

PSICOTANGO

“Danza como Terapia”

Trabajo realizado por:

**Mónica Peri
Ignacio Lavalle Cobo**

Grupo Dinzel

“Piedra Angular del **Tango como **Terapia**”**

TEORIA Y METODO

A todos los que se sumaron al proyecto y se animaron a bailar con nosotros esta danza iniciática. Unos se prestaron para la experiencia, otros para leer y releer nuestros errores y aciertos, algunos aportaron su talento y muchos la esperanza, pero todos compartieron el abrazo.

Prólogo

El tango es un tema muy profundamente argentino, especialmente porteño, que nos representa. Quizás uno de los símbolos más importantes de la argentina en el exterior. Ese enorme folklore, hermoso, de nostalgia, de la pérdida, del abandono es, casi podemos decir, una epopeya de la frustración.

Resulta interesante, analizarlo en este momento histórico, en donde se recrean condiciones de la década del 30, de la gran crisis.

Hay tangos que podrían ser absolutamente actuales, como “Cambalache”, como “Yira Yira” que dice: “cuando estés bien en la vía, sin rumbo, desesperao, cuando no tengas ni fe ni yerba de ayer secándose al sol”. Y cambalache habla especialmente de la corrupción.

De todas maneras, un análisis psicológico de un folklore proviene de la siguiente afirmación: que el arte es lo que permite entender lo que nos dolió.

El arte es para poder elaborar las pérdidas, la soledad, la muerte, la locura, la injusticia, la esperanza. Entonces, tenemos que preguntarnos: ¿que grupo es el que tuvo las condiciones, sufrió las situaciones, tan difíciles y luego produce este folklore de la tristeza? Pensamos en la gran inmigración de fin del siglo XIX y comienzos del XX, nuestros bisabuelos, sufrieron una intensa nostalgia porque no fueron nunca inmigrantes, la gran mayoría fueron desterrados. Venían a hacerse la América, a trabajar la tierra como decía Alberdi, pero resulta que la tierra estaba toda alambrada, de modo que quedaron encerrados en los conventillos. El hacinamiento eran duras condiciones del estilo de vida que desintegraba el núcleo familiar. No es absurdo que la matriz del tango básica, sea el abandono y la pérdida.

Todo eso es la añoranza, el país perdido, el pueblito de España, la madre, y también, el no poder pasar a la exogamia, no poder despegarse de la madre y conseguir la esposa. Lo que tuvo es novia, nunca tuvo esposa. Porque hay que perder la novia y transformarla en esposa, en madre de los hijos. Pero debido a la desocupación, no se pudo hacer eso.

Desde el punto de vista psicológico, tiene las características de un duelo no resuelto, pues no hay elementos de discriminación del yo, debido a lo que llamaríamos una base esquizoide debajo de una depresión. Es lo que llamaría Ronald Laing, el psiquiatra inglés, el sentimiento de inseguridad ontológica: inseguridad del ser. Porque el niño, muy pequeño, abandonado tiene sentimiento de pérdida, imposible de resolver luego. Con todo esto, producto de la explotación social, puede explicarse la marginalidad, la prostitución y la desintegración fundamentalmente del vínculo materno infantil. Este desamparo crea una madre evocada desde la ausencia y es idealizada. Esto ya da dos líneas tangueras 1- la madre que se va da lugar a la “mina traidora” y 2- la madre idealizada desde la ausencia: la santa viejita.

Lo dicho anteriormente puede ser sostenido por el análisis psicológico, a través de las letras tangueras, de este paciente imaginario que es el protagonista del tango. Si se toma el eje de la temática emocional tanguera en muchos de ellos se obtiene la escena básica, el abandono traicionero por parte de la mujer y luego la imposibilidad de reestructurar una pareja porque en verdad lo que perdió es la madre y no se puede

restituir, y finalmente a través de ese fracaso, la vuelta a la madre y al barrio. Se va la mina y el paciente hace una regresión a su infancia.

Pero aquí vamos a señalar la paradoja de todo acto poético: el artista se nutre de su drama y lo transforma en un mensaje estético, reparador, transmuta su enfermedad en terapia, porque el personaje del tango, cantando su soledad, danzando, se comunica y convierte lo desgarrador, en belleza.

El tango es una danza muy especial, amasada en el dolor de toda una generación que vio frustrada su posibilidad de familia.

La inmigración era más que nada masculina y había pocas mujeres, por eso el prostíbulo era una solución, permitía que haya algún tipo de relación sexual.

Había un escritor (que ni se merece que lo mencione) que decía que en el tango se hace verticalmente lo que se realiza horizontalmente, porque es una relación sexual hecha ballet, un ballet de la sensualidad. Es la sutileza de la relación sexual, intercambiando el aliento, como dice el tango...

Además, la delicadeza de cómo va conduciendo el varón con todo el cuerpo. En la relación sexual es el hombre el que inicia el acercamiento, al igual que en el tango; es de una sutileza y una sensualidad muy fina, muy trabajada.

Es un juego erotizado. Es la relación, el intercambio, el diálogo de los cuerpos, que es lo más importante. En realidad, lo que dialogan son las palabras, pero en el sexo, se dialoga con los cuerpos, se vuelve a hablar con la piel, como hablábamos con mamá y con papá de chiquitos.

La relación sexual es el único camino para recuperar aquella cosa profunda y mucho más rica que las palabras: el diálogo con la piel, y el tango tiene algo que ver con eso. No puede bailarse con sobretodo, por ejemplo... ni desnudo, tampoco, porque es la representación, no es el acto sexual, sino la evocación de la sexualidad, es una metáfora como todo arte, es un cortejo con toda su coreografía. Además los mismos nombres de los pasos evocan a la relación sexual, incluso hay invasión de espacio del hombre dentro de la mujer y, por supuesto, la proximidad de los cuerpos. Cosa que no aparece en ningún otro baile. Por ejemplo, en la tarantela uno descarga, en la cumbia se baila la sensualidad con uno mismo, o el Charleston es la alegría después de la guerra, cada danza tiene su ubicación y su expresión histórica.

El tango es uno de los pocos folklores que si eliminás la letra y la música, subsiste igual, por la danza, igualmente subsistiría solo con cualquiera de sus elementos: la poesía es hermosa y la música en sí misma embellece nuestra melancolía; cómo no va a ser Terapéutica... y también es uno de los motivos por lo que los extranjeros lo bailan. Es la única cosa que producimos los argentinos. El dulce de leche se produce en Brasil, el obelisco es Egipcio y hay colectivos en Malasia... Existe una frase de Macedonio Fernandez que dice que en el tango está lo único que es verdaderamente argentino.

*El tango se puede bailar en lugares chicos, porque aún, es prácticamente un coito vertical, con toda la ceremonia... y además, cerrando los ojos y compartiendo el aliento, **una estetización del acto, con mucha ternura y mucha profundidad.** Expresa el plano de las pampas, el estar amontonados en un puerto a esperar que vuelvan los barcos...*

El tango es terapéutico por definición, porque recupera la sensualidad en las relaciones humanas, en los vínculos. Al paciente ¿que le pasa?, perdió el contacto,

queda encerrado en sí mismo, con miedo con el otro, queda a distancia; el tango une y genera un juego de dos, que es lo más importante.

Afuera, en las calles, es un folklore pero adentro de los hospicios, de las cárceles, está vivo; crisis mediante, reaparece. Se puede ver en lo real, la “yerba de ayer secándose al sol”.

El tango es hacia adentro, en contraposición a la música en la discoteca actual, que es la patología vincular, porque no se ve, no se tocan, no se hablan.

En la danza te das cuenta enseguida si hay feeling, debido a la proximidad de los cuerpos.

El tango y el psicoanálisis son los dos folklores argentinos y en la obra aquí presente, se conjugan para proponer una nueva medicina para el alma.

Alfredo Moffatt

INTRODUCCIÓN

Fue efecto de la sincronicidad –un conjunto de coincidencias significativas- lo que permitió cristalizar este trabajo, con la frescura y todas las potencialidades del recién nacido.

Para utilizar al tango como herramienta terapéutica, hubo que atravesar un proceso de cavilación, de madurez, que fue precipitando poco a poco. De alguna manera mágica, fuimos interpelados para plasmar esta intuición, como si fuéramos un puente entre el presente y nuestra ancestralidad. El tango apela a la representación del ser más profundo, de nuestra identidad cultural.

En el transcurso de la escritura fuimos entendiendo, cada día más, que nuestra búsqueda no tenía que ver con el tecnicismo de un paso de tango, si no, con el vínculo, con la comunicación de esos cuerpos que hablan y la del grupo todo. Descubrimos al tango como patrimonio de la humanidad en el sentido de transmitir la paz, con su abrazo, sin discriminaciones de ningún tipo, con un idioma común que hermana a todos los hombres sensibles del mundo que quieran acercarse a este arte.

Arrimarnos al estudio de Los Dinzel, participar de los Seminarios de Improvisación dictados por Rodolfo, despertaron nuestra curiosidad. Estar presente en sus charlas abiertas, abrieron puertas con preguntas, intercambios dialécticos que agrandaron los horizontes.

Los acercamientos teóricos que cada uno de nosotros descubrió individualmente, algunos ya plasmados en un libro “Tango, una danza interior” (Ed. Corregidor 2007), otros descansando en la biblioteca de la UMSA como tesis reconocida por su excelencia “Una aproximación psicoanalítica al tango”, fueron los primeros pasos dibujados en papel.

El trabajo intelectual, nuestra *experiencia en hospitales públicos* y todo lo experimentado en la propuesta de Los Dinzel sirvieron de base para empezar a pensar al Tango como facilitador de cambios y como agente terapéutico. En definitiva, tratamos de afinar los sentidos para poder encontrar profundidades a partir de lo aprendido. Nace entonces, la Teoría del Psicotango que es desarrollada en este libro y que tiene como ejes fundamentales la idea de que:

- El Tango es un baile grupal.
- El baile se enriquece con el diálogo corporal de la pareja.
- La milonga es un ceremonial donde se desarrollan los ritos propios de esta danza.
- El tango es la única danza de abrazo cerrado basada en la improvisación.
- El Tango es la Metáfora de la vida.
- La psiquis y el cuerpo son la misma cosa.

También, hicimos y deshicimos el subtítulo que acompaña nuestra obra. Ya que, para pensar a la danza del tango como terapia, debemos ser conscientes que el baile del tango en sí mismo no representa un acercamiento a la salud. De hecho, en las milongas los participantes vivirán acontecimientos felices y otros que menguarán su equilibrio psíquico. Para asegurarnos los beneficios terapéuticos del tango, es necesario contar con una teoría que lo sustente, un método de aplicación, un encuadre adecuado y especialistas idóneos.

Comenzaremos haciendo una breve síntesis de las labores anteriores con la finalidad de transitar, con el lector, lo previamente desarrollado. Es nuestra intención mostrar dónde estamos parados como investigadores, observando esta danza, y poder así recorrer juntos el camino hacia ***El Alma del Tango***.

Una Aproximación Psicoanalítica al Tango

Síntesis del trabajo de Tesis realizado por Mónica Peri, UMSA.

“...Una vez que hemos demostrado que el tango es un objeto del psicoanálisis, lo podemos cotejar a los juegos.

En tanto juego esta danza nos permite ponernos en contacto con nuestro inconsciente.

Cuerpos que hablan y son escuchados.

Cuerpos encarnados, en los que se manifiesta la vida.

La danza del tango, es un encuentro con uno mismo, que nos permite colocarnos de pie, mantener nuestro propio equilibrio, nuestro eje, para poder ir al encuentro del otro.

Vemos al tango como a un fenómeno, mucho más amplio que un simple divertimento en el que movemos el cuerpo... sino que hablamos, de una práctica que nos ayuda a sortear la pérdida de aquella primera relación primordial con nuestra madre y/o las pérdidas concientes o inconscientes de nuestros sueños románticos, las ilusiones de libertad, de poder y de seguridad. Nuestras pérdidas, al ser universales, universalizan al tango como un modo de superarlas.

Sostenemos, que todas las experiencias de pérdida, traen a la memoria aquella original, la relación primordial madre e hijo.

La búsqueda de esta relación, de la restauración de la identidad madre-hijo puede ser un signo de desequilibrio o de salud, puede significar un tímido alejamiento del mundo o un deseo de expresión en él, deliberado o inconsciente.

Mediante el sexo, la religión, la naturaleza, el arte, donde ubicamos obviamente a la danza del tango, intentamos borrar las fronteras que nos separan, escapar de la prisión de nuestra condición de seres individualizados.

Se sostiene que el tango es la danza de la sexualidad, por eso, inclusive, fue prohibida y censurada. Sabemos que la fusión que trae consigo la unión o sexual, nos lleva de vuelta a la identidad de nuestra infancia. “Varios

pensadores argentinos han asimilado el tango al sexo o, como Juan Pablo Echagüe, lo han juzgado una simple danza lasciva. Pienso que es exactamente al revés”, dice Ernesto Sábato. (1)

En nuestro afán por teorizar la práctica de la danza del Tango, se nos hizo necesario remitirnos a expertos como Winnicott. Para poder sostener la posición de que el espacio potencial que existió entre el bebé y su mamá, entre el niño y la familia, entre el individuo y la sociedad o el mundo, depende de la experiencia primera que nos enseñó a confiar o no.

La búsqueda de aquella mirada materna, del abrazo, del contacto, de esa respuesta del niño expulsado del paraíso, son los que llevan al adulto a encontrar el placer ilimitado en el encuentro dancístico con el otro que responde a su mirada, lo abraza y juntos recuperan ese lugar de pleno disfrute. Todos los hombres del mundo, no importa su nacionalidad, color o religión, llevan consigo la marca de aquella primera relación con el mundo y con ellos mismos, a través de la madre universal.

Danzando la pareja, improvisando, gozando de su libertad, logra el placer que produce tener la mente en blanco. El yo queda afuera de ese círculo que le da redondez al Tango, el inconsciente se manifiesta en alegría, el cuerpo se energiza. El estado es de meditación, de relajación, lúdico, donde la creación se hace posible.

Pero... ¿tiene la música de Tango algún elemento propio como para llevar a esa pareja a ese estado de fascinación?

El momento del encuentro con el otro, cuerpo a cuerpo, cara a cara, es muy impactante. Compartir el misterio de la persona, aunque sea por tres minutos, nos completa, nos hace sentir protegidos y seguros en un abrazo esperado desde nuestra más tierna infancia. Todo esto, nos pone en un estado particular, mágico. Particularmente, al bailar tango, es la música de fondo, la que hace que nuestros recuerdos infantiles, se despierten con más fuerza.

¿Cuál es el instrumento musical por excelencia de nuestra música ciudadana? Seguramente a coro repetirán: ¡EL BANDONEÓN!

Debemos relacionar ahora al bandoneón, conocido por el pueblo como EL FUELLE con el diafragma materno que como un fuelle resopla al compás de la respiración, de ese instrumento musical, los pulmones, que nos acompañó durante nueve meses indicándonos el estado de mamá: tranquila o agitada, ansiosas, estresadas, tristes o relajadas y felices, pero siempre tan cerca...

Sumemos al abrazo sostenedor de la madre suficientemente buena, esta música que nos remite a aquel estado perfecto dentro de su vientre... comenzaremos a entender más claramente, porque el tango mueve a miles de personas hermanadas en esta historia común.

Afirmamos como el famoso tango de Alfredo Le Pera, VOLVER, que: “Siempre se vuelve al primer amor”.

1 Ernesto Sábato: “Tango Discusión y Clave”. Losada. Buenos Aires. 2005. Pag. 5.

La Psicología Analítica y El Tango

Resumen teórico de la investigación realizada por el Lic. Ignacio Lavalle Cobo.

Investigamos al Tango desde el paradigma del Inconsciente colectivo y los arquetipos de la teoría de Carl Jung para rastrear lo transpersonal y recuperar lo ritual.

El tango, cualesquiera sea su manifestación, pero por sobre todo desde la danza, remueve arquetipos fundantes, esenciales de la estructura psíquica del ser humano. A través del prisma filosófico y antropológico de la psicología de C. G. Jung podemos apreciar cómo juegan estas estructuras basales sobre la constitución del psiquismo. Los arquetipos (de arque-tipo: primer sello) denominados *anima* (alma) y *animus* (espíritu) que contienen el psiquismo del hombre y la mujer respectivamente sobre el inconsciente personal como colectivo, son manifestados proyectivamente, en esencia, sobre el juego de los cuerpos puestos de relieve en la danza.

Tanto a través de las letras como de la observación de la pareja en el abrazo reconocemos estos arquetipos actuando y remitiendo a la vida de los bailarines: el tango se devela como una metáfora de la vida.

El elemento cultural se filtra a través de los mismos remontándolos sobre rieles arcaicos, manifestando, a su vez, sedimentos psíquicos encastrados sobre generaciones precedentes.

Siempre aparecen, en sus diversas expresiones, motivos del pasado: de pérdida, de dolor, de valentía, de amor y de esperanza. Sobre esto asentamos su base para poder pensarlo como preparación psíquica. Desde ahí es que comenzamos a hipotetizar sobre su potencial.

El tango no media la razón sino que percibe y comanda las imágenes primordiales de la humanidad, del sentimiento de una especie que pierde su sensibilidad y que constantemente va en la búsqueda de ella.

Esta es la lucha del héroe, manifestada en prácticamente todas las mitologías y simbologías de grupos étnicos a lo largo de la historia mundial: es la contienda del protagonista de la vida de encontrar su esencia interior, atravesar los avatares más drásticos para finalmente reconciliarse e integrar su alma. Son motivos que no han dejado de prevalecer incluso sobre los humanos modernos.

El tango no solamente es un revelador de lo sombrío (lo inconsciente relegado) sino que, guiado correctamente, es un excelente facilitador y catalizador de cambios. Por su profundidad, penetra mociones existenciales hondas: es desde la fundamentación ancestral, raigal, que podremos develar y significar el de tal apelación.

Necesitamos vislumbrar los aspectos existenciales profundos para conocer su designio. La arquetípica Junguiana: *anima-animus*, máscara, sí-mismo, etc., como los aspectos mitológicos griegos, judeo-cristianos y latinoamericanos,

nos facilitarán comprender el accionar del tanguero. Es ahí desde donde nos reencontramos una y otra vez, en lo común, mediante el pleno abrazo. Parecería ser que al tango siempre se llega volviendo.

En Hospitales Públicos

Desde el 2004 insertamos el tango en el contexto hospitalario, posibilitando, entre otras cosas, devolverle a la **comunidad** algo que le es propio, hasta el 2008.

El taller realizado en el Servicio de Adolescencia del Hospital para Emergencias Psiquiátricas T. de Alvear estuvo a cargo del Dr. Eduardo Garín y el Dr. Norberto Buchsbaum; fue coordinado por la **Una visión desde la práctica:**

Actividades Desarrolladas profesora Lysandra Ozino Caligaris y el Lic. Ignacio Lavalle Cobo, con la cooperación del acompañante terapéutico Natalia Schmeil.

Tuvo una frecuencia semanal. Lo integraban tanto pacientes del servicio como profesionales.

Los **objetivos del encuentro** se centraron en despertar el interés ó motivación sobre una actividad corporal y expresiva ligada a lo socio-cultural.

Pudimos observar que, el movimiento en el baile del tango, estimula el armado del cuerpo, la tarea requiere que el sujeto localice y utilice aquellas partes que puedan estar aquejadas por su sintomatología. **Logrando** que parte de los síntomas cesen sus efectos sobre el paciente y hace que alivien su padecimiento: “cuando bailo el tango no escucho voces” comentaba R. un paciente aquejado la mayor parte del día por alucinaciones auditivas que le pedían que se matara.

El contacto pleno con el otro brinda la posibilidad de su reconocimiento (por ende, del reconocimiento mutuo) y el puente con el aspecto socio-histórico-cultural propio de toda inmersión en nuestro folklore.

El anclaje en el aspecto cultural le propone al paciente la posibilidad de hacer lazo con los pares e incluso inmiscuirse en las actividades cotidianas del mundo exterior:

- “profe, el otro día averigüé para tomar clases en una sociedad de fomento del barrio”- nos informaba M. una paciente con problemática antisocial, la cual, en las semanas subsiguientes, efectivamente comienza a tomar clases de tango fuera del contexto hospitalario.

Desde lo propiamente dancístico se estimula el funcionamiento de: la coordinación motriz, la organización temporo-espacial, los mecanismos atencionales, detectar el estímulo – decodificar y procesar la información y la organización de la respuesta, la memoria de trabajo, el procesamiento de la información, la planificación y anticipación.

Provoca la comunicación verbal y grupal.
Desarrolla habilidades de relación social y el vínculo con su par.
Ayuda a restablecer lazos con los demás y brinda herramientas para en el futuro poder insertarse en actividades socio-culturales y comunitarias.
Fomenta la autoestima mediante la creatividad.
El Abrazo actúa como una vía regia de contención entre los compañeros.

Estas características relacionadas con el cuerpo, la memoria y la grupalidad son sólo obtenidas mediante la continuidad a mediano y largo plazo en el tratamiento combinado (sobre todo son fomentadas desde el “hacer”) de las patologías psiquiátricas.
El tango en sí mismo reúne todas las posibilidades en su potencial y logra amplificar el efecto terapéutico.

Por otro lado, obtuvimos la experiencia, también desde el año 2004, realizada en el Hospital Tornú, Servicio de Cuidados Paliativos, con frecuencia semanal, a cargo de la Dra. Mariela Bertolino; coordinado por el Lic. Ignacio Lavalle Cobo y de la Musicoterapeuta Luz Castiñeiras, con la colaboración de Marisa Carratini y Guillermo Lugin.

Los objetivos y logros en este encuadre son idénticos a los propuestos en el Hospital Alvear pero con un sesgo hacia el procesamiento del duelo, dado el contexto, que centra su actividad en cuidado del paciente en su tramo final. Integramos también a todos los pacientes y profesionales, incluyendo familiares y acompañantes de los pacientes.

Comprobamos una vez más que el tango es memoria y afecto puesto de relieve sobre la expresión de las almas, aunándolas en una sola voz común de amor y dolor.

Se realizaron técnicas de asociación de un tango o una orquesta con un paciente determinado y cuando fallece se danza al compás de la misma, alcanzando una catarsis emocional, recordándolo.

Lo mismo se hizo con cada persona que integraba el grupo, con lo cual se logra una identificación y sentimiento de pertenencia que tiene su raíz en lo propio cultural.

De ahí es que intuimos y observamos su capacidad de procesamiento del duelo a través del juego, recordando alguna melodía o frase de un ser querido, ligándola a él.

Los resultados fueron: la inserción de familiares de pacientes fallecidos a una nueva red de contención, dentro del grupo en donde se realiza la actividad o por fuera, a través de las milongas.

Sabemos de la paciente, G., que ha conseguido un amor en un recinto tanguero, por ejemplo. Una integrante del grupo, D., que se ha dispuesto a semejante empresa amorosa y se prepara para asistir a los bailes con clases particulares, adquiriendo zapatos nuevos de baile.

Otra de las manifestaciones que podemos apreciar son el contacto y la recuperación de la imagen corporal de los pacientes, prácticamente nula: “cuando bailo tango siento correr la sangre por mis venas” decía S. de 40 años estatura media pesando 36 kilos, con un cáncer muy avanzado.

En general, tanto los pacientes como el resto de los integrantes se muestran, encuentro a encuentro, con un arreglo personal (maquillaje, ropa, etc) más producido y prolijo, siendo notables los cambios en este aspecto.

También observamos una aparente disminución del burn-out en los profesionales, siempre muy exigidos en las tareas. Esta palabra se traduce literalmente como “quemarse” y es producido por sobreesfuerzos. Es común en trabajos de asistencia que implican relaciones directas con personas enfermas. Las exigencias emocionales en las relaciones producen un estrés. Personal sanitario, docentes, policías, enfermeras, médicos, son los más frecuentemente afectados por este síndrome.

Muchos de éstos manifestaban que tan solo por pasar 10 minutos, por el espacio de tango ya sienten una renovación energética para el resto del día.

El simple hecho de saber que el grupo esta presente en el servicio ya los alivia. La tarea que ellos realizan, siempre ligada al dolor, a la muerte, produce un desgaste inminente.

Es a través de estos espacios dónde pueden, por un momento, contactarse con ellos mismos, con los pacientes y familiares, desde otra perspectiva, en un nivel horizontal.



Respecto al tango nos preguntaríamos ¿Qué grupo humano unió la situación traumática y de desamparo y frustración y qué grupo la elaboró poéticamente?

Alfredo Moffat



Rastreando “El Alma Del Tango”

“El tango centra y concentra. Energiza.
Conduce a algún lado. Es camino.
Argentinos, a bailar.”

Gustavo Cirigliano

En la introducción hicimos una breve síntesis de nuestros trabajos anteriores como para aunar criterios con el lector, y juntos, continuar este camino. Quedó visto que cada uno de nosotros trabajaba afanosamente, pero los logros individuales solo pudieron canalizarse cuando comenzamos a ser un grupo, a confrontar nuestras ideas, a estimular y sumar esfuerzos.

Por su diversidad de formas y objetivos, las técnicas desarrolladas por Los Dinzel y sus colaboradores merecen una descripción más amplia. Es nuestra tarea ahora, encontrar los porque del éxito de esos procedimientos, que fueron empleados empíricamente, intuitivamente... improvisando, como lo es la esencia del Tango, este fenómeno transformador por naturaleza. A partir de ese mandato es que comenzamos a trabajar juntos, todos los días de estos últimos años logrando construir esta teoría a la que llamamos **PSICOTANGO**.

Así como al hablar de motricidad, nos remitimos a la psicomotricidad, para pensar la **Tangoterapia**, o la acción terapéutica del tango, se deben tener conocimientos previos de **Psicotango**. Decimos esto convencidos de que el psiquismo es el alma, y conocerlo, es el puente para develar su padecimiento.

Nuestras fuentes desde el psicoanálisis, fueron los particularmente citados (Freud/ Jung) y la Teoría Psicosomática, así como elementos recibidos de los postulados Gestálticos. Adoptamos influencias del Método de Grupos operativos de Pichón Riviére y del Psicodrama. Asimismo tomamos del Tai-chi-chuan ⁽²⁾ y de la teoría de la psicomotricidad, algunas cuestiones relacionadas con el movimiento.

2 Arte marcial chino, milenario, oriental, que se basa en la integración de los opuestos complementarios a través de movimientos extraídos de la naturaleza, combinados con la respiración.

Recorriendo distintas terapias corporales, artes orientales, métodos y técnicas donde el cuerpo se pone en movimiento, pudimos comprobar que casi todas, comparten el concepto de que él, es un instrumento expresivo de la vida interior del hombre.

El término **motricidad** se emplea en el campo de la salud. Refiere a la capacidad de moverse de una parte del cuerpo o de su totalidad. Es un conjunto de actos voluntarios o involuntarios coordinados y sincronizados por las diferentes unidades motoras (músculos). Su estudio investiga todas las etapas, causas y efectos, de un acto motor, dando explicación a todo lo relacionado con el movimiento del ser vivo.

Psicoanalíticamente hablando, podemos decir que el movimiento sirve como acción específica para canalizar tensión. Produce un placer y una descarga, funciona en un circuito de simbolización. Poniendo en juego el cuerpo, no solo la palabra.

Según nos enseña la lectura del libro “Los fantasmas de acción y la práctica psicomotriz” de Bernard Aucouturier (Biblioteca del Infantil), la expresión motriz es una manera de ser en el mundo. Manera original, privilegiada. La motricidad es la vía de expresión de los contenidos inconscientes. Tienen el contenido latente del deseo de recrear el objeto de amor originario y actuar sobre él, armándolo y/o destruyéndolo. La manera con que cada uno resuelva ese conflicto marcará su estilo motriz. Hacer consciente nuestra psicomotricidad nos permite el placer de llegar lo más lejos posible en la relación de sí mismo y sentirme bien con los demás, ya que la libertad y el bienestar se encuentran en el compartir.

El dominio de la motricidad, el manejo del propio cuerpo, se constituye en una historia. Evidencian la representación de sí y del otro.

Así, se puede pensar la torpeza motriz como efecto de tensiones pulsionales no integradas. Es decir, como una falla en las actividades fantasmáticas y oníricas, en la capacidad para simbolizar. Lo que no quiere decir que no haya fantasías.

La motricidad como acción, es pensamiento en acto. Ciertos movimientos pueden ser pensados como el modo en que se dice, retorna lo que no tuvo palabras. Esta motricidad implica escenas que corresponden a vivencias y puede ser leída.

“Las opiniones psicoanalíticas acerca del movimiento, son muy diversas. Algunos analistas perciben el movimiento como una forma inconsciente de comunicación; otros centran su interés en encontrar manifestaciones del desarrollo psicosocial o fijaciones en el movimiento; muchos subrayan la hipótesis de la importancia del rol del cuerpo en la salud psicológica y la conexión entre la mente y el cuerpo.”⁽³⁾ Así explican Panhofer y R. Cigarán en

3 H. Panhofer (comp.): “*El Cuerpo en Psicoterapia*” Ed. Gedisa Barcelona. 2005. Página: 70.

su artículo sobre “La Danza Movimiento Terapia: como una nueva profesión que se introduce en España”.

Todo lo anteriormente descrito con respecto a la psicomotricidad son puntos en común con la danza del tango que iremos viendo juntos a través de este trabajo.

Tango: Arte y Cultura

Elegimos profundizar el camino del Tango ya que pudimos demostrar en nuestros trabajos anteriores ⁽⁴⁾ que esta danza tiene un anclaje en lo cultural como fenómeno de resiliencia. Éste término refiere a la capacidad de los sujetos para sobreponerse a tragedias o periodos de dolor emocional. Flexibilidad social adaptativa. Entre los factores sociales que la favorecen se pueden considerar: presencia de pares y personas mayores significativas. Programas de educación comunitaria y participación religiosa, asimismo todo recurso interno y/o externo que vincule al sujeto y favorezca la identidad.

El tango sería, en este caso, un sistema social de apoyo ya que aumenta la creatividad y favorece el sentimiento de pertenencia, pudiendo citarlo como factor de resiliencia por excelencia. Por todo esto, es un canal abierto hacia nuestra ancestralidad.

Revisar la historia tanto a través de la danza como de las letras y la música del tango, abre nuevos interrogantes acerca de la historia de nuestro pueblo y, por lo tanto, de la propia identidad. Detenernos en este punto puede brindarnos la posibilidad de sumergirnos en los abismos del mito viviente, de lo inconsciente colectivo.

Apuntamos a *ser* tango, no a copiar ni a imitar o repetir determinadas figuras. Confiar en la esencia también implica compromiso y plena autenticidad en lo que se está proponiendo hacer.

Por último, extraemos la riqueza cultural que el arte nos brinda.

El arte, como forma de simbolización, es lo que hace al hombre diferente de los demás entes de la naturaleza. Transmite algo que lo trasciende, al igual que los mitos y los sueños; la obra de arte no pertenece ni deriva solamente de la producción del artista, sino que es una expresión mediatizada por el hombre que proviene de estratos más profundos y radicales.

El sentido que se le da a la obra sobrepasa su condición singular y abarca lo propio histórico-socio-cultural, en el tiempo y la época donde es manifestada. En un aspecto más profundo que en una llana conceptualización, entendemos que el artista es mero conducto de su producción, siendo la obra suprapersonal, condensando lo universal en lo particular.

4 Ignacio Lavalle Cobo: “Tango, Una Danza Interior” Corregidor 2007 y de Mónica Peri: “Tango: Un abrazo Sanador” Corregidor 2015

Más que una expresión de conflictos personales del artista,⁽⁵⁾ lo que encontramos en su producción es algo que pertenece a toda la humanidad.

La finalidad de nuestro enfoque es aprehenderla como manifestación de la psique, comprendiéndola y encontrando su sentido para acompañar al ser que padece.

Las creaciones artísticas no son disfraces de ningún contenido latente sino que son manifestaciones propias, donde el ser revela. Teniendo en cuenta que es desde la espontaneidad y la trascendencia donde trabaja el artista, no podemos dejar de lado las producciones folklóricas como reveladoras.

A partir de aquí vislumbramos lo que nos pueda ofrecer la danza del tango en tanto instrumento terapéutico y vivencial; una micro-escena del vivir.

El Abrazo

El particular abrazo nos remite a la experiencia primaria con mamá, convirtiéndose entonces, en el camino seguro que nos conecta con nuestra propia novela personal.

El contacto pleno con el otro, en absoluta correspondencia, es algo que ninguna otra danza o actividad incluye (salvo el hacer el amor). Con ella se puede experimentar *la plena fusión*⁽⁶⁾ y extraer sus beneficios.

En el tango se propone una relación de dos acompasada en que cada uno tenga su propio equilibrio y no se "cuelgue" del otro, que se respeten las diferencias pero se escuche y se armonice con el otro, lo más parecido a la relación de pareja, en paridad y con madurez en el vínculo.

Sin embargo, no podemos negar, e incluso considerar enriquecedor, que en los vínculos "*se bailen*" esas dificultades: dependencias, dolor, heridas emocionales... todo lo que significa la vida.

El baile del tango es una pareja abrazada sorteando "los eventos" (circunstancias) de cada uno, del grupo y de la sociedad en su conjunto.

El espacio de la pista de baile – los otros- son instancias que se le presentan a la pareja que, abrazada, deberá solucionar para hacer más valioso el compartir y le permiten aprender a reconocer la problemática en el contacto diario con el mundo que la rodea.

El Tango trae a conciencia la propia condición y posibilidad del cuerpo, a su vez, la referencia de ese cuerpo en interacción.

5 ...” y pienso si no será siempre así, que el arte de nuestro tiempo, ese arte tenso y desgarrado, nazca invariablemente de nuestro desajuste, de nuestra ansiedad y nuestro descontento. Una especie de intento de reconciliación con el universo de esa raza de frágiles, inquietas y anhelantes criaturas que son los seres humanos.” Ernesto Sábató “La resistencia” Seix Barral.2007. Pag 71.

6 El término FUSIONAL en psicoanálisis se refiere muy específicamente a la relación madre - hijo en la vida intrauterina. En este lazo existe asimetría; el niño es desvalido y depende absolutamente de los cuidados maternos.

Uno se conoce en relación al otro, pero para tener pleno conocimiento de su condición es necesario también auto-examinarse. Esto surge de la dialéctica implícita en el baile, en su forma nos encontramos a nosotros mismos a través del otro, nos reconstruimos abriendo camino a una nueva posibilidad de significación.

El cuerpo juega un rol fundamental en la asimilación de la realidad al ser depositario de la vivencia, si logramos tomar conciencia de él, obtendremos una mejora en la calidad de vida y en nuestro bienestar. Por eso, nuestro enfoque es holístico e integrativo entendiendo el cuerpo como al representante de la psiquis, según Freud: “el organismo es el verdadero psiquismo”. A su vez, tomamos la expresión de William Blake quien nos recordaba que el cuerpo es la parte del alma que se hace visible a nuestros ojos.

El Vínculo

En un segundo nivel de análisis comprendemos la implicancia que trae el vínculo.

El hecho de estar tan próximo el uno del otro, con la posibilidad de invadir su espacio, trae sus consecuencias. No hay lugar para la tibieza; o se siente una profunda conexión de entrada o un profundo rechazo. La idea es ir escuchando y comprendiendo estas reacciones provocadas y, en caso de que inciten desacuerdo, ir modificándolas y ajustando las intenciones de acercamiento o alejamiento del otro.

Es también una forma de crear lazos sociales efectivos que permitan generar desde apoyo emocional -en el procesamiento del duelo o en el encuentro amoroso, hasta la posibilidad de encontrar salida a cuestiones relacionadas con el mundo en el que nos movemos.

Sostenemos que LOS VINCULOS son el centro en dónde la psicología asienta su teoría de salud y enfermedad.

La necesidad del ser humano de comunicarse y relacionarse con el otro verbal y físicamente, es elemental para la supervivencia de la especie y para poder construir una personalidad sana. En tanto ser social y frente al aislamiento que promueven las nuevas tecnologías, es substancial que se implementen vías de acercamiento entre las personas, como la que propone la danza del tango a través del abrazo.

El crecimiento de las ciudades, la diversidad de su oferta, los miedos, favorecen el caos que nos impide vincularnos. Es necesaria una realimentación dialéctica entre sujeto y medio para que los **vínculos** sean sanos y no enfermos como es característica de las grandes ciudades.

Psicotango es una teoría basada en las cuestiones simples y naturales que se desprenden de nuestro cuerpo cuando aprendemos a escuchar y a respetar sus deseos y limitaciones. Asimismo el enriquecedor diálogo corporal con el otro nos ayuda a reconocer energías que, oponiéndose, suman posibilidades de encuentro. Un nuevo modelo teórico que hace pie en el cuerpo para danzar

al ritmo de las emociones. Un grupo danzando una música que todos debemos oír y respetar.

Creemos que aprendiendo a prestar atención, a darse cuenta, la naturaleza seguirá su curso y la transformación se producirá espontáneamente.

A cada instante el bailarín recurrirá a quien “es” en el momento de llenar el vacío, por ejemplo “el estructurado” se quedará con la estructura de los pasos, de las figuras, otro en cambio buscará el juego, la improvisación, la aventura.

Psicotango propone dejar hacer al Tango, él se acomoda a cada uno, acepta las maneras de ser produciendo poco a poco un cambio. Reordena al despistado, equilibra al desequilibrado, desestructura al obsesivo. El gran cambio es la enseñanza que trae esa adaptabilidad, aprender a aceptarlo y vivirlo libremente.

La idea es favorecer un espacio donde los integrantes puedan hacer el mejor uso posible de sus capacidades para identificar sus trabas y sus problemas.

Las personas estamos tan acostumbradas a lo verbal, a la palabra, que no sabemos focalizar la atención en las actividades inconcientes de nuestros cuerpos que nunca mienten cuando hablan. Un músculo tenso, es la forma que tiene el cuerpo de denunciar el stress emocional, ¡¡a veces nos hace gritar de dolor hasta que lo escuchamos!!

Permanentemente damos lugar, estimulamos al grupo, para que dediquen el tiempo necesario en describir que es lo que están viendo, sintiendo, que va pasando.

Observando

Toda clase de fenómenos se van observando: tensión, sudor, irritación, dolor, cansancio, pesadez, rigidez, etc..., así como ligereza, satisfacción, liberación, alegría, etc. Dejamos que cada individuo batalle con ellos como pueda y haga lo que le plazca cuando los reconozca.

“Respecto a las emociones dice Chiozza (CD .Fisiología de las emociones Record 10401):

“De acuerdo con la teoría psicoanalítica, la descarga afectiva es una de las manifestaciones que proviene de la organización pulsional, y cuando la descarga se realiza a plena cantidad, se configura un afecto primario, que corresponde a lo que suele denominarse una “pasión”. Tal como lo planteamos en un trabajo anterior (Chiozza, Aizenberg y Busch, 1991), si la descarga de una pasión resulta displacentera para una parte del yo, o se genera un conflicto entre emociones contradictorias, puede surgir la necesidad de atemperar los afectos, proceso que se realiza a través del trabajo del pensamiento, es decir, de la ligadura que integra los componentes ideativos del afecto conflictivo con

los de otros afectos o con procesos cogitativos y juicios previos. En otras palabras: las investigaciones desarrolladas por la neurofisiología acerca del cerebro y, más específicamente, de la corteza cerebral, coinciden con los hallazgos provenientes del psicoanálisis en sostener que una de las funciones de los pensamientos es la de atemperar las emociones.”

Observando atentamente una pareja bailando tango se ve, se puede percibir, más que un cuerpo moviéndose al compás de la música....se transparenta el alma... toma forma. Las emociones invaden a la persona danzando, a la pareja.” (7)

Las intervenciones están destinadas a remarcar la comprensión del estado presente, actual, de nuestro organismo aunque el participante pueda vincularlo a situaciones pasadas o arquetípicas. El tiempo es hoy, el aquí y el ahora. Sobre todo, en el espacio sagrado sobre el cual será realizada la propuesta. No habrá tiempo, el tango es “no-tiempo”. Es el tiempo en sus tres manifestaciones: pasado, presente y futuro, que se condensa para precipitar el encuentro con el otro a través de la creatividad, de la espontaneidad, sobre la verticalidad del ser.

Tomar conciencia, darse cuenta, nos ayuda a hacernos cargo, de aquí en más, de actuar de uno u otro modo.

Podemos comenzar a sentirnos artífices de nuestros destinos y no víctimas de un destino asignado.

Dirigido a:

Esta teoría, comienza a dar sus primeros pasos. Su método está pensado, para acompañar a profesionales provenientes de la psicología, de la danzaterapia, terapeutas corporales, artistas, profesores de Tango y otros que encuentren en esta Danza respuestas a una búsqueda transformadora. Contempla la posibilidad de ser utilizado en un grupo operativo de un encuentro semanal, así como en terapias individuales.

Intenta marcar un camino hacia un nuevo modo de pensar y hacer. Abre puertas para nuevas formas, ya que sabemos que este podría ser un camino para otros destinos.

Será necesario seguir afinando conceptos, probando, sumando experiencias, observando, para que esta disciplina se nutra y refuerce sus objetivos.

Como le es propio al formato del Tango, la improvisación será el arte del que tendrán que disponer los que se atrevan a bailar al compás de esto que nace vivo y disponible a las transformaciones que lo ayuden a crecer.

7 Mónica Peri: “Tango, un abrazo sanador”, Ed. Corregidor, 2016.

Conceptualizaciones

Psicotango

Es una teoría psicopedagógica en el que se combinan los beneficios del Tango, como danza de encuentro, y la psicología, como una mirada a esos cuerpos que hablan.

Como método se desarrolla en Grupos operativos donde el participante, logra la vinculación con sí mismo y el grupo. Permite unir la danza del tango con la psicología, concientizando que el cuerpo es la manifestación de la psiquis.

Es una herramienta que procura llegar a la esencia de los individuos, descubriendo su naturaleza, a través del movimiento del cuerpo con el otro y fundamentalmente con el grupo, de dónde nacemos y provenimos.

Consiste en volver a retomar los rituales de la danza del tango, movilizándolo al grupo con ejercicios y trabajando con la improvisación para volver a bailar, jugando, como si fuéramos niños.

Nos permite aprender a bailar cuidando nuestra alma y poder enseñar la danza ofreciéndoles a los principiantes una contención emocional.

El término Psicotango comprende, contiene y engloba otros que ha continuación definimos:

Tangoterapia

Es un *PROCEDIMIENTO* terapéutico, *HOLÍSTICO*, psicobiosocial, por medio de la danza del tango.

Apostilla: Comprende la utilización de su música y poesía.

Se realiza a través de *INTERVENCIONES* continuas con plazos pre-establecidos, a fin de aliviar los síntomas de diversas patologías, favorecer la salud, prevenir la incapacidad y acompañar el sufrimiento en su intensidad.

Consideraciones: Actúa como agente *PSICOPEDAGÓGICO* valorando la conducta social y la cultura emanada del fenómeno Tango.

Requiere un operador-profesional en tango y *AGENTE DE SALUD*, ambos con conocimientos del Psicotango como método de abordaje.

Hipótesis de trabajo: se basa en el valor universal del abrazo, así como del ritual gregario de la danza. Los cuerpos que en movimiento son vía regia al

inconciente. Las enfermedades son dibujos de heridas del psiquismo profundo. Las emociones liberadas y trabajadas en un marco de contención, nos conectan con la salud.

Vocabulario:

PROCEDIMIENTO: método, técnica, medio, sistema, vía, modo.

HOLÍSTICO: múltiples interacciones, totalidad.

INTERVENCIONES: ayuda, oficios, ingerencias, influencia, respaldo.

AGENTES DE SALUD: comprende todas las profesiones reconocidas por el ministerio de Salud, o equivalente de cada país. PSICOPEDAGÓGICO: interdisciplinario. Fusiona saberes y experiencias de la educación y de la salud mental.

Tango Comunitario

Es la capacidad que tiene el tango de convocatoria sin discriminaciones sean socio-culturales, políticas, religiosas, étnicas o patológicas (tanto psíquicas como físicas).

Manifestación que acontece espontáneamente en todos los centros de divulgación del tango.

Tango Vivencial

Es la capacidad que tiene el tango para operar en el campo de la emotividad desde la sensopercepción, logrando una observación diferenciada de lo cotidiano (luego lo cotidiano se ve distinto). Es un aspecto del tango que puede ser potenciado y contenido por especialistas en el campo de la psicología, la musicoterapia o del resto de la salud, para lograr su máximo beneficio.

Tango de Individuación

Capacidad que tiene el tango para acelerar el proceso que ha definido C. G. Jung sobre el encuentro con el sí-mismo. Potencializa la búsqueda de la identidad, recobrando su afirmación (este fenómeno puede acontecer con o sin auxiliar terapéutico). El tango de por sí es un catalizador psico-físico sobre el proceso de individuación, para llegar a ser uno mismo.

Tango Orgánico

Es una manera novedosa de denominar una experiencia de tango dónde, mirando el cuerpo, nos ponemos en contacto con el psiquis. Todos los postulados de la teoría del Psicotango, están presentes dentro de este movimiento. El verdadero psiquismo, sostiene el psicoanálisis, es el orgánico.



“La psicoterapia es el arte de desligar las ataduras; la pedagogía, el arte de alimentar, guiar y dejar libertad a los <no atados> para explorarse a sí mismos...”

R.Cohn



Funcionamiento del Cuerpo en Movimiento

Leyes anatómico-físicas

“El esqueleto es una pila de huesos superpuestos”⁽⁸⁾

“Miembros inferiores: el punto de apoyo es un trípode: el calcaneo o talón posterior y dos talones anteriores con la prolongación de los dedos del pie para agilizar la marcha. Este trípode es mas sólido en su parte posterior y su prolongación anterior, más elástica que desempeña un papel de amortiguamiento, amplificación y agilización.

De abajo hacia arriba encontramos la polea astragaliana y encima la tibia y el peroné. En la pierna la fuerza se asienta en el eje central y la flexibilidad en la parte externa.

A continuación vienen los fémures cuyos cóndilos se apoyan en la plataforma de la tibia.

Pelvis: se apoya en las cabezas femorales de una manera notablemente vigorosa, haciendo converger hacia abajo las líneas de fuerza sobre el polígono de sustentación. Todo en función de asegurar una base poderosa. Esta cavidad, destinada a alojar las vísceras está situada haciendo equilibrio sobre un eje que pasa por las dos cabezas de los fémures. Este eje ideal figura el fiel de la balanza hacia delante y hacia atrás y así se establece el equilibrio del tronco.

La columna vertebral: siguiendo nuestro examen de abajo hacia arriba, encontramos la misma pila de huesos cuyo volumen va disminuyendo progresivamente a medida que disminuye el peso de los segmentos que debe soportar. En primer lugar esta la robusta cuña del sacro, profundamente enclavada entre los dos huesos ilíacos; su forma de cuña da una implantación sólida a la columna vertebral. Después vienen las vértebras lumbares, las dorsales y por último las cervicales, más chicas y menos poderosas a medida que nos elevamos, hasta llegar a huesos casi laminares colocados unos sobre otros.

La cabeza: apoyada en el axis y el atlas, sería una vértebra modificada, y el conjunto del sistema que acabamos de enumerar garantiza, en última instancia, la horizontalidad de los hemisferios cerebrales del hombre.

8 Dr. Ballano. *La Gymnastique correctrice*”Ed. A. Legrand. Paris.1962

Tórax: con respecto al tórax, cabe comprobar que no está apoyado sino más bien yuxtapuesto al eje representado por la columna, al cual sólo se vincula por medio de la extremidad posterior de las costillas, en el nivel de los discos intervertebrales.

Miembros superiores: también los miembros superiores se implantan en la caja torácica; toman un punto de apoyo indirecto sobre el eje raquídeo gracias a la ligadura óseomuscular que es la cintura escapular: los omóplatos afirman por detrás y las clavículas y los músculos pectorales por delante. Cuando se extienden verticalmente los músculos superiores volvemos a encontrar esta idea de superposición ósea de los diferentes segmentos.

Es importante observar cómo los elementos de esta pila ósea disminuyen progresivamente en masa e importancia de abajo hacia arriba. En comparación con los superiores, los miembros inferiores son mucho más voluminosos, tanto si se los considera en conjunto como en sus elementos homólogos: pies y manos, piernas y antebrazos, muslos y brazos.

Cinturas: asimismo si comparamos la cintura escapular musculoelástica con la cintura pélvica ósea, ésta da una impresión de mayor fuerza, solidez y rigidez relativa. Constituye un bloque óseo único. Por el contrario, la cintura escapular está compuesta por dos elementos separados, cada uno de los cuales representa una pinza óseo-muscular que estrecha la caja torácica. Todo indica que esta articulación, resistente, sin duda, en cuanto al volumen y la cantidad de músculos que la protegen, no lo es tanto en cuanto a la fijación de los ligamentos. Esta hecha para la flexibilidad y la elasticidad, para la movilidad más que para la fuerza y la rigidez.

De modo que la observación del esqueleto humano nos conduce a una comprobación elemental: la parte inferior está construida en función de la fuerza; la superior en función de la flexibilidad: el hombre está hecho para mantenerse erguido sobre sus pies.

Las superficies de inserciones musculares. si consideramos ahora el esqueleto de adelante hacia atrás, encontraremos en su parte posterior una serie de fuertes crestas óseas. Evidentemente están hechas para que en ellas se inserten músculos poderosos, ya que a la forma corresponde la función. En comparación, la parte anterior del esqueleto resulta en conjunto relativamente lisa.

De modo que la parte posterior está construida en función de la fuerza y la anterior en función de la elasticidad y la flexibilidad. ..⁽⁹⁾

Expresión simbólica del cuerpo

Si conocemos las distintas partes del cuerpo podremos disponer de ellas con sentido.

La Cabeza: allí viven los pensamientos, el centro de los sentidos.

En general las cabezas demuestran estar sobrexigidas, estresadas, ubicadas erróneamente como el centro del organismo. Desde la nuca se debe trabajar su movilidad. La capacidad de girarla nos conecta con el mundo, con los otros.

Los Hombros: subrayan, acentúan lo que el pecho dice.

Hacia arriba denotan inquietud, intranquilidad, se ha roto la armonía, perdido el centro de gravedad.

Hacia abajo indican timidez, inseguridad, temor, agobio.

Los Brazos: de la amplitud que logre con ellos depende mi campo de acción. Debemos sentir con ellos, abrazar con ellos, son nuestra red de conexión.

Las manos: son Los pinceles con los que dibujamos la vida. Las manos enlazadas en el Tango son muy simbólicas. La mujer entrega su mano derecha -la del hacer- al hombre que, con su izquierda -la del sentir- se la cubre. Observando la manera de dar y recibir las manos podemos leer una parte de cada novela personal.

Mediante vivencias sensoriales debemos conectarnos con el decir de nuestros cuerpos para empezar el camino de entendernos.

El Pecho: centro de la vida afectiva, de la personalidad, del Yo, a tal punto que cuando me nombro, señalo esa parte de mi cuerpo. Sacar pecho es un signo de seguridad, de altivez. Lo ahueco si me protejo, ante la inseguridad. La respiración acompaña mis estados de ánimo. El corazón acompasa los afectos "*siento en mi corazón cuanto te amo*". La mayor flexibilidad depende de mi caja torácica.

La Pelvis: centro vital del hombre. Anclaje de la vida instintiva, con toda la fuerza de las pulsiones, asiento del *Ello* (10). Centro de gravedad que necesitamos para armonizarnos en el baile como en la vida. Dado que el

10 Según la teoría de Sigmund Freud el Ello representaría los impulsos, deseos inconscientes, desbalances, lo infantil, es lo inconsciente puro.

Según la teoría de Jung, la zona pelviana, representaría las fuerzas arquetípicas.

equilibrio estático y dinámico esta relacionado con este centro, debemos ubicarlo lo más abajo posible, en el bloque que forman la pelvis y la cadera. De esa manera el cuerpo entero logra sentirse liviano y ágil.

Los miembros inferiores: la agilidad y flexión dependerá de su estado. El modo de caminar es muy revelador. El grado de apertura de un carácter se puede ver en la orientación de las rodillas y de los pies. El tango utiliza esta parte del cuerpo como expresión, característica especial y rara que se puede observar solo en esta danza, con los *adornos* que le son típicos.

Por otro lado, la reflexología, con base en la medicina tradicional china (MTC), sostiene que todas las terminales nerviosas de los órganos del cuerpo tienen su fin en las plantas de los pies, así, un buen calzado, una buena postura y movilización de la zona, permiten elevar la calidad de vida del individuo. De ellos depende nuestro estado de ánimo, ¿quién no lo experimentó al usar un calzado poco confortable?

En los Encuentros de Psicotango aconsejamos realizar la Etapa de Caldeamiento descalzos o apenas con medias para recuperar la planta del pie y todos los puntos de apoyo.

Asimismo se pueden introducir ejercicios para relajar los pies en forma individual o grupal.



“...es perfectamente posible una rectificación armoniosa de la arquitectura corporal si se logra, mediante una especie de audición interior atenta, sentir y localizar los propios bloqueos.”

Ivonne Berge



SEMINARIO DE PSICOTANGO

CUESTIONES PRELIMINARES DEL METODO

Objetivos generales:

- **Compartir la experiencia del baile del Tango. Intentar superar su propia habilidad para el baile.**
- **Observar las posibilidades que brinda la danza del Tango como método vivencial y/o terapéutico.**
- **Acercar y conectar a los integrantes del grupo al fenómeno- cultura, Tango desde una perspectiva libre de prejuicios.**
- **Brindar la posibilidad de resignificar el Tango desde la propia experiencia del cuerpo.**
- **Explorar, en esta forma de comunicación, la importancia de los rituales.**

Objetivos particulares:

- **Lograr la formación de un grupo operativo como matriz para el cambio.**
- **Utilizar al Tango como puente para movilizar nuestra interioridad (complejos, miedos, censuras).**
- **Acompañar la concientización de la unidad psico-físico-social.**
- **Ubicar al cuerpo como lugar de registro de memorias afectivas.**
- **A través de lo creativo comenzar a escuchar nuestro lenguaje corporal.**
- **Observar como nuestras bases teóricas se refuerzan en la práctica.**
- **Averiguar como se asociaría la figura del terapeuta al hecho dancístico.**

Habiendo trabajado toda esta información teórica que nos respalda para sostener que el Psicotango es una teoría que justifica la presencia de un nuevo método. Decidimos, pues, embarcarnos en la tarea de llevarlo a la praxis.

Es por eso que comenzamos a describir y practicar un Seminario que llamamos Experiencial, para poner en funcionamiento lo sustentado en la teoría.

Son cuatro los Encuentros programados aquí. A posteriori agregamos otros ya que formados los grupos ellos pueden continuarse periódicamente.

Los Encuentros están destinados al Individuo, La Pareja, El Grupo y a La Integración.

Consideramos necesario continuar desarrollando nuestros fundamentos teóricos, ahora relacionados con la puesta en marcha, poniéndole el cuerpo a esta idea.

Cada Seminario será una base desde la cual partiremos para completar un círculo de: práctica/teoría/práctica/teoría.

Es importante aclarar que, lo aquí desarrollado, es pensando en participantes “normales” o como diría Freud, “nosotros los neuróticos”. Son la base para pensar el tango como herramienta terapéutica. La Tangoterapia es un procedimiento que se desprende de este método. Cada paciente, de acuerdo a su patología, necesitará una reacomodación de las técnicas y ejercicios que proponemos. La preparación de un Tango – Terapeuta (TT), requiere de un arduo entrenamiento, sistematizado, con teoría, práctica y supervisión de profesionales idóneos, tal como lo desarrollamos al momento de definir el término y merecerá futuros trabajos.

Tangoterapia ***Experiencia en la clínica***

Rastreando el psiquismo en el caso de una paciente con artritis rematoidea, pudimos relacionar los síntomas dibujados en su cuerpo (artralgias mal localizadas, malestar, fatiga, mialgias y febrículas ocasionales) con los emocionales: depresión, ansiedad, temor al futuro, incertidumbre, mal genio, inseguridad y deseos de aislamiento.

En la entrevista previa, su novela personal, nos reveló de qué manera interesante se habían tejido unos con otros. Pudimos detectar como sus brotes artríticos tenían relación directa con la enfermedad de su marido (disfunción cardíaca).

*-“Me asusto tanto cuando mi marido se enferma, él me reclama todo el tiempo y **no puedo decirle nunca que no** que me olvido de mí misma, pero después se me empieza a inflamar alguna parte del cuerpo.”*

*Esta imposibilidad, puesta en palabras, de no poder **resistirse** fue la clave sobre la que desarrollamos nuestro trabajo con ella.*

Todo esto nos llevó a determinar que en el primer momento del encuentro era fundamental comenzar a desbloquear las trabas de la rigidez de sus articulaciones, para luego llevar a cabo todos los ejercicios con los que contamos dónde se desarrolla la resistencia y la suma de energías. (Ver ejercicios de contacto)

Resolvimos dedicarle más tiempo y profundizar esta ejercitación. Pudimos notar, y por sus propias palabras, asegurar el beneficio que esta decisión le produjo en forma inmediata.

El Coordinador es una figura eje en esta práctica. Entendemos que el rol debe ser jugado por alguien que haya atravesado la *experiencia Tango*. Desde otro

lugar, sería importante que fuera alguien vinculado con prácticas corporales y vivenciales en lo personal y/o didáctico, así como provenir de alguna rama de la Ciencias de la Salud.

La misión del coordinador es:

- Ayudar a los participantes de la experiencia a superar los obstáculos que bloquean la toma de conciencia.
- Despertar la curiosidad sobre sus percepciones corporales. Relación con el piso, ubicación de la energía, presencia de músculos, huesos, piel.
- Ser canal facilitador para percibir la significación de manifestaciones del cuerpo como: tensión, sudor, irritación, dolor, así como, ligereza, liberación, etc., esperando se comprendan, se tome conciencia y se pueda elegir en libertad.

La mecánica es grupal ya que la danza del Tango no se concibe individualmente sino en pareja, interrelacionando con otras con las que comparte no solo el espacio físico. Entendemos por grupales aún los encuentros personalizados.

Nuestro lugar, como coordinadores, es reconocer al grupo como *matriz* de un proceso. Entendiendo que la danza del tango nos pone, ante todo, en situación de grupo.

El grupo fue, inicialmente, el medio natural y necesario para lograr una individualidad sana. El proceso patológico de las grandes urbes lo hizo perder contacto con la comunidad y alienarse. En el tango se juegan los roles femeninos y masculinos pero, mucho más, encontramos nuestro *ser social*.

Intentaremos restablecer la idea del grupo como todo, como algo mayor que la suma de las partes, que lleva a la noción abstracta de MENTE GRUPAL.

Los ejercicios seleccionados en el Seminario tienen que ver con la toma de conciencia de sí mismo a través de un diálogo, al principio, con su propio cuerpo, y después, con el cuerpo del otro como pareja y de los otros como grupo danzante. Tomamos esta dirección porque nos parece la vía con mejor predisposición para que la los integrantes puedan concretar la grupalidad. En un contexto occidental en dónde el individualismo cobra mayor predominancia, el registro del propio cuerpo resulta el mejor camino para predisponer al individuo a la tarea.

Convencidos del efecto transformador del tango es que intentaremos llevar a la práctica todo lo sustentado por la teoría y, a su vez, desarrollar la teoría desde la práctica, es decir, teorizar una práctica.

Se nos hace necesario compartir la dificultad que significa tratar de explicar con palabras simples y adecuadas un ejercicio o un determinado movimiento como para que el lector pueda imaginarlos.

Este es, mas vale, un intento de compartir una experiencia que se llena de sentido en la praxis.

Trataremos, a continuación, de explicar los fundamentos que nos llevaron a elegir cada uno de los recursos a los que apelamos a fin de favorecer el camino del encuentro con uno mismo a través de la corporeidad.

Pensamos que el organismo-en-su-ambiente “*sano*” se mantiene en un constante trabajo de preservación, o sea, realiza transacciones que le ayudan a mantener un equilibrio lo mas armonioso posible.

Tomar conciencia sería sinónimo, para nosotros, de *Prestar atención*, a nuestro tono muscular, a la focalización de los órganos, rastreo sensorial etc., a esta forma de hablarnos que tiene el alma, a través del cuerpo.

Sostenemos que desde lo corporal podremos hacer inferencia interna de nuestra situación anímica. El hecho de que el alma sea lo más próximo a nosotros hace justamente que no sea fácilmente visible, que nos “aburra” o al decir de Jung; “nos hace bostezar y fastidia con la banalidad de su ininterrumpida cotidianeidad”, algo que incluso nos hace padecer, y hacemos todo lo posible para no tener que pensar en ello.

A su vez, compartimos con la guesalt el concepto de que el organismo y el ambiente están en constante intercambio. En ese lugar, en ese límite, al no producirse la toma de conciencia de tal transacción, es donde algo anda mal.

Desde la Teoría Psicosomática -desarrollada por el Dr. Chiozza, de profunda raigambre Freudiana- sostenemos que: El equilibrio psíquico provoca la armonía orgánica. *“En 1938 (Freud, 1938) afirma que la segunda hipótesis fundamental del psicoanálisis consiste en que los pretendidos “concomitantes somáticos” (por oposición a lo psicológico conciente) son lo verdaderamente psíquico. Se trata de la misma idea que expresara, de manera aún más elocuente, el poeta William Blake: Lo que llamamos cuerpo es el trozo del alma que se percibe con los cinco sentidos.”*⁽¹¹⁾

Buscamos armonizar nuestro cuerpo, encontrar nuestro equilibrio (nuestro eje) para poder danzar la vida con la máxima eficiencia.

Armonizar el cuerpo:

Por ejemplo, en el comienzo de nuestras reuniones el primer tiempo es dedicado al espacio. En la vida diaria nos movemos en el espacio pero ahora intentaremos *estar allí*.

Entendiendo que *ser y estar* deberían conjugarse para poder establecer una diferencia real con el *hacer* prototípico de nuestra sociedad actual.

En contrapunto con el constante acecho de la alienación que se vive, el tango viene a brotar en un contexto de crecimiento de la masividad en donde se pierde lo singular y el poder creativo que atesoramos. Éste facilita la

8 Chiozza, CD, record N° 10955

comunicación entre los sexos relegando la desvalorización y la desesperanza que produce la apatía. Mientras que en el otro plano se pierde la capacidad de despertar la conciencia de sí. Es importante aceptar la falta, pero igualmente significativo recordar que es posible el encuentro y la integración.

Experimentamos que, si bien el ambiente no puede parar su ritmo, nosotros podemos elegir lentificarnos y apropiarnos de nuestro propio ritmo.

Compartir la danza:

Aprendemos juntos a bailar – vivir- a *nuestra manera*, así como en una milonga cada danzarín lo hace con su estilo propio.

Concientes de que todos, al finalizar el Seminario, volveremos a la cotidianidad del movimiento sin espíritu pero dotados de una conciencia que nos ayuda a dar pasos mas firmes, con el pecho henchido, altivos... al modo del tanguero. Formulamos implícitamente preguntas como las siguientes: ¿que siente? ¿Que esta haciendo? ¿Por qué cree que lo hace? ¿Por qué no puede hacerlo? ¿Cómo lo hace? Con el objeto de inducir a una toma de conciencia que, a través de lo corporal, nos hará conocer nuestras conductas y vivenciar las circunstancias, hechos que por si mismos tendrán una contribución terapéutica.

Cuando el proceso de interrogación corporal comienza no se lo puede contener. Se generan, poco a poco, otras maneras de observar, otros niveles de comprensión. Se comenzará a descifrar los mensajes corporales que comprenderemos sin juzgar, aceptándonos.

Observamos *cómo* se maneja el participante más que tratar de explicarnos el *porqué* de sus acciones. Los conceptos rectores que prevalecerán serán los de autenticidad y franqueza.

Nos detenemos en conductas como la *proyección* ⁽¹²⁾:

- “No puedo bailar con él me hace perder el equilibrio”
- ¿Que pasa con tu propio equilibrio? Sería un ejemplo de intervención

Otra actividad inconsciente como la *reproyección* ⁽¹³⁾ es examinada con preguntas directas de *cómo* estamos tratando de realizar un movimiento. La represión e inhibición bloquean la posibilidad de acción.

- “Bailar abrazados me hace doler el cuello...”
- Tomate un tiempo, preguntate ¿por qué? ¿Te molesta? ¿Podés relajarte? ¿Cómo esta tu tensión?

Cada uno podrá reconocer su “coraza”, su propio miedo a la libertad, sus mandatos culturales y ancestrales.

12 La entendemos como un mecanismo de defensa : el atribuir a otros los atributos que rechaza de si mismo

13 Proceso de negar o equilibrar la tensión por medio de una tensión de signo contrario

La *desensibilización* o la disminución de la sensibilidad, son una característica del hombre actual. La indiferencia, la dureza, la distancia lo ayuda a creer que puede defenderse. Cada uno de los ejercicios propuestos busca lo contrario, la *sensibilización*, la posibilidad de recuperar sensaciones, abrir el camino de los sentidos que son un puente seguro a lo emocional.

Escuchar al otro:

Aprenderemos a escuchar que no es lo mismo que oír, a abrazar que es mas que tocar, a recordar aromas que no es olfatear, a poetizar con los pies que no es lo mismo que hablar.

Se intentará afinar y ampliar los umbrales de registro perceptivo a través de experiencias sensoriales que desplieguen en las personas los sentidos menos utilizados. Por ejemplo, buscamos estimular la piel para aumentar el sentido del tacto y registrar sensibilidades desconocidas o reprimidas en cada uno. Esto estimulará y aumentará la posibilidad individual de ser espontáneos, libres, integrados.

Las consignas abarcan recursos que se podrían agrupar (en la práctica es casi imposible) en ejercicios que tienen que ver con la traslación, la comunicación, la creación y la sensibilización, que desarrollamos en el anexo.

La comunicación sana y sensible con el otro a través de la concienciación de los actos del cuerpo es ejercitada con recursos extraídos de Grupos Operativos.

Desbloquear el cuerpo y el alma:

La potencia que nos brinda esta manifestación cultural y popular será absorbida por los participantes, a través de ejercicios que los conectarán con la tierra, proponiendo captar su destino primigenio.

El Seminario no alentará la técnica de la danza rígida, las figuras estereotipadas y repetitivas del tango, sino que se orientará a la improvisación, al encuentro del propio estilo, de una manera personal.

Combatir la *introyección*⁽¹⁴⁾ de un estilo gestual-postural, imitando al profesor de tango o algún milonguero famoso es nuestra consigna.

Lo “ideal” y la posibilidad “real” serán confrontados en cada reunión para estimular el encuentro con uno mismo, con nuestro deseo, con nuestra pareja. Desactivar los introyectos nos permitirá gozar del placer de bailar.

14 La **introyección** es un mecanismo por el cual se hacen propios rasgos, conductas u otros fragmentos del mundo que nos rodea; especialmente de otros sujetos.

Desbloquear, facilitar el flujo de energía producirá el milagro de encontrar la gracia, la motricidad, la creatividad, la diversión, y así, solucionar “asuntos pendientes” que también requerían un *darse cuenta*.

La vida del neurótico es triste. La tensión aumenta pero no disminuye después, el afecto inexpresado se congela, la acción no realizada paraliza o entumece, el control quita la alegría del asombro, del juego, falta espontaneidad y sobra tedio.

Aún cuando la neurosis “normal” del hombre común no llegue a desarrollar algún síntoma como angustia, fobia u obsesiones, es una vida gris. Intentaremos, con este tipo de encuentros, eliminar los esfuerzos fijos y mal dirigidos para lograr liberarnos de las ataduras cotidianas. Danzar nos pone en contacto con el Eros y nos hace sentir más vivos.

Cuando comienza el Seminario su *primer movimiento*, la mirada, la postura, la sonrisa o el rictus, son ricas vetas hacia el material íntimo que iremos conociendo juntos.

Recalcando siempre, en la práctica, la presencia del otro. Estar frente al otro y con el otro reconociendo la completud de la totalidad del género.

Las resistencias⁽¹⁵⁾ serán identificadas y asumidas como propias. Deberemos vencer el temor de “hacer las cosas mal” de actuar “como troncos”. Progresivamente se investigarán las causas de sus progresos o sus dificultades, con experiencias directas que llevarán a la reflexión sobre el sí mismo, dándoles pleno sentido.

Las expresiones de afecto, las emociones, los impulsos serán fomentados.

No se intenta que el integrante verbalice sus problemas, se trata de que se ponga en contacto con lo que esta haciendo a través de su cuerpo, del cuerpo del otro y de los otros en su conjunto.

Si bloquea su actuar o su sentir lo estimularemos a que siga buscando los porqués - para qué(s), y relacione ese hacer corporal con la danza de su propia vida.

Desarrollar la sensibilidad:

En los Encuentros se desarrolla la sensibilidad superficial y profunda, así como la capacidad de auto-observación que nos permite vivir los cambios que se van operando. La presencia del coordinador, al mismo tiempo, es otra mirada neutral, amplia y contenedora, ya que los resultados tendrán sus propios tiempos.

A través de estos Seminarios y Encuentros, de prácticas continuas con consignas claras y dirigidas, ejercicios pensados especialmente para ir

¹⁵ Es la energía psíquica de oposición para el acceso al inconsciente. Esta localizada entre el consciente y el inconsciente, pudiendo llegar a ser un rasgo de carácter.

recorriendo experiencias de movimientos atendiendo al grupo y sus particularidades.

El PSICOTANGO intenta permeabilizar al cuerpo para hacer más visible el alma.

No hay reglas fijas:

Los recursos, son utilizados a partir de una atención atenta y flotante, por los terapeutas y/o coordinadores que buscarán vivificar la interioridad, ajustando las intervenciones a lo emergente *in situ*.

Este es un método que acompaña el crecimiento hacia una mayor realización, entendiendo que el cuerpo es la materialización de nuestra interioridad.

Durante el desarrollo no se realizan interpretaciones por parte del equipo, se realizan intervenciones operativas. Éstas abarcan recursos provenientes de distintas vertientes, privilegiando las de tipo corporal como: profundizar un silencio, acentuar una distancia.

Dejar plasmada la organización del desarrollo del Seminario es sólo un intento de planificación previa. Concientes de que una intervención operativa abre ventanas y/o moviliza al sujeto, los coordinadores recurrirán a múltiples recursos que pasarán, también por su propio cuerpo, en su voluntad de encontrar atajos a los obstáculos que se van presentando o recrear las oportunidades que surjan, indicando un cambio de ruta que puedan potenciar al grupo. Ya que no hay reglas preestablecidas deberemos seguir el último consejo que le dio Fineo, el sabio ciego, a Jasón (16): ...”confía en Afrodita”, Jung diría: predisponer al *ánima*, o sea, confiar en la intuición del corazón, en nuestro sensatez y sentido común.

La corporeidad y la sensibilidad será una corriente fluyendo entre los coordinadores y los participantes. Cada encuentro, se convertirá en un comprender mutuo del fenómeno que los envuelve. La actitud que buscamos será reconocer las sensaciones, sin juzgarlas.

Objetivos del Seminario:

El Seminario que aquí desarrollamos es solo una muestra del modo de trabajo.

Cuando enumeramos los objetivos de este método, puntualizamos que en un proceso grupal de Psicotango, el objetivo explícito será lograr un grupo de bailadores, el implícito: aliviar los síntomas neuróticos de cada uno de los participantes. Pero, la piedra fundamental que circunda toda esta experiencia de “redescubrir nuestra raíz”, sería la *recuperación de lo ritual a través de la*

16 Ver mito de Jasón y los argonautas. Robert Graves: “Los Mitos Griegos”.

danza del tango. En esto apoyamos nuestra hipótesis, ya que el ritual nos asegura la recarga energética y sanadora.

Cada encuentro se denominará de acuerdo a su temática. Así los llamaremos, “El Individuo”, “La Pareja”, “El Grupo” y “La Integración”. Una vez formado el grupo, como nos sucedió en nuestra experiencia práctica, puede decidirse continuar funcionando. En nuestro caso desarrollamos temáticas que surgieron como emergentes.

Por ejemplo:

- “La Confianza”, basándonos en la necesidad de “con-fiar” cuando se inicia cualquier vínculo nuevo. El baile del tango nos propone llegar al otro desde nuestra propia seguridad y autoestima.
- “La Escucha”, aprender a escuchar un nuevo lenguaje, el corporal.
- “Dar y Recibir”, como un intercambio desde lo bello, estético y equilibrado.
- “La Libertad”, como una ansiosa búsqueda que nos propone el Tango.

Cada coordinador sabrá encontrar los disparadores que su grupo proponga.

Las etapas en las que dividimos estos encuentros las llamamos: Inicio, Caldeamiento, Tarea y Cierre. En caso de continuar sucediéndose otros encuentros, aconsejamos mantener esta estructura, ya que probada, nos dio muy buenos resultados como un encuadre necesario y útil para moverse con los tiempos.



“El cuerpo es el lugar de las emociones, que lo habitan en cada una de sus partes.”

Vincenzo Rossi



DESARROLLO

PRIMER ENCUENTRO

“El Individuo”

“¡Todo el trabajo consiste en tranquilizarse!”

Wolfgang Goethe

Es necesario hacer, en principio, una aclaración sobre la concepción desplegada a lo largo de este estudio sobre la noción de “individuo”. Este término contiene, inevitablemente, una connotación de “subjetividad”, pero la idea que tenemos de subjetividad no es inexorable ni estrictamente individual. Entendemos la individualidad como el hombre que se capta a sí mismo a través del grupo y del otro. En palabras de Sábato: *“El descubrimiento de la intimidad de uno mismo es también, dialécticamente, el descubrimiento de la otra intimidad, del que se halla en frente, convive con uno, sufre y habla con uno, trabaja con uno, comulga con uno a través del lenguaje, de los gestos, del odio y del amor, del arte o del sentimiento religioso. Esta intersubjetividad, esta trama entre los sujetos que constituyen la existencia humana, se realiza a cada instante mediante la actividad de los hombres, mediante la praxis que es la realidad del hombre y su historia. No hay, pues, tal abismo entre el sujeto y el objeto.”* (17)

Creemos necesario comenzar desde lo individual aunque pareciera una contradicción ante nuestra postura de que el **EL TANGO ES UN BAILE DE GRUPO**, con el que se comparte, no solo el espacio físico.

Sin embargo estamos convencidos de que “la salud social depende de la salud individual y el grupo es la multiplicación de personas” al decir de Donald Winnicott.

La sociedad actual tiende a borrar las adquisiciones individuales, desapareciendo así la personalidad de cada uno de los que la integran. Nos alienamos en el otro perdiendo en el proceso nuestros propios deseos, el ritmo que nos conviene, nuestra manera.

“La creatividad es la mayor rebelión que hay en la existencia. Si quieres crear tienes que librarte de todos los condicionamientos; sino tu creatividad no será más que copiar, sólo será una copia. Sólo puedes ser creativo, si eres un individuo, no puedes crear si formas parte de la masa.

17 E. Sábato: “La cultura en la encrucijada nacional”. Sudamericana. Bs. As. Pág. 74

La psicología de masas no es creativa, va arrastrándose por la vida, no sabe lo que es bailar, cantar, no tiene alegría, es mecánica” ⁽¹⁸⁾

El tango tiene una manera de ser bailado, pero existen tantas formas como bailarines.

Es por eso que insistimos en vencer los estereotipos que llevan a los aprendices a imitar a sus profesores.

El buen maestro sabrá estimular las individualidades que después enriquecerán al grupo.

Ahora bien, toda primer experiencia grupal esta cargada de expectativas y lo desconocido produce temor, el temor ansiedad y la ansiedad nos pone más rígidos.

Lograr un estado de receptividad sería la primera consigna.

Poco a poco sentirse en movimiento, hacia una apertura, un encuentro sensible, más o menos profundo.

Tantear el ambiente, a los otros...recibirlos, enriquecerse con el contacto será el privilegio.

La tarea estará centrada en el encuentro de cada participante consigo mismo, captar las resonancias de su cuerpo, reconocerse.

Sin embargo, lo haremos concientes de que en el Tango la unidad es la pareja y ella estará siempre en relación al grupo danzante.

Esos dos cuerpos que se enlazan aportarán más si saben de sus propias historias corporales.

Intentaremos, entonces, lograr un trabajo de diálogos corporales que por sí mismo será enriquecedor y movilizante.

INICIO:

Breve síntesis de la propuesta.

Breve presentación del espacio físico.

Al igual que al iniciar cualquier viaje, el personal de a bordo nos indica dónde están las distintas salidas, elementos, y el confort de que podemos disponer. Seremos invitados a acallar el mundo externo, a silenciar los celulares, a lentificarnos.

Entendemos que el espacio vital compartido, con sus límites circunscriptos, nos ayuda a separar lo de afuera, a dejar el mundo cotidiano para conectarnos con el sentir, con este otro hacer. Se debe disponer de un ambiente adecuado, suficientemente amplio,

18. OSHO: “Creatividad” Editorial Debate 2001

aislado de los ruidos e interrupciones. Así, el espacio sobre el cual emprendemos el viaje será un lugar protegido.

Este es un aspecto fundamental de todo grupo y en especial del grupo operativo.

Consideramos a este espacio una transfiguración de lo que antiguamente se consideraba el lugar para realizar el rito. Representa entonces la imagen arquetípica del *territorio sagrado*, en dónde se van a desplegar las fuerzas psíquicas del mundo interno.

La imagen mandálica ⁽¹⁹⁾ es el lugar en dónde se lleva a cabo la tarea.

Desde los tiempos más remotos, nuestros antepasados realizaban sus danzas en círculo para exorcizar el miedo a la naturaleza y a los dioses.

El espacio va a cobrar vida propia, animándose, en una eficaz organización. Será este el lugar atravesado por líneas transtemporales, el tiempo cero.

Un tiempo elegido, sagrado. *“El espacio ritual nos va a dar un trastoque en el tiempo que ya no va a ser el mismo que el tiempo profano, convencional. En el espacio-tiempo sagrado, las culturas “primitivas” ungían su devoción a la deidad, era el momento que realmente importaba en sus vidas, a diferencia que en el espacio profano, nimio en su esencia. El ritual, contiene y actúa como zona sagrada propicia para lo que se va a hacer.”* ⁽²⁰⁾

Es también, tristeza y alegría a su vez, porque simboliza la muerte y el advenimiento de una nueva vida. La acción liberadora derivará de la vuelta a ese momento mítico representado por la música y la danza del tango, siempre evocadores.

Caldeamiento:

CONCIENCIA CORPORAL: **Consigna:** Con música suave. Ejercicios de elongación y relajación. Reconocer que me pasa ahora con las piernas con sus pies. Brazos, con sus manos. Tensión en cuello y espalda. Articulaciones. Dolores.

Como norma iniciaremos siempre con la relajación, como baño purificador, para abordar la búsqueda del sí mismo.

19 En sánscrito, “círculo mágico”. Según la traducción psicológica referida por Jung, éste marca la totalidad de la psique (sí mismo) y contiene propiedades curativas.

20 Lavallo Cobo, I: “Tango, Una Danza Interior”. Ed Corregidor. Pág. 37.

Es fundamental para poder comenzar el verdadero trabajo.
Uno debe aquietar el pensamiento para poder transportarse.
Mediante la relajación podemos descubrir *el cuerpo que somos*, además del que tenemos.
Poco a poco se guiará el rastreo de pequeños datos, comúnmente desechados. Se registrarán sensaciones.
Intentaremos encontrar la unión con el cuerpo. Energizarnos, centrar esa energía. Descargar tensiones. Hacer de cada movimiento un camino de encuentro con uno mismo.
En la auto-observación surgen nuevas organizaciones corporales. Conociéndonos podremos comenzar la transformación.
Sintiendo cada uno de los segmentos del cuerpo lo restituimos a la conciencia en su presencia simple y no interpretada.
La toma de conciencia es en el aquí y el ahora. Es una transacción entre el organismo y el ambiente. Incluye el pensamiento y el sentimiento.
El cuerpo como pasaje de lo inconsciente nos permitirá un rápido acceso a nuestras emociones.
Observar nuestros pies nos permitirá integrarlos. Tenemos una gran sensibilidad en ellos, podríamos hacer y sentir muchísimas cosas más con ellos, son parte de nuestra apoyatura. Los dedos deben estar vivos.

EJERCICIOS DE DISOCIACIÓN

Nos detendremos en el estado de nuestra cintura. La disociación es fundamental en el tango. La relación de las piernas es inversa a la utilizada en los torsos. Posiciones cerradas abajo, posiciones abiertas arriba. Las posiciones cerradas son las partes del cuerpo que están cerca del eje central divisorio.

CONCIENCIA DE LA RESPIRACIÓN

Se trata de experimentar la respiración. Cada persona tiene su propio ritmo e intensidad. El mismo cambia de acuerdo a su estado de ánimo o circunstancias. Solo intentamos que la observe NO que la adecue a lo impuesto desde afuera. Sabemos que con solo nombrarla se ejercerá algún efecto sobre la respiración que de ser automática pasará al conciente pero lo importante es que no intentaremos establecer pautas externas...solo observarla, valorarla.

El diafragma es un lugar importantísimo, centro de energía, fuelle, bandoneón... la respiración de mamá fue el primer sonido que me acompañó, mi respiración, la de los otros, tiempo de reflexión.

Los taoistas utilizan la respiración diafragmática para llegar a conectarse con la fuerza universal, originaria, imitando el movimiento umbilical del bebé dentro del útero: *“la respiración es función de la totalidad de la persona en la tarea de acompasarse con el ritmo del universo.”* ⁽²¹⁾

RECONOCIMIENTO DEL ESPACIO. #**Consigna:** Con música de tango orquestada y suave. Sin palabras, caminar, observar, oler, lentificarse, detenerse, escuchar la música internalizarla.

Creemos importante destinar un tiempo al reconocimiento del espacio ya que el salón donde se desarrollarán las actividades sería la embarcación de ese viaje. No se puede concebir ningún límite tan preciso, similar a los de un barco (arquetipo de la madre). En el mito de Jasón y los Argonautas vemos que, así como el Edipo es representativo del psicoanálisis, este viaje lo es para los grupos operativos. ⁽²²⁾

El espacio vital compartido debe ser conocido, aceptado, introyectado, es propio del grupo, allí el tiempo le pertenece.

El lugar del Tango, las *Milongas*, nace y desaparece con el grupo. Se realizan en sitios donde funcionan clubes, escuelas, asociaciones, etc., y desaparecen como Milongas con el último Milonguero bailando. A su vez, el lugar identifica a sus miembros con su nombre. Ellos, también, volverán a ser taxistas, amas de casa, profesionales, etc.

Para apropiarse del espacio creemos interesante que se haga en silencio, con uno mismo, desacelerando el ritmo que traemos, aquietando nuestro interior. El estado de receptividad nos vincula con el medio ambiente para poder informarnos y responder a los estímulos (música, consigna, los otros).

Esta experiencia supone alejarse de lo habitual, de lo conocido, del *modus operandi*; para eso es necesario lentificarse, detener el latido urbano.

Hablamos de internalizar la música como el descubrimiento de las atmósferas sonoras. Dejar entrever como se corresponden al estado del alma. Este descubrimiento irá cambiando nuestra forma de transportarnos en el espacio, se harán naturalmente de acuerdo al tiempo y el carácter plástico de la melodía.

Aristóteles ya hablaba de la *“catarsis de las pasiones”*.

19 Kesselman Susana “ *Música y Eutonía* ” Lumen.pag.47

22 Usandivaras , *Grupo Pensamiento y Mito* Cap. 1 El Barco . pag.15/68.

En la vida cotidiana la música ha pasado a formar parte de los ruidos, es por eso que hablamos de *descubrir*.

Conectándonos con los acentos musicales se recupera el tono psíquico y físico, salimos de nuestro condicionamiento, abre nuestro espíritu, nos desembaraza de la inercia y nos estimula a entrar en *estado de danza*.

Es preciso que seamos capaces de “*escucharnos vivir*”.

#Dedicaremos unas palabras al tema de la consigna ya que ella es un instrumento que consideramos muy valioso. Entendemos que su manejo es un arte del que depende, en buena parte, la relación que se establezca con el participante, así como de este con sus experiencias.

Se dirigirán los ejercicios con un tono de voz clara y relajada, frases cortas y precisas...casi siempre palabras inductoras, con ritmo adecuado al que escucha...palabras que se encarnan.

La música es catalizadora de las emociones, ayuda a crear. Utilizaremos la música de Tango como arco sonoro que oficia de puente de entrada al inconciente. Así como la postura corporal devela un estado anímico, en la danza del tango este cuerpo será expresividad puesta en juego a través de la música.

La consigna será clara y precisa, para orientar la búsqueda, pero abierta a innovaciones del momento, siempre teniendo en cuenta que no se buscan resultados, sino, disfrutar el camino.

Tratará de generar un clima de atención y concentración para que la observación se haga cada vez más sutil, abriendo los sentidos y sus matices.

Es prioritario que se logre calmar ritmos y registrar su conducta habitual, la forma de moverse en el mundo.

A través del tono de voz u otros recursos, el operador muestra su pensar y sentir, se involucra en la tarea.

El coordinador deberá ser cuidadoso en el manejo de la consigna. Intentará no orientar hacia lo que deben hacer o sentir. No marcará movimientos ni sentimientos o sensaciones pre-fijadas, sólo sostendrá una actitud abierta, comprometida, para que el experimentador se interroge en libertad.

Decimos que los participantes harán el ejercicio *sin palabras*, no en silencio. Sin embargo, consideramos que el silencio absoluto no existe, tiene contenido y es muy útil que lo tenga. Por ejemplo: así como se pedirá *no palabra*, se inducirá a los sonidos (bostezos, suspiros, etc.)

RECONOCIMIENTO DEL OTRO. **Consigna:** Música ídem. Sin palabras. Camino. Me paro ante el otro. Observo. Huelo. Gesto de Saludo. (A elección)

Creemos que recién ahora los participantes pueden estar preparados para comenzar a reconocer la presencia de otros integrantes. Al igual que en el barco de Jasón, los tripulantes debían saber que no estaban solos en la aventura.

En el tango el espacio físico se debe compartir. Desde el inicio, en el encuentro de la pareja, en la pista los dos se reconocen y miden sus energías.

Privilegiamos los gestos al lenguaje articulado. Es fundamental que la expresión de pensamientos no se entienda sólo en el uso de la lengua, sino que se le de un lugar importante a los gestos y a cualquier otro modo en que el individuo pueda expresar su actividad anímica.

PRESENTACIÓN INDIVIDUAL. **Consigna:** Haga un gesto que lo identifique. Dar algún ejemplo. Aclarar que se puede decir su nombre. Uno a uno, en círculo.

Nuestros gestos deberían poder traducir aquello que deseamos compartir pero, como, lamentablemente, aprendimos a ocultarnos detrás de la máscara social hoy, sólo son la huella de lo que no reprimimos.

No hay nada más revelador de nuestro inconciente que nuestros gestos espontáneos, esos *tics* que nos identifican, la manera de gesticular (mucho, poco, exagerado, incoherente...).

Cada participante llegará con los recursos que dispone y tal vez no conoce, que utilizará a través de la experiencia.

Si siente que se espera algo de él sus gestos no serán naturales.

Este primer ejercicio sería la oportunidad inicial para mostrar ese bagaje que trae. En la consigna se valorarán todas las manifestaciones honestas de sí mismo. Se invitará a concentrar la atención sobre como cada integrante del grupo participa. Conocernos nos permite *la cohesión* de los integrantes.

REPITA SU GESTO ANTERIOR. Si quiere agregue o cambie algo. Congele. Comentarios al cierre del encuentro.

En la repetición esperamos que comience el re-conocimiento de uno mismo y de la capacidad de la que disponemos, la experiencia exterior, corporal, conduce a una sintonización de sí mas profunda, que a su turno, modifica el gesto y aúna la gestualidad grupal.

Multiplicidad de sensaciones fluyen en el *entre*. Repetición y diferencia.

Primer acercamiento a la sensación de libertad, de posibilidad de cambio, de expresión, de creación, de juego.

En el cierre volveremos sobre esta experiencia de cohesión entre los integrantes ya que al congelar se provocó una *producción* grupal para ser compartida y vivenciada.

TAREA:

CAMINAR A LA MANERA DEL TANGO. **Consigna:** Música. (Ej: Cara Sucia, por Di Sarli)

Recuperar la manera de moverse, característica del tango, permite sobrevolar otros cuerpos que tejen novelas, nos remontan a esos estilos y prestan nuevos recursos para la vida (padres bailadores, abuelos, ancestros, personas imaginarias). Utilizaremos el recuerdo de aquellos inmigrantes sobre los barcos, nuestros paisanos sobre el caballo (de donde heredamos, por ejemplo, la disociación típica de los gauchos), los negros flexibles y rítmicos; conjunto de diversidades que transformarán el proceso en acontecimiento. Aprender a caminar supone comenzar a usar el cuerpo a favor. Reiterando el ejercicio aparecen automatismos que permiten concienciar los actos del cuerpo, un desarrollo refinado del sentido sinestético.⁽²³⁾

Debemos procurar la *distensión*, como economía de fuerzas y armoniosa distribución del tono muscular.

OBSERVAR Y CORREGIR POSTURA.

La postura es la manera que tenemos de movernos en la vida. Detenernos a observar la postura que introyectamos y elegimos para movernos en la vida nos ayudará a reconocerla y evaluarla. Al comenzar a comprender el simbolismo corporal hacemos consciente esta modalidad de situarnos y presentarnos frente al mundo. Ahora, somos responsables de nuestra elección. Entendemos por postura corporal la manera de estar en el cuerpo y la manera en que ese cuerpo esta en el mundo.

23 En neurología, la mezcla de impresiones de sentidos diferentes. Un sinestético puede, por ejemplo, [[oído|oír]] [[color]] es, [[vista|ver]] [[sonido]] sonidos e intensidades de los sabores de forma involuntaria. Por ejemplo, un sinestético puede ver un rojo con mayor intensidad cuando un sonido se vuelve más agudo.

La idea es que cada uno examine la posibilidad de fijaciones tónicas que producen malestar y aprender a liberarse de ellas, encontrando un vasto repertorio que nos haga conocer posturas nuevas, más cómodas, menos estereotipadas, esforzadas.

La postura esta atravesada por otras que traemos incorporadas desde la cultura, lo genético, lo social y lo laboral. Esa postura que adoptamos tiene que ver con nuestra historia y no está *bien ni mal*, no es *correcta o incorrecta*. Desde el punto de vista psicológico, sería la postura lógica con la que mi cuerpo me habla. Conociéndola, como desde afuera de nosotros mismos, podemos reelegirla o no, de eso se trata: de hacerse cargo.

Nadie podría vencer las “malas” posturas si no se localizó antes el miedo, la timidez, la sumisión, el temor a ser rechazado, el deseo de hacer TODO para ser aprobado.

Es indispensable crear un clima de relajación tal que otorgue el derecho de ser uno mismo y el tiempo necesario para ir mutando si lo cree necesario.

“Para poseer verdaderamente algo, es necesario asimilarlo lentamente”, enseñaba Krishnamurti.

CONTACTO CON EL PISO.

Reconocemos la energía de la tierra, de ella nos nutrimos, teniendo conciencia de conexión terrenal nos transformamos en un conducto de esa potencia.

El piso puede ser concebido como sustento o lugar privilegiado para que acontezca nuestra danza. En general no prestamos atención al piso pero toda nuestra vida está apoyada en él.

Diremos, como metáfora, que *existen suelos mejores o peores, firmes o movedizos, con el misterio de los baches y un horizonte como meta, lo importante es sentir cómo nos paramos en ellos.*

La fuerza de gravedad nos permite utilizar el piso como *reacción o soporte*. En el piso está el cimiento que va a mantener o no mi estructura dancística. Ese cimiento debe ser conocido y sólido. Según cómo me contacto con el piso todas las fuerzas serán más o menos contenibles. Hemos perdido, evolutivamente, por el uso del calzado (sobre todo el que tiene base de goma o caucho, materiales *aislantes*) el contacto directo con la tierra y se ha disminuido la capacidad de aferrarnos a ella. ¿Como apoyamos nuestros pies? ¿Como hacemos contacto con la tierra? ¿Sentimos temor, seguridad, es placentero, doloroso, cansador? ¿Si no consigo

apoyo sobre mis pies, mis piernas, en dónde lo encuentro: en mi trabajo, en el dinero, en los afectos? ¿Me apoyo sobre ellos? Contactarnos con el piso da seguridad. Este arraigamiento hacia abajo exige que seamos concientes del contacto de los pies con el suelo. Sólo podemos utilizar la gravedad cuando nos oponemos a ella, la acción conjugada de los opuestos que tanto interesa en el Tango.

CONEXIÓN CON LA MÚSICA. (Silencios. Tiempos)

El tango nos ayuda a recuperar el valor de nuestros sentidos. El oído nos ayuda a reconocer a mamá desde el vientre. La noche uterina está lejos de ser un lugar silencioso. Pequeños micrófonos introducidos en el útero materno han captado ruidos de los tubos digestivos sobre un fondo ininterrumpido de actividad respiratoria y de latidos del corazón. La voz de la madre emerge, cantando su melodía intermitente.

En la pareja, los gemidos, el tono de la voz, forman parte de ese misterio de la elección... la audición nos permite descubrir a nuestros hijos por su berreo que se transforma en único y reconocible. Este sentido nos conecta con nuestras emociones, de allí el valor terapéutico que le asignamos.

La interacción entre la música y el movimiento es constante.

El *ritmo (latidos del corazón materno)* es energía. Anima al cuerpo en movimiento, ayudando a vencer las resistencias que van apareciendo en las distintas zonas, tanto físicas como psíquicas. Nos transporta en el espacio de acuerdo con su cadencia. Así, el ritmo se devela como una moción psíquica, o, al decir de Jung “es el principio de la forma espiritual del instinto”.

La *melodía (respiración)* crea un clima, se extiende sobre muchos tiempos y arrastra, por sus dinamismos, el peso del cuerpo en un balanceo que restablece la tranquilidad y las coordinaciones instintivas.

Recordemos, como dijimos al principio, que el instrumento musical por excelencia de la música del tango es ¡EL BANDONEÓN!, que nos remite a la melodía que escuchamos en la vida uterina.

Escuchar al fuelle, nos invita a la introspección, ir hacia dentro de nosotros mismos, recuperar ese estado de completud con uno mismo y con el otro.

CAMBIO DE PESO: **Consigna:** Música ídem. Conciencia de cambio de peso. Pasos a adelante, hacia atrás, al costado.

Al caminar nuestro cuerpo recorre muchos ajustes posturales, de los que no tenemos conciencia, que le permiten sostenerse y caminar.

El tango se baila colocando o retirando la energía en cualquier parte del cuerpo que se proponga y necesite.

Únicamente podremos disponer de nuestra energía vital, en nuestro hacer cotidiano, si aprendemos a conectarnos con ella.

PASAJE DE PESO. **Consigna:** pararse en una pierna y en otra, hacia delante y atrás sin moverse del lugar.

Tomar conciencia del peso de mi cuerpo es tomar conciencia del peso de mi existencia. Se trata de *sentir* esa energía antes de ejecutar un movimiento y situarla en relación con el recorrido que pueda hacer. Ubicar los músculos, las articulaciones, la respiración, respetando el tiempo que se dedicará a ese encuentro.

En este Baile el peso siempre esta en uno de los miembros, el otro queda disponible a movilizarse hacia donde indique la energía del que conduce. En este momento es fundamental tomar conciencia de miembro suelto, libre, vacío.

CONCIENCIA DEL DESPLAZAMIENTO. **Consigna:** moverme lentamente observando los músculos que se comprometen y la energía impulsada.

En el tango, el pie que se desplaza, paralelamente al piso, lo va rozando, no golpea, se asienta suavemente. Las piernas están en semiflexión. La extremidad que se desplaza y luego va el torso. Se “verifica” el estado del suelo y luego pasa el peso.

Dice Oscar Morán en su libro *Tango en Movimiento*: “*Lo mismo hacen los equilibristas en sus primeros pasos al desplazarse en altura sobre la cuerda. El pie viaja, por que tiene que hacer en otro lugar, pero no arrojando el pie como si se liberara un resorte. El pie no se arroja, se lleva.*”⁽²⁴⁾ Es interesante recordar a los felinos en su andar casi levitando.

Siempre nos acompañara la música, que desde el vamos nos recordará que *caminamos un tango*, a su ritmo, con sus tiempos.

24 Oscar Morán 2003: “*Tango en movimiento*” Ed. Precursora. Bs As.

EJE. EQUILIBRIO. (Desequilibrio: caer como un niño) Posiciones: Hacer dos o tres posiciones de equilibrio.

La idea es experimentar desde el desequilibrio para lograr concienciar mi eje corporal. Al buscar formas que me permitan mantener el equilibrio voy a tener registro de mis propias desviaciones. La inestabilidad aparece así como una necesidad de múltiples movimientos y ajustes que son un pasaje entre equilibrio-desequilibrio que debo reconocer para controlar.

Para pasar de la posición fetal a la posición de hombre erguido y luego mantenerla, el cuerpo debió luchar contra la fuerza de gravedad, un esfuerzo que debe continuar durante toda la vida.

Como vimos desde la anatomía, el enderezamiento del tronco se hará posible a partir de la pelvis. Cuanto más abajo en el tronco se sitúe ese centro, tanto más ligera y suelta estará la parte superior del cuerpo.

Comenzaremos por hacer presente el estado del cuerpo para poder ir transitando a través del espacio (a través de la vida). La elección de los ejercicios tiene siempre que ver con esta relación de lo exterior con lo interior, la corporeidad con la vida.

En la estética de la danza está contemplado el desequilibrio, que no deben ser tomados como fallas, sino como elementos lógicos en el existir. Se nos hace necesario reconocerlo, reivindicarlo, producirlo, experimentarlo, sacarle dramatismo, perderle el miedo, darle un nuevo espacio.

Se inducirá a buscar sus propias posiciones para tener registro del peso corporal.

Se harán ajustes tónicos en la organización postural que le permitirán distinguir su estilo de *verticalidad*, sus limitaciones, en un proceso ininterrumpido de conocimiento de su cuerpo.

Por otro lado, en esta secuencia de ejercicios permitiremos también utilizar la figuración de elementos imaginarios que nos permitan trasladarnos (tirados por una cuerda) para dar cuenta de ciertos puntos de equilibrio fundamentales del cuerpo (tantien inferior ⁽²⁵⁾ y centro del pecho). Aprovechando el “arrastre” que nos proporciona la danza de tango en su doble manifestación: de cintura pelviana hacia las extremidades inferiores, bien “a tierra”, y, de cintura pelviana para arriba, bien “al cielo”. Esto nos hace recordar la integración de los opuestos complementarios, tan estudiada por la

25 Tantien: centro de equilibrio del cuerpo. Según los orientales allí se concentra la energía ancestral y esencial. Zona de ubicación: 4 dedos debajo del ombligo y 4 dedos hacia el centro.

filosofía china sobre el símbolo del Taichi, más conocido como del “Ying-Yang”.

Este juego con la gravedad, esta pérdida de equilibrio para volver a recuperarlo, crean el dinamismo gestual y su ritmo, que no son más que compensaciones inconcientes. Nuestra fuerza psíquica también se concentra sobre nuestro eje. De allí las expresiones “*ser o estar equilibrado o desequilibrado*”.

LA MIRADA.

Consigna: en el espejo nos mirarnos y ensayamos distintos gestos (enojo, asombro, alegría, tristeza, dolor, amor).

Se intentará con esta consigna que cada uno experimente ese encuentro consigo mismo antes del encuentro con el otro. Habrá minuciosidad, muecas, miradas de aceptación o no.

El tiempo de este ejercicio deberá marcarlo el avezado terapeuta que tendrá en cuenta que son necesarios varios minutos, de *mirarse para verse*.

El esquema corporal y la imagen del cuerpo están presentes en este ejercicio y es importante remarcar sus diferencias. Según F. Dolto, “*el esquema corporal es una realidad de hecho, en cierto modo es nuestro vivir carnal al contacto del mundo físico. Nuestras experiencias de la realidad dependen de la integridad del organismo, o de sus lesiones transitorias o indelebiles, neurológicas musculares, óseas y también de nuestras sensaciones fisiológicas viscerales, circulatorias, todavía llamadas cenestésicas.*” La imagen del cuerpo “*por el contrario es propia de cada uno y está ligada a su historia (...) es la síntesis viva de nuestras experiencias emocionales: interhumanos, repetitivamente vividas a través de las sensaciones erógenas electivas, arcaicas o actuales (...)* La imagen del cuerpo es a cada momento memoria del cuerpo de toda la vivencia relacional, y al mismo tiempo es actual, viva, se halla en situación dinámica, a la vez narcisística e interrelacional: camuflable o actualizable en la relación aquí y ahora, mediante cualquier expresión fundada en el lenguaje, dibujo, modelado invención musical, plástica, como igualmente mímica y gestual” (26)

A pesar de las diferencias que existen entre imagen y esquema, estos se entrecruzan o se interrelacionan para la interacción con el otro y con el mundo, constituyéndonos a nosotros mismos.

Buscamos el encuentro de cada uno con su imagen y el esquema corporal que traen y cargan como mochila. Las preguntas del

26 F. Dolto: “La imagen inconsciente del cuerpo” Paidós 2005

terapeuta serán guiadoras en la búsqueda. ¿Qué ves? ¿Te gusta lo que ves? ¿Que te gustaría cambiar? Jugá con tu imagen, busca otras posibilidades...etc. ¿Estás contento con lo que ves? ¿Cuál es la imagen que preferís, para vos, para los otros? Buscá posiciones que te hagan sentir más bello. Mirate.

LA CUERDA: **Consigna:** Sentir que me jala una cuerda hacia adelante.
Sentir que me empujan hacia atrás.
(Gesto de manos)

Este ejercicio nos conecta con la manera de desplazarnos propia del Tango. Empleando la disociación, comprobaremos como es posible, trasladar las piernas manteniendo el torso levemente inclinado hacia delante. Observaremos el trabajo de relajación y tensión de nuestras rodillas y el pasaje de la energía.

La doble intención de aprender la manera del Tango y de conocer nuestros propios *modos* de movernos está siempre presente.

CONTACTO CON EL OTRO: **Consigna:** Cuando el coordinador lo indica me quedo enfrente del que crucé. En espejo:

- . Con manos juntas, moverlas por la energía del otro.
- . Intercambio de roles.
- . Tomados de los brazos: traslado captando la energía. Intercambio de roles.
- . Mano pecho. Desplazamiento. Intercambio de roles

Esta serie de ejercicios previos al paso básico son importantes para tener un primer contacto con el otro, reconociéndolo física y energéticamente. Es por eso que entendemos que se debe ser cuidadoso respecto a los tiempos de ese acercamiento. Muchas más personas que las que suponemos se alteran al sentir el contacto directo con el otro. Primero serán las manos ya que ellas desempeñan socialmente ese primer encuentro, representan el hacer; luego los brazos manteniendo las distancias y finalizamos con la mano en el pecho, contacto que permite mayor intimidad, hacia el centro emocional.

Al responder sensiblemente al impulso del otro, percibimos su finalidad y presencia intentando decodificar con el cuerpo aquel mensaje, aquella intención. En la misma captación de su impulso seremos consecuentes. Es aprender a llevar y a dejarse llevar.

Demistificamos, desde este momento, el concepto de que el hombre “marca” ⁽²⁷⁾ a la mujer, demostrando que es un verdadero diálogo corporal.

En la danza de tango, al incorporar la energía, la modificamos para crear algo nuevo, espontáneamente. Y eso es lo que intentaremos hacer a lo largo de los seminarios, de aquí la importancia de estos ejercicios.



PASO BÁSICO:

Tal como lo indica su nombre de él se desprenden todas las figuras posibles, por lo cual es necesario detenernos en su forma y en su fondo.

Se dice que se puede ser un buen bailarín desarrollando con elegancia solo este paso ya que en él subyace “la manera” del Tango, su decir y su caminar.

Introducirnos en el planteo del Paso básico, entrar en el esquema de la primera figura del Tango nos invita a reflexionar un instante.

En la filosofía de nuestra sociedad subyace *lo correcto, la forma, la eficiencia, la perfección* y tantas otras palabras que invitan a meterse en una estructura, a encajar.

27 Marca: Figura que los ganaderos realizan sobre los animales en el campo para determinar su propiedad. Diccionario Larousse

En-cajar a los participantes dentro del Tango está muy lejos de ser uno de nuestros objetivos.

Des-encajar los cánones de los movimientos es nuestra meta preferida. No se repetirán mecánicamente y robóticamente los pasos de esta ni de ninguna figura del tango. Se propondrá que cada uno encuentre *su* manera. Así rescataremos lo libertario que tiene el Tango para ofrecernos.

El Tango como arte puro, impregnado de la libertad que se necesita para la creación, capta los movimientos sociales, se transforma en testigo de la época en la que baila.

Los jóvenes, sensibles, se resisten a los roles hombre/mujer estáticos. Los muchachos quieren llorar, las chicas corren con los lobos. (28)

En las *“Milongas Cool y las Queer”*, ya vemos los intercambios de roles. Queer quiere decir, en inglés, “raro” o “anómalo”: es una teoría sobre el género que afirma que la orientación sexual y la identidad sexual o de género de las personas son el resultado de una construcción social y que, por lo tanto, no existen papeles sexuales esencial o biológicamente inscritos en la naturaleza humana, sino formas socialmente variables de desempeñar uno o varios papeles sexuales. (29)

En estas nuevas manifestaciones se promueve la desrigidización del ambiente de las milongas y la invitación a instaurar nuevas propuestas. Por ejemplo, los roles se intercambian y las mujeres se atreven a invitar al hombre, o se baila “entre hombres” o “entre mujeres”.

Claro que el arte no sólo cambia por fenómenos verticales como lo económico, político, social, sino que también es un grito de rebeldía, se manifiesta como un contrapunto.

Actualmente se puede observar que hay una vuelta a dejar que las caderas muestren su cadencia como aquellas mulatas de los primeros tangos al ritmo del tamboril, bailan entre hombres como si sólo les faltara las cuchillas de los malevos, héroes arquetípicos.

Nosotros, en sintonía con el cambio, que como la ola primero arrasa y después es espuma, nos limitamos a pedirles que los términos hombre/ mujer sean leídos; rol masculino/femenino, rol guía/guiado, rol conductor/conducido, aceptando el saludable intercambio.

28 Alusión al libro de Pinkola Estés: *“Mujeres que corren con los lobos”* Ed. Biblos. 2004.

29 Wikipedia.com

Observación general del abrazo:

He aquí la *máxima riqueza* que podemos extraer de esta inconfundible danza. La naturalidad con la que se presenta el abrazo en ella es nuestro mayor peculio para arrimar a los participantes a que se expresen y vinculen libremente con sus cuerpos. Creemos que no hace falta mucha introducción ni “precaución” a lo que la danza misma habilita: el abrazo.

Toda persona que se interese por bailar tango sabe de entrada que va a tener que abrazarse, siendo algo excluyente de esta manifestación espontánea: ¡si no hay abrazo no hay tango! Esto es posible porque hay una historia y una cultura que lo sostiene, a su vez, tornase una herramienta exquisita y fundamental de trabajo.

Para el hombre es arrimar a la mujer hacia el corazón, o sea, incorpora a su corazón el sentimiento (que es femenino). Lo que pide y busca en el tango -muchas veces sin saberlo- es recuperar la sensibilidad perdida, seccionada por la técnica y la hostilidad de la gran urbe.

Si él baila un tango solo, sin saber por qué, flexiona su brazo derecho y se toca el corazón con la mano.

Ella busca, en su postura, fundirse, fusionarse dentro del pecho del hombre para escuchar lo que él le pide y corresponderle. Es un dejarse llevar, confiando. En última instancia, es corresponder a la condición sensible y puramente femenina.

Es interesante observar que la mujer entrega su mano derecha: la del Hacer. Símbolo de entrega.

El hombre se la recibe con la del corazón y se la cierra entre sus dedos como señal de contención.

Kinema:

- ¡Dejá lo que tenés que hacer!
- ¡Cambiá hacer por sentir!

Lenguaje corporal.

Basándonos en todo lo investigado anteriormente, al respecto de este cuerpo que habla solo verdades, nos encontramos con la

posibilidad de interpretar los gestos que componen la figura. Así, en su obra *Las Pasiones Ordinarias*, David Le Breton nos dice: “Comprender la comunicación es comprender también la manera en que el sujeto participa en ella con todo su cuerpo. El gesto no es una mera gesticulación despojada de sentido, sino que cumple una función significante y participa en la eficacia simbólica que preside toda acción, la de mover el mundo con signos.”⁽³⁰⁾

Los gestos no son sólo comunicación, son igualmente producción y por lo tanto, develamiento.

Así como la lingüística estructural distingue los fonemas como clase particulares de sonidos propios de una lengua, unidades formales del lenguaje, se sugiere la existencia de Kinemas, unidades formales de la gestualidad del hombre.

Desglosaremos, a continuación los 8 pasos que determinan la traslación en el espacio de esa pareja, diciéndose cosas.

Momento cero

Es **EL** momento por que va a delimitar lo que se hará y al que siempre volveremos.

Es el punto de partida del viaje. Es la quietud, pero tomaremos conciencia de que ese estado esta lleno de energía,⁽³¹⁾ de tensión muscular, de preparación cada vez que se inicia, o cambia el camino. Se miden los cuerpos, se perciben mutuamente. Es el momento de encuentro, de encastre del abrazo. Prevalece el silencio y la vibración: el wu-wei chino.⁽³²⁾

Paso 1: En el hombre: Pie derecho hacia atrás; en la mujer: Pie izquierdo hacia adelante.

Usualmente este primer movimiento, a pesar de integrar la figura del Paso Básico, no es realizado. ¿Por qué el que juega el rol masculino no sale hacia atrás? Algunos sostienen que la naturaleza de lo masculino es avanzar, invadir, penetrar. Otros podrían asegurar que lo desconocido produce temor ya que al dar la espalda se pierde el sentido de la orientación visual.

30 Ed. Nueva Visión 1999. Cap. 2. Pág.37

31 “ nada mas perturbador que los movimientos incesantes de lo que parece inmóvil”
(Deleuze.*Conversaciones*)

32 Wu-Wei, en chino significa no hacer. Los taoistas lo incorporan en la paradoja wei-wu-wei; que sería un estado de “no hacer para hacer”. El objetivo de esta práctica es encontrar el perfecto equilibrio y la alineación con el tao, con el camino. Es incorporado también en la práctica del tai-chi y nosotros encontramos una clara analogía en el momento 0 del tango.

Es un avance en el sentido contrario, una inmersión en lo “que no se ve”, simbólicamente podríamos decir “en lo inconsciente”. El tango es revolucionario en su mismo fundamento y base, no es casual que comience con un movimiento de retracción, para luego avanzar, y seguir un curso “diferente”. Con el fin de lograr su cometido: llegar al paso 8.

El “*animus*” se retrae y permite el avance del “*anima*”⁽³³⁾, confiando en su nuevo sentimiento de ternura, de entrega. Con el torso (segunda parte) trae a la mujer hacia él. Le indica su nuevo destino pero a la vez ella es la que gana el espacio y sirve de guía, ya que mira hacia delante.

En este primer Kinema entendemos algo así como:

- Vení.
- Vení conmigo.
- Vení a mi mundo.
- Quiero compartir este espacio mío.

Paso 2: Hombre Paso lateral izquierdo- Mujer paso lateral derecho

El lado izquierdo representa lo “contrario”, lo inconsciente, lo femenino, lo sensible y creativo. Sigue en coherencia con lo que plantea el paso 1. Que sea de costado da una significación “alternativa”, comenzar a caminar la vida por una vía paralela al “resto”. Se *perfila*, para emprender el viaje. La lleva hacia la izquierda -a su corazón-. En ese lenguaje corporal que estamos tratando de descifrar, diríamos que le habla de sentimientos.

En su contraparte la mujer se tornará *activa*, lo femenino está iluminando. Lo femenino esta en *el hacer* y el hombre en *el sentir*, cuando en la vida cotidiana aparece comúnmente lo contrario.

De esta manera damos cuenta cómo el tango permite la alternancia de los roles tipificados.

En este momento del paso básico, el hombre se apoya sobre su costado “inconsciente” para iniciar el viaje y la mujer sobre su lado activo.

Kinema:

- Vení a mi corazón.
- Preparémonos para emprender el recorrido juntos.

33 Anima: Alma. Lo eternamente femenino según Carl Jung. Para mayor descripción de ambas categorías, ir a “*Tango una danza interior*” por I. Lavallo Cobo. Corregidor 2007.

Paso 3 y 4: Hombre Paso hacia adelante con el pie derecho y luego con el izquierdo- Mujer hacia atrás con su pie izquierdo y luego el derecho:

Para el hombre, implica su primer movimiento hacia adelante. Podríamos decir que es un paso “solar” porque hay mayor conciencia de lo que se está haciendo, uno ve hacia dónde se mueve. Comienza el desplazamiento, el avance. Camina cada uno por su carril, mantienen su independencia pero comparten el abrazo, están juntos. La mujer, en tanto, se entrega al hombre que la *conduce, la lleva*.

Es para ella el momento de la verdadera entrega. Su rol femenino, a pleno, buscará sentirse confiada y segura.

El dibujo hasta aquí hecho con los pies y con el cuerpo marca una U en el espacio. Esta U representa lo que es el juego infatigable de los sexos, donde la mujer siempre va a iniciar la propuesta y el hombre va a tener que reconducirla a su manera, si quiere participar del diálogo.

Artes milenarias como el Taichi nos muestran esos movimientos, en ejercicios como el Toishaw, que practicaremos en el segundo encuentro. El símbolo del *yin* y el *yang* grafica este movimiento explícito de conducción y reconducción de los opuestos complementarios que se da en la danza de tango, en donde uno retrocede a la vez que el otro avanza y así sucesivamente en un juego eterno.

Los pasos 3 y 4 son una invitación avanzar y una redirección del guía a su avance. Nos prepara para indicar el movimiento circular que genera el tango espontáneamente, marcando sobre la pista de baile, un mandala.

A su vez es el momento en que el conductor debe ser contenedor lograr que su pareja se sienta cómoda y segura en el trayecto de la danza.

De esta manera el abrazo va cobrando su máximo protagonismo. Los dos serán envueltos y remitidos a su relación primaria, paradisíaca.

Según el psicoanalista Donald Winnicott una de las tres funciones que cumple una madre suficientemente buena es el Sosténimiento (Holding). Es la forma en que la madre toma en brazos al bebé (capacidad de identificarse con él). Sostenerlo bien es un cuidado básico que lo previene de la angustia de sentirse desintegrado, cayendo interminablemente, inseguro y ansioso.

Así avanzan por la pista en relación con los otros con los que se integrarán e interrelacionarán sin obstaculizar ese fluir

Kinema:

- Caminemos juntos, cada uno por su propio sendero.
- Líbrate, yo te contengo.

Paso 5: Hombre: pie derecho hacia delante con detención – mujer: pie derecho hacia atrás con detención y cruce con pie izquierdo.

Hay una detención, una pausa, una espera, nos remite al momento 0, del encuentro. Se enfrentan nuevamente los cuerpos. La mujer efectúa un cruce con su pie izquierdo por delante del derecho. Visto desde el punto de vista de la física es *natural* cruzar los pies para mantener el equilibrio. La física y la mecánica nos hablan de una Ley de Compensación en el péndulo. También nos podemos remitir a otras danzas y comprobar que el movimiento de tijera está presente en casi todas. Pero, desde una mirada psicoanalítica diremos que:

Como en toda relación aparece la crisis, los pies cruzados en la mujer indican una necesidad de cambio.

La mujer cruza los pies, cierra las piernas para obstaculizar el acceso a lo sexual: plantea el problema, desafía al hombre a resolver el nudo, lo impulsa a dar una respuesta. Genera la tensión necesaria para plantear un diálogo, el cual se sostendrá o perecerá por su falta de vínculo.

Es importante resaltar que el *anima* es siempre el que impulsa íntimamente al guerrero a disponerse a la batalla. Tiene sentido que sea el *anima* en el tango, como en la vida, la que plantea el conflicto y pida al *animus* una respuesta inmediata.

Comentario de un bailarín:

- Es como en la vida... ¡¡todo bien hasta que la mina se te cruza!! (siente al hombre)
- A ver flaco, cómo te vas a salir de ésta?! (expresa corporalmente la mujer)
- Digo: no con cuerpo, si con el corazón.

5to. Kinema:

- Abrazados, solucionamos cualquier problema.

Paso 6: Avance del hombre con pie izquierdo y retroceso de la mujer en diagonal hacia atrás con pie derecho:

Aquí es puesto en juego el momento, quizás, de mayor dificultad para los sexos, donde el hombre tiene que ocupar el espacio de la mujer (clara similitud con la penetración sexual) y la mujer dejar que ocupen su espacio. Simbólicamente contiene todas las posibles interpretaciones que valgan para la relación hombre-mujer: desde lo propiamente sexual, pasando por lo volitivo, la aceptación de uno mismo y de las diferencias del otro, hasta la sutileza de la sincronía de los cuerpos. Es un movimiento que paradójicamente trabaja en su máxima diferenciación sexual para lograr la comunión, la *conjunctio*.⁽³⁴⁾

Es el paso que marca el comienzo de una relación, de un vínculo, plantea una problemática que ha de ser resuelta, es en dónde se definirá si los dos logran salir del enrosque juntos o si caerán. La mujer queda con sus pies *cruzados* palabra que remite al guerrero de otrora, a ser atravesado y libertado. De esta situación crítica, de crisis, saldremos juntos a vivir en estado de libertad por que comienza la posibilidad de improvisar, de crear o pereceremos juntos en una incomunicación que nos paraliza... Como hoy, donde todo atenta contra la pareja que debe resolver; elegir el seguir abrazados. El avance del hombre es siempre con izquierda, o sea, resuelve el nudo con su costado irracional, desde lo sensible. Con el sentimiento se encuentran, para concluir en la resolución con una propuesta racional.

Ellos deciden la manera de seguir el diálogo.

Kinema:

- Juntos resolvemos todos los problemas.
- Podemos con afecto.

Paso 7y 8: *Hombre:* pie derecho hacia el costado. *Mujer:* pie izquierdo hacia el costado. Resolución.

Luego de atravesar el momento de máxima tensión, los dos últimos pasos intervendrán para desatar el nudo. Son necesarios para concluir el diálogo, el cual va a terminar siempre con los cuerpos frente a frente; **juntos** y en silencio, como en el momento 0. Cierre.

³⁴ Conjunción: en la simbología aparecen este tipo de figuras en forma de unión de los opuestos, por ej. de sol y luna, etc.

Concluye una etapa, un camino recorrido. Es un instante de reflexión, de preparación para iniciar otra *frase* en ese lenguaje corporal.

Kinema:

- ¿Podemos seguir juntos?
- ¡¡Sigamos juntos!!

TANGO IDEAL:

Es el estado perfecto al que todos aspiramos al bailar, sabiendo que es inalcanzable.

Es el nervio motor que enciende el chispazo y nos hace permanecer en el deseo.

Es el encuentro con el otro internalizado.

Es sentirse libre, tratar de expresar con el cuerpo todas las emociones que lo atraviesan.

Sucede lo mágico, como si un excéntrico polizón se hubiera colado a bordo de nuestro ser y nos diera permiso.

CONSIGNA 1: a solas, el coordinador se mueve siguiendo la música con algunos movimientos de tango y los participantes lo siguen.

De este modo ampliaremos la gama de movimientos. Saldremos de la propia inercia, incursionaremos en otras posibilidades.

Para encontrar una nueva manera de *moverme en la vida* es necesario encontrar nuevos parámetros. Hacer lo que hace el otro me *da permiso*. Es una técnica de aprendizaje que debe ser tratada con sumo cuidado y no abusar de ella ya que inevitablemente produce el efecto negativo de modelar, de introyectar.

CONSIGNA 2: escuchar la música, dejarse llevar por ella y bailar un tango solos, consigo mismo, pero como si estuviéramos bailando con una pareja ideal. Tenemos un hombre o una mujer invisible entre brazos. Dar carácter de tango. Sin mirar a los otros, solo percibirlos para no chocar, ¡¡JUGANDO!!

La danza es euforizante y permite reencontrar el ritmo arcaico que perdimos al reprimir las inclinaciones naturales.

Cuando el movimiento se deja libre existe la posibilidad de sentir que soy yo el que genero las emociones y no el instructor. Lo que registro de mí mismo lo puedo expresar con naturalidad junto al grupo que hace lo mismo.

El objetivo es retomar el juego, el clima de total libertad, del reencuentro de la propia interioridad. De pronto podemos hacer esos movimientos que siempre quisimos hacer, pero que nunca pudimos porque teníamos al otro adelante.

Reconocer la calidad del autoconocimiento estará ya produciendo cambios que en este estado ideal se recrearán para poder ser cotejados.

Se los invitará a no mirarse, anulando de esta manera la mirada al exterior (mirar y ser mirado) limitando posibles estados de represión, favoreciendo sentimientos y sensaciones inusuales.

Los terapeutas serán espectadores, con una lectura abierta. Verán las resonancias personales del trabajo realizado durante el Encuentro y se reafirmarán en la hipótesis de que lo personal es producto de un acontecer grupal que se fue construyendo a lo largo de la experiencia.

Este trabajo genera armonía en el grupo nos enseña que en la vida también podemos probar expresarnos, sintiéndonos en libertad, divirtiéndonos un poco más, desdramatizando lo cotidiano.

CIERRE:

Relajación: Cambio de música (orquestrada)
Acostados reconocer el estado de nuestro cuerpo
(Articulaciones etc.)
Ejercicios de relajación y de respiración tomados del Taichi.
Visualización.

Se los invitará a ir aquietándose y en ese proceso se continuara interrogando a esos cuerpos que transitaron un intenso y novedoso camino.

Llevar los músculos al reposo, a la elongación, ir dejando las dificultades del aprender, des-aprender y re-aprender y ubicarse en el lugar del disfrute, de lo descubierto.

Estar en el suelo, relajado, significa encontrarse con movimientos olvidados, fetales. Si nos permitimos ese *estar* en el suelo que nos acoge sentiremos el abandono confiado a la *terra mater*.

Las torsiones, los estiramientos que alivian, distienden y revitalizan la columna vertebral, la respiración se hace amplia, abdominal, suscita bostezos y suspiros de bienestar. Este *no hacer*, este silencio que es también silencio interior va cerrando el círculo de lo vivido en el Encuentro.

Consigna: Ojos cerrados. Visualizar el comienzo del encuentro. Como llegamos. Como estaba nuestro cuerpo. Como sentimos al lugar, al grupo. Como nos fuimos presentando. Recordar ejercicio de gesto y estatua. ¿Qué percibimos de nosotros en ese momento? ¿Qué sentimos ahora? ¿Qué paso con nuestro cuerpo? ¿Con las emociones?

Compartir: Sentados en círculo. Invitar a expresarse en libertad. Brevemente.

Este es un momento especial, es el tiempo de poner en palabras -si es necesidad para algún integrante del grupo- lo experimentado.

No se forzará a nadie a hablar sobre la experiencia ni tampoco se interpretará sobre lo compartido. Es el momento de cierre, por lo tanto intentaremos ser breves y precisos en los comentarios que realizará cada uno. Los coordinadores asumirán el rol de moderadores.

Devolución: El coordinador hará la síntesis de lo vivido y una devolución. Invitará a reflexionar durante la semana, escribir alguna idea y practicar caminata. Agradecimiento. Aplauso.

El terapeuta hará hincapié en el esfuerzo realizado, destacando que las tensiones acumuladas que, seguramente, son muchas; serán las que seguirán acompañando el camino del autoconocimiento. Deberán ser oídas, auscultadas por que en ellas encontraremos preguntas que debemos hacernos: ¿De donde vienen? ¿Qué nos dicen? Las respuestas tendrán para cada uno voz propia (defensas, corazas, miedos), al contactarlas iremos aprendiendo de ellas. Se detendrá en el *antes* y el *después* del Seminario, remarcando la experiencia como transformadora y que *algo* de la vivencia ha resultado de interés. Ese *algo* pertenece al acontecer grupal que a su vez se construyó con las resonancias sensibles de los integrantes del grupo.



REALIZACION DEL PRIMER SEMINARIO AÑO 2006

VIVENCIAS DEL PRIMER ENCUENTRO

A pesar de haberlo postergado varias veces, con excusas varias, el día ansiado y temido llegó, se impuso.

Lo escrito había sido pensado y repensado, había que virarlo a la práctica, verlo en acción.

Los cuatro encuentros se desarrollarían los sábados de un frío mes de agosto. En La Casona de Mónica, en el Abasto, una casa con alma, vieja y reciclada. En sus dos salones amplios, con espejos, techo alto y antiguos pisos de pinotea.

Los participantes fueron llegando:

- 1) **Elvira**, 59 años, recién separada, en Terapia. Hermosa mujer recién llegada a Bs. As. En tango nivel 0.
- 2) **Carla**: 22 años. Soltera. Recibida de Periodista.
Vive en Bs. As. Sola hace unos años. Nivel Uno de Tango.
- 3) **Virginia**: 32 años. Soltera. Vive sola en Bs As.
Diseñadora textil. Nivel 0 de Tango.
- 4) **Mara**: 47 años. Soltera. Porteña. Nivel 0 de Tango.
Museóloga, tiene un museo de objetos orientales.
- 5) **Martin**: 25 años. Soltero. Vive solo en Bs. As.
Fotógrafo. Nivel 0
- 6) **Horacio**: 50 años. Químico. Soltero. Nivel 0.
- 7) **José**: 44 años. Soltero. Español.
Bailaor de Flamenco. Nivel 0 de Tango
- 8) **Ezequiel**: 35 años. Casado. Vive con su flia. En Bs.
Lic. En Marketing. Gerente de una Empresa.

Nivel 0 de Tango.

Los participantes respondían a lo requerido en cuanto a edad, sin lazos íntimos entre ellos. Tal vez la circunstancia de que cinco de los 8 fueran de provincia marcó un estilo.

Pertenecen a una ciudad pequeña del Sur del País con características de alto control social, superyoica, elitista.

Todos, en algún momento, se definieron como TRONCOS para mover sus cuerpos. Creemos que será interesante integrar esa palabra en el próximo Encuentro y poder jugar con ella.

Se mostraron comprometidos con la tarea, aunque Ezequiel y Mara llegaron tarde.

Nosotros, los coordinadores nos sentimos bien conectados y respaldados el uno con el otro. Inseguros con la tarea, aferrados a un machete que nos confeccionamos como chicos en un examen.

Nacho dijo que al principio -“parecía que nos corría el León!” (lo decía por las equivocaciones en el orden de los primeros ejercicios y el salteo de los 4 últimos. Sentí que tenía que reordenar la tarea.” (Apareció el tema del tiempo y el león...)

Sin embargo Mónica dijo haberlo notado distendido.

Su postura ante el grupo era calma y algo distante, lo cual puede ser muy útil para hacer un buen registro.

Mónica necesitó estar dentro. Hizo todos los ejercicios y *jugó* el rol de coordinadora, tensa y feliz.

Los objetivos se cumplieron. Tanto los generales como los particulares que nos planteamos estuvieron presentes en el desarrollo de todo el Encuentro.

Las etapas en las que dividimos el Trabajo se desarrollaron con naturalidad.

La apertura fue un momento agradable, casi entre amigos que se disponen a compartir una experiencia.

Los participantes se mostraban ávidos por saber más de la propuesta. Las explicaciones fueron dadas en forma clara y precisa.

José acotó: - se nota que conocen el tema!

El Caldeamiento fue realizado por Nacho, en círculo.

Los cuerpos comenzaron a darse a conocer... costó relajarse, en general, así como la entrada a la tarea.

Ezequiel con sus manos en los bolsillos.

Todos muy serios.

El reconocimiento del lugar los lentificó. Se sentía que la tensión disminuía.

Mara que llegó cuando terminaban estas dos partes nos demostró lo útil que había sido. Ella estaba estresada, le costó dejar lo exterior y sumergirse en la tarea.

El tiempo fue bien empleado, aunque debimos apurar algunos ejercicios ya que comenzamos 30 minutos después.

Los tiempos destinados a cada ejercicio fueron los adecuados aunque el reconocimiento del Otro con saludo se sintió un poco largo, sirvió para integrar a Mara. Se pudo haber agregado la consigna de saludarse de distintas maneras, a elección probar, jugar.

En la presentación gestual los participantes comenzaron a develarse.

Ezequiel continuaba con las manos en sus bolsillos.

Virginia se auto-abrazó cerrando sus brazos alrededor de su cuerpo.

Martin inclinó, aún más su cabeza.

Horacio necesito las palabras: Este soy yo.

José presentó al Bailaor.

Elvira abrió sus brazos.

Carla esbozó una sonrisa y abrió sus brazos.

Nacho casi no se presenta pero al hacerlo Mónica, sintió la necesidad.

El grupo lo miró y fue para todos un regalo que se integrara.

Al comenzar la Tarea se notaba la predisposición y cierto entusiasmo. Poco a poco fueron modificando su postura.

Ezequiel sacó sus manos de los bolsillos!! Y hasta intentó ponerlas a la manera del abrazo.

La conexión con la música nos faltó, en parte por fallas en los parlantes del salón y por que, como dijo Ezequiel: -son muchas cosas a la vez!

En los ejercicios de Contacto con la energía del Otro cada uno se encontró con su propia Historia.

Algunos, como Elvira, no podían oponerse, no ofrecían resistencia, o tal vez no tienen energía para compartir.

Otros como Ezequiel se opusieron de tal manera que resultaban una pared inamovible hasta que logro armonizarse con el otro entendiendo que era la suma de las dos... tardó su rato!

Mara no parecía entender las consignas, como en una actitud de resistencia.

El Paso básico se ensayó por separado hombres y mujeres.

Elvira eligió mostrarse como madera dura de TRONCO, lo nombró varias veces. Parecía molesta con su cuerpo...

Los hombres mostraron la dificultad ante el paso 6 de resolución del conflicto planteado por el cruce de la mujer, pero todos dentro de los tiempos esperados lo pudieron ir resolviendo.

Se cambió la consigna del Tango Ideal y propuso un Tango ideal en parejas.

El grupo lo intentó pero verdaderamente se hizo imposible. Contaban con muy pocos elementos.

-“Fue una lucha cuerpo a cuerpo”. -Dijo José.

Luego en el Tango Ideal a solas tampoco pudieron darse permiso para explorar nuevos movimientos con lo cual decidimos, a posteriori, modificar ese ejercicio que deberá comenzar con un trabajo imitativo como camino a la experiencia.

En el Cierre la relajación a cargo de Nacho, fue un bálsamo.

No se volvió a la escena de la presentación con gestos, tal vez intuitivamente sentimos que no era adecuado forzar el grupo al autoanálisis.

Con la pregunta general: que sintieron? Se dio lugar a comentarios “sociales” superficiales, como es de esperar en un grupo que no se conoce, destacando que todo estuvo muy bien.

Solo Mara, la opositora, se atrevió a jugar su rol, destacando que el espacio era muy chico y *por eso* se chocaban.

Nacho y yo agradecemos, pedimos puntualidad.

Es interesante destacar el manejo del dinero.

Tal vez, dado el carácter experimental del proyecto, en principio, es que no se le dio demasiada rigurosidad a este tema.

Nacho tomó el dinero de los participantes, que se dirigieron espontáneamente a él.

Ezequiel **se olvidó** de pagar. Quizás fue Mara, **no estamos seguros**.

Martín **se disculpó** y se comprometió a pagar en el Segundo Encuentro.

José y Carla consideraron que **no debían** hacerlo.

En realidad Nacho **no sabe** muy bien quien le pagó.

Mónica no se ocupó por que **no le importa**.

La experiencia con el dinero nos dio tema para reflexionar sobre nosotros mismos y decidimos, además agregarlo en la Entrevista previa.

Los comentarios fuera del grupo que pudimos recoger fueron alentadores.

Carla, la única que sabe bailar dijo: me encantó! Pero...todo fue RARÍSIMO!!!

Volverán el próximo sábado??

RELATO DE UNA EXPERIENCIA

Se había formado un grupo interesante de gente que comenzaba a dar sus primeros pasos con el tango.

Al iniciarse la caminata básica ya pudimos observar que Ana (nombre con que la identificaremos) no podía encontrar su equilibrio.

La observaba especialmente reconociendo su desequilibrio y luchando contra él. Cuando les propusimos jugar con equilibrio/desequilibrio ella comenzó la búsqueda y dejó la lucha. Más tarde apareció su incapacidad de oponerse y sumarse a la energía del otro.

Al cierre pudo expresar:

- Ahora me doy cuenta que NUNCA puedo oponerme. Me siento culpable cuando digo que no. Hoy llegué totalmente desarmonizada, desequilibrada por que había tenido una situación fea por eso. Que bueno es darme cuenta!!

El grupo pudo devolverle cosas como:

- Que se agarren nació la nueva Ana!!!
- Al principio no lo van a poder creer!!

Creemos que el camino de encuentro con uno mismo, con el sí mismo es fuente de felicidad y de salud.

SEGUNDO ENCUENTRO

“La Pareja”

“ El tango arrasa con toda diferenciación y
fusiona a la pareja en un solo personaje”

Rodolfo Kusch

No se puede continuar ahondando en el Tango sin detenernos a examinarlo como un rito, cuyo origen se pierde en la noche de los tiempos; la más antigua manera de exorcizar la muerte, la angustia existencial. Como todo, tiene códigos: el círculo, el lugar sagrado, la ropa, la música, la danza, la concentración. Todos los códigos debemos transmitirlos como verdaderos oficiantes para que los aprendices de Tangueros puedan beneficiarse con la función de regeneración y del despertar de la energía que éste -como todas las ceremonias de la humanidad- ofrece.

La particularidad de esta manifestación sobre las actuales sociedades occidentales y orientales -porque el tango es un fenómeno mundial- marca una necesidad ritual de la existencia humana, la cual no se nos puede pasar por alto.

Es un grito afanoso de la psique, sedienta de mitificación.

Es la condición natural de ella misma que se auto-impulsa hacia el lazo corporal: el abrazo. Es importante recordar que el cuerpo no miente y que es éste el que deja ver con mayor claridad las disposiciones anímicas.

Las expresiones rituales tienen su “verdad psicológica” y, por ende, un efecto sobre la psiquis.

Creemos profundamente que la ceremonia tanguera viene a restituir el bache confesional producido por la masificación moderna de las

nuevas tecnologías, trayendo orden y armonía entre el juego intersexual. Dice Jung: “Toda la energía y el interés que el hombre moderno invierte en la ciencia y en la técnica, consagrábala el antiguo a su mitología.” Tomamos, de esta manera, a los modismos de la danza, sus personajes e historias, como base de nuestra mitología ciudadana, la cual nos abrirá el camino hacia lo ritual.

El Segundo Encuentro tiene como objetivo trabajar con el abrazo, la parte expresiva y dramática del Tango que tanto nos aportará para lograr los conocimientos que buscamos sobre nosotros mismos, revalorizando el encuentro con el otro: *la pareja*.

Bailar Tango significa ir al encuentro, poner el cuerpo en conexión con otro cuerpo más desconocido aún.

Son un hombre y una mujer que hacen un esfuerzo para estar juntos en comunión. Común-unióN tiene que ver con el ritual de esta danza.

Será ese el eje de esta instancia.

La reevaluación de la planificación surgirá de los aportes que el grupo hizo en el Primer Encuentro. Los recursos irán apareciendo de acuerdo a las necesidades de ese grupo iniciático.

Ahora se tratará de registrar al otro y lograr relacionarse con él. Salir de mi mismo para encontrarme con la otra parte.

Compleitud, desencuentro, zonas inexploradas, ¿represión que duele, que paraliza? Estos serán los interrogantes que como baches y ondulaciones irán apareciendo en este tiempo sagrado, en este espacio ritualizado.

Conectar es hacer nexos, en el devenir habrá un fluir de sensaciones, de afectos, de conexiones que suprimen o refuerzan; que transforman.

Estos encuentros de cuerpos traerán sombras, recuerdos, proyecciones que pueden ayudar o interferir en el potencial de movimientos.

Sortear las dificultades, como en la vida, pero abrazados, será la propuesta. Abandonar la necesidad de poder, de control absoluto.

Es una microescena del Vivir.

En las consignas, el terapeuta intervendrá induciendo a detectar esos mensajes que nos trae la piel, el cuerpo todo.

El objetivo será conocer, aceptar y actuar en consecuencia.

Cada uno resolverá su situación como pueda, lentamente, con su estilo.

Se implementarán cuestiones técnicas inherentes al baile pero manteniendo siempre nuestra mirada de que lo importante es ***la manera***.

En el estudio de las danzas se puede observar la *forma* y la *manera* en que se ejecutan.

La forma nos indica “qué se hace” al bailar y la manera “cómo se hace” la danza. Por ejemplo, si bailamos una chacarera deberemos seguir la forma coreográfica correcta, previamente estipulada, si no No estamos bailando chacarera. Si logramos bailar esa danza folklórica los demás dirán si lo hacemos bien o mal, o sea, de qué manera, cómo mueven sus cuerpos los bailarines.

“En el tango ocurre exactamente lo inverso, lo que determina es la manera y lo que califica cualitativamente es la forma.

El tango es una danza improvisada, por lo tanto jamás podrá ser la forma la determinante, puesto que ésta no existe. Se va haciendo en el momento de la ejecución. Por eso observamos que es la manera lo que determinará que baile tango y no otra cosa.” (35)

Aunque no se escuchara la música cuando un bailarín de tango se para, camina... de esa manera altanera, deslizándose, que tiene el Tango, nadie se equivoca si espera que comience esa danza que nos convoca desde adentro, que nos exige *ser el tango*, más que bailarlo.

El participante se valdrá de la técnica para poder bailar pero será recurrente en gestos, posturas que irá moldeando en tanto los reconozca, los acepte para después acuñarlos, si lo cree.

En la búsqueda de su identidad, dejando lo imitativo, aparecerá lo personal, siendo el soporte la figura. El coordinador estará muy atento para que ese sostén sea sólo una posibilidad, un vehículo y no se transforme en una viga.

En tanto y cuanto me acepte, seré aceptado.

La danza del abrazo es un camino para llegar al vínculo con el otro, comprendido por el otro. Compartiendo el esfuerzo, el intento, adaptándose, complementándose.

“Los roles serán intercambiados para intentar tomar contacto con la propia potencialidad contrasexual, que encuentran caminos de expresión a través del juego del rol. Es volver a unir los opuestos de los propios conflictos, dando a ambos polos la posibilidad de manifestarse”. (36)

INICIO:

35 Rodolfo Dinzel: “El Tango una Danza” Ed. Corregidor. Pagina 13.

36 Psicodrama y Terapia de Grupo. Wilma Scategni

Breve recibimiento.

Se hará una síntesis de lo vivido en el Primer Encuentro y una escueta explicación del objetivo del Segundo.

En cada nuevo Encuentro retomaremos el hilo del anterior ya que es una manera de ubicarnos en la tarea realizada y de integrar a algún participante nuevo. También es la oportunidad de recoger resonancias de lo incorporado.

Los coordinadores introducirán a un clima íntimo, donde se comparten consignas. Se traerá el tema de sentimientos, como la CULPA, tratando de analizar que en el Tango, como en la vida, lo que se construye siempre es grupal (entendiendo a la pareja como grupo primario). En realidad la culpa es una invención de la religión judeo –cristiana -más específicamente de sus instituciones- como método de control. No hay uno que se equivoca, que lo hace mal... es ir juntos, venciendo las dificultades, como en un juego donde debemos afinar y mejorar las habilidades aportando cada uno desde sus capacidades. No serán dos iguales sino complementarios. Se sumarán energías.

Es hermoso escuchar a los verdaderos milongueros pedirse disculpas cuando algo no sale bien. Tanto ella como él asumen que la cosa es compartida. Es un diálogo permanente entre dos personas que, abrazadas intentan vencer las dificultades

Se hablará del valor de lo lúdico como experiencia vivencial. Haciendo hincapié que jugar no es sólo alegría sino que comprende todos los grados de dramatización. Los niños lo hacen en seriedad porque ensayan la vida.

Entendemos la improvisación como un acto lúdico.

El Tango es un juego de dos sin saber como lo vamos a concretar, somos niños, puro Ello, sin represiones, creadores natos, inconscientes.

EL NOMBRE

Se invitará a los presentes que se saluden, repitiendo cada uno su nombre.

Se preguntará a cerca de la etimología del mismo. Si es que lo saben, se compartirá. Si llega un nuevo integrante en este segundo encuentro, se lo recibirá con una bienvenida, invitando a que otro participante pueda decir, intuitivamente, algo agradable acerca de éste.

Es importante que se repitan los nombres ya que nos representan. Cuando nos nombran nos sentimos reconocidos y aceptados; es lo que nos precede en la existencia como deseo de nuestros

ancestros. Él viene cargado de significación en su etimología, produciendo un efecto infalible sobre la estructura psíquica.

En sentido lógico, es lo que no se atiene a la descripción sino que lo que nombra es la particularidad del sujeto. Si bien puede sufrir modificaciones no puede traducirse e implica una marca ligada a la escritura, al Otro.

Para Lacan el nombre propio es el que especifica el clivaje del sujeto. Para ese psicoanalista hay un “soy” que es anterior a todo pensamiento y responsable de las formaciones del inconciente. Quienes gestaron en su deseo el advenimiento de un sujeto en el mundo y después al niño/a.

El nombre –tal como el deseo– viene del Otro, un sujeto se lo “apropia” al transmitirlo, sea a sus hijos, en sus obras, en el intercambio con sus amigos, en sus cartas, en el lazo social. El nombre, que es un significante, representa a un sujeto para otro significante –que en este caso es la comunidad toda.

Ya si nos remontamos a la antigüedad, específicamente al mundo romano, la paternidad se sustenta de la POLIS a la FAMILIA, la pertenencia o el linaje es por el NOMBRE, por la nominación paterna. El ciudadano romano es entonces marcado por los modos de nominación. Se está en deuda respecto del cual se ha obtenido la ciudadanía, y el nombre se convierte en el signo continuo de esa deuda, entre el padre y su hijo hay una transmisión del status cívico de la ciudad, Estado

La potencia cívica no reside en el padre biológico sino en el acto jurídico vía la nominación. Así la patria potestad es el poder de engendrar a través del nombre propio un linaje de tipo clasificatorio antes de ser físico o de consanguineidad.

Es interesante advertir que en la Roma antigua, después del nacimiento el niño era depositado en el suelo delante del padre, y éste lo reconocía aceptándolo, era un segundo nacimiento comparable a la adopción, esto demuestra que el padre no es el genitor sino que debe adoptar simbólicamente a su hijo. La función paterna adquiere entonces su importancia, en tanto su nombre es el vector de la juntura entre la ley y el deseo.

El niño se constituye como un sujeto en referencia a un deseo que no debe estar sin nombre.

Es muy interesante que los participantes busquen el origen de éste, el significado, quién lo eligió, en que circunstancias y se detenga a pensar en estas connotaciones.

Los profesores deberán tratar de que los participantes se nombren entre sí y él mismo recordará a los sujetos, valorizándolos.

CALDEAMIENTO:

CONCIENCIA CORPORAL

Contraer los hombros hacia arriba y concentrar todo el potencial energético en esta zona, luego exhalar y dejar que ese contenido descienda y se elimine a través de las palmas de las manos.

La finalidad de este ejercicio ligada a la segunda parte es sacar fuera, liberar, para luego conectarse con el otro libre de tensión.

EJERCICIO DE RESPIRACIÓN: Consigna: en pareja, de espalda, comienza uno a inhalar y el otro lo hace cuando siente la exhalación.

Es muy interesante la comunicación a través de la energía del otro y de la escucha que hacemos de esa vitalidad. Ser vivo a mi compañero/a le transmite fuerza para acompasar la energía vital.

Vamos a mostrar el camino de la respiración energizante y portadora de un caudal adecuado en el momento preciso, sabiendo que cada uno respetará su propia manera de utilizar esa capacidad.

La respiración nos dirá mucho sobre la relación que establecemos con el mundo, con lo externo y conmigo mismo. Me nutro con ese combustible esencial. Es la melodía con la que despliego mis sentimientos. Todos sabemos que, por ejemplo, ante algo que nos da miedo lo primero que alteramos es la respiración. Si aprendemos a escucharla sabremos más de nuestra intimidad, de nuestros interiores. Ya en el útero sentimos el aliento de mamá y aprendimos a reconocer sus estados de ánimo que, por supuesto, tuvieron influencia sobre nuestro psiquismo infantil.

Comenzaremos a entrar en contacto rítmico y profundo con nuestro semejante. Tomaremos esta capacidad de registro, espalda con espalda, para escuchar, aunar y sincronizar el aliento de vida con el otro.

Necesitamos la respiración para “*estar inspirados*”. Una vez mas cuerpo / alma como un todo.

RECORRER EL ESPACIO

Reconocer el ambiente protegido en el que me voy a mover, a expresar, a mostrar, es siempre muy tranquilizador. Es el momento de lentificarnos, abrir –todos- nuestros sentidos al lugar físico con la intención de concientizar lo que nos circunda, objetos, paredes, personas, etc.

CAMINAR A LA MANERA DEL TANGO. Consigna: recordamos la caminata del primer encuentro (postura, contacto con el piso) el **círculo en dirección contraria a las agujas del reloj**; nos acordamos del pasaje del peso, tomamos conciencia del equilibrio.

Entendemos que este ejercicio debe repetirse en cada encuentro ya que le damos un valor especial a la postura.

Decimos que el cuerpo cristalizó su novela personal en la postura. Para una vida más plena necesitaremos contar con uno nuevo, y a su vez, si logramos un organismo más expresivo, liberamos el alma. ¡La interdependencia mente/cuerpo siempre presente!

Consideramos imprescindible recordar estos movimientos ya que el recuerdo de lo aprendido, de lo novedoso, supera la **inercia**, la dificultad de cambiar. *Ella sería al cuerpo lo mismo que la repetición al psiquismo.*

Un movimiento defensivo, rígido, rutinario que ya no funciona armoniosamente (aunque pudo ser útil en el pasado) podrá ser reemplazado por esta nueva manera que propone el Tango y que haremos nuestra imprimiéndole la propia personalidad.

ADORNOS

Son un juego con los pies sin necesidad de movernos del lugar que se puede utilizar en distintos momentos del baile, por ejemplo, en las *detenciones*. Comenzaremos con algo simple como pasar un pie por delante del otro.

Los adornos tienen como finalidad realzar un paso, llamar la atención, lucirse. El baile se embellece con ellos.

Desde nuestra postura psicológica podríamos decir que el adorno enriquece a la persona que lo practica. Realza el movimiento al aumentarlo. Si equiparamos al cuerpo con el psiquismo, en este

sentido diríamos que cuantas mayores herramientas tengamos para poder decir, mejor vamos a estar preparados para expresar nuestros sentimientos más profundos. La posibilidad expresiva potencia la imaginación, la espontaneidad.

CAMINAMOS EN EL SENTIDO CONTRARIO A LAS AGUJAS DEL RELOJ

El baile del tango se realiza en grupo, en círculo, en sentido contrario a las agujas del reloj, queriendo detener el tiempo. En principio, esto nos da la pauta de que para danzar la vida con el otro y con los otros se necesita un orden, una dirección. Observando un poco más esta particularidad, notamos que ese orden se dirige hacia la detención del tiempo, a su revisión. No se nos puede pasar por alto este detalle ya que la implicancia psicológica de esto lleva a una exploración de la propia historia y de la del pueblo. No solamente es desde las letras que el tango trae recuerdos y sensaciones, sino que con el movimiento las recrea en su danza. En los seminarios intentaremos vivenciar y contener este efecto, muchas veces poco explícito.

Caminata básica

Para caminar debemos hacer memoria. Esto lo sabe muy bien quien lo olvidó, cómo se da un paso y luego el otro, como se colocan los pies, cómo se traslada la energía del cuerpo de una pierna a otra.

Todos los que sufrieron un accidente cerebro vascular en su rehabilitación deben volver a encontrarse con los planos que circundan el cuerpo con el espacio, cómo avanzar y mucho más espinoso, como retroceder.

Las dificultades de mantenerse en equilibrio, el miedo a caerse lo obligan a tener que tomar conciencia de cada pequeño movimiento y respetar su importancia.

Así se debe comportar un tanguero. Tendremos que aprender a caminar nuevamente.

La caminata parte desde la postura de “tensión articular”. Esto significa que se flexionan levemente las rodillas, lo que permite mayor largo en los pasos, así como también mayor predisposición a la reacción de determinados impulsos.

Para emprender la caminata del tango, el movimiento debe nacer en la rodilla, luego ir con el pie avanzando, apoyando el pie en el

piso. Recién cuando este estuviera apoyado, podemos ejercer el pasaje del peso del cuerpo, por lo tanto hacer avanzar al eje.

La pierna de atrás hace lo mismo, pero siempre pasando por la "posición cero". Esto significa que hay un instante en que las dos piernas y pies se juntan, para luego continuar con el siguiente paso. El avance es como si estuviésemos en una pista de patinaje. Debemos deslizarnos, sin hacer rebotes, tampoco arrastrando. Podríamos imaginarnos que un eje transversal nos atraviesa por toda la columna vertebral, cabeza y piernas, mientras que nos tiran con un cordel desde la pelvis, y desde el centro de personalidad (sito entre la cabeza y el pecho).

La mirada debe estar alta, paralela al piso, curva, no rígida. Es recomendable no mirar nunca al piso para evitar perder el eje, y además posibilita mayor receptividad en la danza, denotando un estado de atención a lo que circunda.

Luego se repite lo mismo para atrás y para los costados.

Hacia atrás, voy, rozando el piso. Al estirar la pierna, hago lo mismo que al caminar hacia delante: apoyo y paso del peso del cuerpo regularmente.

Hacia el costado, también voy apoyando gradualmente el pié antes de realizar el pasaje del peso del cuerpo.

En los dos casos la espalda va con la cadera.

En El tango no existe el torso hacia delante o hacia atrás, tampoco hacia los costados. El torso solo rota desde la cintura, la disociación es el único movimiento tanguero de la parte superior del cuerpo.

Debe evitarse:

- la mirada hacia abajo.
- el paso del peso del cuerpo antes de haber apoyado el pié en su totalidad.
- el rebote del eje mientras caminamos.
- inclinar el torso.

Esta caminata, requiere de un alto grado de concentración y concientización corporal, y de nuestros movimientos. Es una práctica reiterativa, cuasi como un mantra de meditación. Mientras más lo practiquemos, más elevado será el nivel de nuestra danza.

Se dice que la caminata tanguera se asimila a la de los gatos. Siempre alerta, con la posibilidad de cambiar el rumbo constantemente. Recordemos que, bailar el tango, es caminar la vida.

TOISHAW: Caminar, luego encuentro con otro, me detengo, enfrentados ejercicio Toishaw. Conduce uno, luego el otro, remarcar la respiración.

Nuevamente encontramos una similitud con la práctica del tai-chi, específicamente con el ejercicio de toishaw, en donde se unen los muñecas para ejercitar un balanceo de fuerzas hacia un lado y el otro. Éste tendrá que reconducir ese empuje hacia el adversario y así sucesivamente.

Este ejercicio, extraído de un arte marcial, propone medir las fuerzas del otro. Trasladando el peso de una pierna hacia la otra, de atrás a delante (y viceversa) de manera circular, intento recepcionar la tensión de mi oponente y redirigir esa energía. Es una excelente acción para evaluar peso, altura, resistencia, direccionalidad y equilibrio de ambos (de uno y de otro), los cuales captarán el ejercicio solamente si mantienen una postura receptiva o activa en su debido momento, para luego actuar en consecuencia, localizando el eje y el centro emocional del compañero. La alternancia en la conducción de la velocidad permite intercalar los roles activo-pasivo, con el fin de flexibilizar ambos aspectos esenciales.



CONTACTO CON EL OTRO. Consigna: repetir ejercicios de contacto del Primer encuentro. Agregamos traslado de energía a manos directiva (derecha mujer, izquierda hombre). Desplazarse con la energía de la mano solamente. Cambio de roles. Cambio de pareja.

El tango es un hacer juntos pero con energías que se oponen sumándose, reconociéndose.

Se le dará su protagonismo a las manos entrelazadas con todos sus significados. Las dos manos juntas forman un corazón, *son* el corazón, el alma de este encuentro. Si observamos la unión de las manos, izquierda del rol masculino y la derecha del femenino , notamos que dan la imagen de un corazón.

CAMBIO DE PESO. Consigna: recordamos el ejercicio del encuentro anterior en forma individual. Tomándose de los brazos reconoceremos y provocaremos el cambio de peso de nuestro compañero. Cambio de roles. Con conciencia del peso nos desplazamos. Cambio de roles.

Al bailar es fundamental que el hombre capte la energía que la mujer deposita en cada una de sus piernas ya que la proyección de un nuevo movimiento se podrá proponer con la pierna suelta, sin energía. Esta danza, en casi todas los pasos, utiliza de una pierna por vez.

Podremos comprender que el diálogo corporal se basa en la flexibilidad, en la escucha del cuerpo del otro, en el contacto con su energía. Afinaremos nuestros sentidos del tacto, de la captación energética, sabremos que *oponerse* con claridad como idea de sumarse al otro es complementario. Es una tarea compartida. Probaremos cuánto mas sencillo resulta con un compañero que *verdaderamente* intenta comunicarse.

Los ensayos y errores son sumatorios en esta etapa de encuentro con uno mismo a través del otro.

No se busca ser el eco del otro, en actitud sumisa o expectante, se intenta oponer energías que juntas logran el movimiento.

Tampoco será una lucha de poder ya que la sensibilidad nos permitirá dialogar, no debatir. No será un cuerpo a cuerpo donde se imponga el más fuerte.

Este primer tiempo, bien internalizado, nos permitirá en el futuro la maravilla de la improvisación, de la creación.

Ser complementario es oponer energía pero nunca en una dirección contraria, es agregar, es ir más allá...es atreverse a demostrar la fuerza que poseo poniéndola al servicio del juego, de la danza, de la vida.

TAREA:

CONSIGNA: RECORDAR EL PASO BÁSICO. El eje de este tiempo es lo que sucede con el abrazo. Integrar control de peso, energía en manos, contacto con el piso. Pasos amplios, pasos cortos.

Es en el espacio superior donde se produce la interrelación de la pareja. Esos dos cuerpos enlazados desplazándose por el espacio son la pareja. En la cotidianeidad lo ideal sería que dos pares se encontraran y juntos sortearan las circunstancias de la vida. En el Tango se ensaya en esencia ese juego, como en el Teatro, el drama se desarrolla en tiempos no reales, sintetizados, en el Tango serían los tres minutos del tema musical.

El espacio de contención que arma cada pareja debe ser contemplado por ellos mismos. Mirándose al espejo podrán verlo desde afuera, interrogando sus emociones comprenderán la correlación. Hacer y sentir tienen el mismo mensaje, claro y preciso. Los cuerpos bailando, aparentemente no dicen nada, en general no se gesticula, la expresión es más vale seria. Pero el observador experto leerá de ellos como de un libro abierto. El inconsciente se manifiesta. Solo la confianza en sí mismo permite relacionarse con el otro sin “*apoyarse*”, sin “*aplastarlo*”. *Mi equilibrio vital* tiene que tener mi centro no seguir con la dependencia del otro como bastón.

Varias cuestiones se puntualizarán. ¿Estamos invadiendo al otro? ¿Estamos cómodos en ese abrazo? ¿Ese lugar es de contención? ¿A que abrazo me recuerda? ¿Necesitaba este abrazo? ¿Porqué no me agrada? ¿Estoy compartiendo esta contención?

Los coordinadores, una vez más, respetarán los tiempos y las maneras personales. ¡¡No se impondrá un estilo!!

Los tiempos, los ritmos, serán propios de la pareja y no *obligados* por el hombre y *respetados* por la mujer. “El que baila bien tango entiende el juego dancístico como un diálogo entre un hombre y una mujer. Los integrantes de una pareja son pares y producen lo que yo llamo el estado coloquial.”⁽³⁷⁾

EJERCICIOS DE DISOCIACIÓN. Consigna: ocho en la pared, ocho en caminata, integración del ocho en pareja, en el paso cinco. Práctica.

Esta serie de ejercicios nos permite independizar dos partes del cuerpo; de cintura pelviana hacia las extremidades inferiores y cintura pelviana hacia la cabeza. Esta partición nos habla, por un

37 Ver “*El Tango una danza*”. Cap. El aparato dramático. Rodolfo Dinzel. Ed. Corregidor. Pág. 49.

lado, de liberar el aparato expresivo (piernas) del aparato dramático (torso) y, por el otro, de llevar el primero en contacto con la tierra (apoyatura, raigambre, eje, equilibrio) y de llevar al segundo hacia el cielo (con una cualidad mayormente emocional, espiritual).

Recordemos que, el anillo muscular entre las axilas y la cintura, por detrás en el nivel de los omóplatos y por delante, a la altura del plexo solar va a actuar como un acordeón. Cada apertura de un lado provocará la inclinación del cilindro torácico opuesto. Si estiro mi espalda a nivel de los omóplatos, se ensanchará mi pecho.

Debemos, juntos, encontrarnos con estos movimientos que nos permitirán prepararnos a entender lo que sucede en la disociación, a controlar el centro de gravedad.

Firmeza en el centro + soltura en la periferia = destreza.

Primero se propone tomado de los brazos para obtener mayor facilidad en el desplazamiento y luego concluyo abrazado, dónde el compromiso es mayor. Esto va a poner en evidencia la apertura o cierre de los canales de comunicación con el otro. Una vez más, esta serie de ejercicios permitirá la concientización del cuerpo, a la vez que la conexión entre las parejas buscando una exaltación de las afinidades o diferencias.

EL ABRAZO. Consigna: pivoteo ⁽³⁸⁾ y abrazo primero al compañero de la derecha, después a la inversa. Figura en el espacio reducido.

Con frases cortas se detallaran los beneficios del abrazo.

Por abrazo comprendemos: estrechar, ceñir con los brazos, rodear, admitir, aceptar, contener, comprender, incluir.

Se puntualizará que ese abrazo compartido, armado entre dos es un diálogo. Esa característica de coloquio se tratará de mantener mientras se va realizando la figura.

CONSIGNA

Los hombres sostendrán una almohada imitando la manera de tener un bebé entre sus brazos. Al retirarse la almohada, ellos mantendrán sus manos en la tierna posición que usaron. Las mujeres entrarán en ese círculo.

Este ejercicio demostrará claramente como el tango, en su abrazo, remite directamente a nuestras primeras relaciones parentales.

Cada manera de abrazar, nos habla del otro, transmite seguridad, tensión, confiabilidad, contención, autoritarismo, libertad, capacidad

38 Pivotear: El peso en el metatarso, girar sobre si mismo. Intención del cuerpo hacia arriba. Movimiento circular.

o no de jugar. O sea todas nuestras maneras de comunicarnos con el otro.

LA MIRADA: ritual tanguero. Breve explicación

En las Milongas, lugares donde se baila el Tango, se mantienen los rituales Tangueros, uno de ellos es la invitación a bailar, con un gesto de los ojos.

En la relación con el otro, la mirada está intensamente investida como experiencia emocional. Se la siente como una señal de autorreconocimiento. Otorga una dignidad inesperada, confiere socialmente un rostro. Legitima la presencia en el mundo y en los otros. Este intercambio nos ubica en un lugar que nos acompañará toda la vida.

Donald Winnicott agrega: "la mirada de la madre es el primer intercambio significativo con el mundo".

CONSIGNA: en círculo nos miraremos uno a uno deteniéndonos insistente. Se irán invitando con la mirada a bailar. Cambio de parejas al corte de música.

Ser mirado es la imagen que me devuelve el otro, muchas veces distinta de la que uno mismo sostiene, provoca sorpresa y reflexión sobre uno mismo, planteos que nos dan la posibilidad de cambio. En esta construcción pensamos que es donde se incita el acercamiento con la auto-imagen, dándose la posibilidad de una nueva versión de ella.

Este encuentro con los ojos nos proporciona un camino de auto conocimiento.

MIRADA Y ABRAZO

1. Con la mirada elegimos pareja y vamos al centro de la pista. Abrazo a la manera del tango, realizo una figura y vuelvo a mi lugar.

Si los ojos no se sustraen a la indirecta, el otro puede responder con una sonrisa de aliento. A partir de allí el encuentro se concreta. Al evitar responder a la invitación, el individuo mantiene su reserva, no se expone a la comunicación porque el canal permanece cerrado.

La sutileza en la que se mueve el Tango contempla hasta esa manera delicada de rechazo... no lo/la veo, no me conecto con su mirada.

Por otra parte, La Mirada de los otros cumple una función central en el Tango. Los bailarines son observados por sus pares que son quienes dictaminan si lo hacen bien o mal. Psicológicamente esto es

estructurante, pues es *el otro* quien me reconocerá, recordándome que existo. En esta afirmación es que me capto a mí mismo, en una dialéctica interminable.

2. Con elección de pareja con la mirada, bailo un tango o 2 (a elección del coordinador). Al finalizar el baile se da la consigna a cada pareja que se retiren y compartan verbalmente qué sintieron frente a esa elección, ¿por qué creen que fueron elegidos por esa persona?

Es interesante incluir la palabra y una breve explicación de cada una de las partes de la pareja sobre el motivo de la invitación. Es muy usual que, como en la vida, uno crea que determinados atributos sean los que atraen o rechazan al semejante, pero muchas veces se encuentran diferentes justificaciones sorprendentes para la elección del otro.

Les entregamos papelitos con la siguiente inscripción:

Nos sentamos y nos preguntamos el uno al otro:

- ¿Que te pasó cuando te elegí? (lindo, incómodo, vergüenza, sorpresa etc.)
- ¿Quien adoptó la parte mas activa? ¿quién esperó ser elegido?
- ¿Que sensaciones tienen?
- ¿Que fue lo que determinó la elección?
- ¿Cómo se sintieron mientras esperaban ser elegido?
- ¿Que recuerdo te trae esto?

La intención es que cada uno sepa como puede *resonar* en el otro. Sentirse elegido generalmente aumenta la autoestima, uno de los elementos importantes del Tango.

Todas estas cuestiones se verán en el cierre.

CIERRE:

EJERCICIOS DE RELAJACIÓN. Ejercicios de respiración. Consigna. Con ojos cerrados, remitirnos a nuestra llegada.

- ¿Cómo estábamos, cómo estoy?
- ¿Algún contraste para destacar con respecto al 1er. Encuentro?

El segundo encuentro será ya con un breve camino recorrido, entonces aprovecharemos éste para poder desenvolvernos aún

más que en el anterior. Esto dependerá mucho del estilo de coordinación y **la tele intra-grupo.** (39)

SÍNTESIS DE LO VIVENCIADO. Sentados en círculo. Se presentarán las parejas y sus conclusiones con el ejercicio de la mirada.

Devolución de los Coordinadores. Agradecimiento por el trabajo realizado. Se invitará a la reflexión posterior ¿Qué me gustó más? ¿Que aprendí? ¿Que me gustaría que pasara? Etc. y traerlo para el próximo encuentro.



Todo baile se basa en dos principios de Heráclito: todo es uno; todo fluye. El tango es una fusión de dos que no son dos sino un solo movimiento.

Gustavo Cirigliano

VIVENCIAS DEL SEGUNDO ENCUENTRO

Suponemos que, a más de uno, le sucedió esto de pensar que nadie se acordaría del cumpleaños!

Así lo sentíamos. La impaciencia de Mónica crecía al grado de querer llamarlos por teléfono uno a uno para recordarles.

- “Deja que suceda lo que tenga que ser” -decía Nacho con su joven sabiduría.

Así que el sábado cuando, media hora antes de lo previsto, comenzaron a llegar, el asombro se convirtió en alegría.

Horacio trajo una botella de vino de regalo.

Naturalmente nos sentamos en círculo y comenzó una charla que, al parecer, se hacía necesaria.

-“¿Cual es nuestro papel en esto?” Preguntó decidido Horacio

- “¿A que te referís?”- Contestó Mónica

- “Bueno... es que yo creía que Uds. estaban experimentando con nosotros un método ... fue por eso que no se me ocurrió que tenía que pagar”- agregó.

- “Ah.....!!! Que bueno que lo traes por que el tema del dinero nos va a aclarar muchas cosas”- le contestó Mónica.

Con Nacho tomamos la posta y nos dedicamos durante unos 10 minutos a sintetizar nuestro trabajo, a aclarar que las técnicas ya estaban más que probadas y que nosotros las habíamos agrupado

39 El ideal de un grupo, es la reciprocidad de las percepciones y el acuerdo de los elementos verbales, afectivos y corporales, término denominado por Moreno como “tele”.

de una manera que creíamos provechosa desde el punto de vista de la psicología.

En la mirada de Elvira me pareció descubrir cierto alivio cuando Nacho aclaró que no era terapéutico sino vivencial y explicó la diferencia.

La oportunidad era intimista y nos permitió ahondar en temas como la culpa (ausente en el Tango) y la importancia del juego en los adultos.

- “Que va a pasar después del 4to. Encuentro??” fue la pregunta que quedó como flotando en el aire

- “Si se forma el grupo, él decide” – les aseguramos.

Ezequiel fue el último en llegar lo que le impidió compartir esta improvisada apertura.

José, el español, por haberse ido de viaje fue reemplazado por José, argentino. A tal punto, mismo estilo de hombre, con idéntico nombre, que todos los compañeros lo marcaron (transferencia positiva).

Fue una suerte que aceptara unirse al grupo, ya que él tiene experiencia en actividades similares, lo que hizo muy fácil la integración.

Laura también era *la nueva*. Carla en el Primer Encuentro la había cubierto por un tema de viaje. Ella también es de provincia. Tiene 24 años, abogada. Vive sola en Bs.As. Nivel básico de Tango.

Fue muy bien aceptada por el grupo, en forma natural.

Mara fue la ausente sin novedad. Para ninguno fue una sorpresa.

Mónica cumplió los dos roles: participante y coordinadora con buen resultado. Consideramos que esa es una de las ventajas de ser una pareja en la coordinación.

En este Encuentro Nacho reforzó su integración al grupo y también fue activo su rol de marcación de los tiempos y los ejercicios.

La participación del grupo, desde el primer momento fue distendida y mucho mas positiva que en el primero.

Martín fue “*el preguntón*” lo que hizo posible que conociéramos las inquietudes que todos parecían compartir. Por ejemplo:

- “¿Como sé con que pierna empiezo para no pisar a mi compañera?”-

Esta pregunta dio pie para cambiar el orden de los ejercicios priorizando el ejercicio de Cambio de peso, así aprender como superar el problema.

Les hacíamos notar que importante eran sus sugerencias y como nosotros cambiábamos el rumbo de acuerdo a sus necesidades.

Eso fortalecía paso a paso al grupo y el clima de confianza.

No alcanzó el tiempo para el molinete con desplazamiento pero comprendimos que no importaba la cantidad sino la profundidad con que se vivían los movimientos y como ellos empezaban a abrirse en preguntas.

- “Claro, como voy a resolver el cruce del paso cinco si yo siempre le esquivo a los problemas”- confesó Ezequiel.

- “Yo estoy feliz por que me dí cuenta que siempre hago eso y me dije: esta vez Martín te vas a quedar hasta que lo resuelvas!!!

- “Me encantó dejarme ayudar por mis compañeras por que yo tiendo a querer hacer todo solo, pero esto es más lindo”- reflexionó Horacio.

- “Yo experimenté de nuevo esto de dejarme llevar. Pero...mis compañeros me dicen que yo sigo llevándolos”- dijo Virginia.

- “Bueno... pero es importante saber con quien uno puede dejarse llevar... ¿no? Porque no con cualquiera, si no puede... o no sabe...”- respondió Mónica.

En regla general observamos *este” paso adelante”* de la mujer en relación al hombre. Los más sensibles ya lo perciben.

Las dificultades de los hombres en el sentir se presentan todavía.

Creemos que en este Encuentro, el ejercicio de la mirada y del abrazo tuvieron una resonancia personal muy importante.

Por primera vez se expusieron a ser mirados por sus pares pasando al círculo a bailar. Los aplausos de los compañeros se hicieron escuchar, como caricias a la autoestima de cada uno.

Nosotros coordinábamos con naturalidad, enriquecidos por el encuentro.

Cuando hablaron en el Cierre, se comparó el Primer Encuentro con este y en general todos hicieron hincapié en la mayor distensión, más comodidad.

- “Cuando me fui la primera vez a casa estaba feliz!!”-Dijo Ezequiel.

- “Bailaba solo...me reía, hoy me voy mejor todavía!!”

- “Me sentí bien cuando empezamos a hacer”- dijo José.

- “Me encantó, me sentí integrada todo el tiempo”- comentó Laura.

Empezar algo...y sus dificultades...

Ser consecuente en la tarea... poner el cuerpo y el alma, comprometerse. Todo esto aparecía en las frases.

Elvira se retiró antes del cierre... algo se la llevaba... el apuro la ayudó a evitar la reflexión.

El grupo empezó a tomar decisiones. Ante un feriado de fin de semana se propuso reunirnos dos veces seguidas

- “para no perder la onda...viste?”

Se nos hizo necesario un después... alrededor de un mate, de una cerveza que apareció.

“Y si el último día hacemos una fiestita?”

Nos hizo pensar en los rituales ante el dolor de la despedida.

RELATO DE UNA EXPERIENCIA EJERCICIO DE LA MIRADA

Estábamos en el cierre del encuentro con el ejercicio de la mirada. Se trataba de un Seminario especialmente montado para agentes de salud extranjeros.

Uno de los participantes hombre elige a una mujer médica.

Ella, sorprendida, pensó que nunca sería la primera en ser elegida.

Al compartir, estaba feliz por esto que pasó.

Piensa de sí misma que no se ve atractiva.

- “¿Por qué me elegiste?”, pregunta al compañero.

- “por tu mirada, tenía un extra simpático, era atractiva”. Contestó él sin dudas.

En este encuentro, su inconsciente fue más fuerte que su propia imagen.

En el diálogo, ella logró darse cuenta de ese lugar de baja autoestima dónde normalmente se ubica. Dio el primer paso para poder correrse de ahí.

TERCER ENCUENTRO

“El grupo”

“En la vida anímica individual aparece integrado siempre, efectivamente, *el Otro*, como modelo, objeto, auxiliar o adversario y de este modo, la psicología individual es al mismo tiempo y desde un principio psicología social.”

Sigmund Freud

Este será el tiempo de los otros. Del grupo danzante. El tomar conciencia de lo enriquecedor de esa integración y lo valioso de nuestro espacio, como pareja, en la pista que es la metáfora del mundo cotidiano. Serán interferencias enriquecedoras si sabemos mirarlas, comprenderlas y sumar, sumándonos.

Hemos llegado al punto del seminario en dónde la combinación de distintos elementos trabajados aisladamente comienzan a tomar cuerpo. Recordemos que la matriz inicial de la vida es el grupo, y como tal, pensamos que el tango -ante todo- es una *danza gregaria*.

Pero primero debemos intentar puntualizar la noción de grupo para poder tener algunos fundamentos teóricos con los cuales trabajar.

Introducción a la concepción operativa de grupo ⁽⁴⁰⁾

“Hagámonos ahora la siguiente pregunta: ¿qué cosa es un grupo? Ya sabemos, desde la sociología, desde la psicología social y desde el psicoanálisis, que el grupo no es la simple suma de los individuos que lo componen. Pero, al mismo tiempo, el grupo es también un hecho, un evento, un fenómeno, una experiencia.

El grupo es un entero, un conjunto, un contenedor y, si se quiere, un concepto.

Esta es la paradoja, o la contradicción que cada uno de nosotros sostiene cuando piensa en el grupo y, en primer lugar, en el propio grupo familiar: yo, aún siendo parte, puedo representarme la totalidad. Pero la representación, se dijo, es consecuencia de un primitivo registro y esta es una huella impresa en la memoria. Esta huella es el residuo de la sensación y emoción que el ser-en el grupo primario ha dejado.

Este rastro está contenido en mi individualidad porque yo soy su soporte biológico. Soy, por así decir, la arcilla sobre la cual se imprime la huella; soy el contenedor de un contenido que me contiene como parte.

Así podemos comprender que la matriz o esquema grupal está contenido en el individuo, y es éste esquema el que se activa cuando el individuo es parte de un grupo. La mente individual parecería estar contenida en la mente grupal, por esto podemos hablar de dimensión grupal así como hablamos de dimensión individual.

La dimensión grupal convoca la multiplicidad, la serie, el conjunto infinito: las personas en un aeropuerto internacional, (o sea en una típica milonga porteña.)

Cualquier fondo desde el que emergen gestos, expresiones de los rostros, torsiones de los cuerpos y un griterío homogéneo, casi un zumbido, un parlotear en el cual nos encontramos inmersos. La dimensión grupal. A veces un rostro nos hace rememorar a otro, una sonrisa a otra sonrisa, un tono de la voz a otro, una frase es leída casualmente, un gesto evoca un recuerdo que nos trae una imagen que estimula una fantasía en la que aparecen personajes pasados, presentes y futuros, encuentros posibles.

Para que este proceso pueda ocurrir es necesario aprender que existe una modalidad para introducirse en la dimensión grupal. La sala de espera, la fila del ómnibus de la que habla Sartre, son situaciones grupales en las cuales la conciencia de ser grupo se encuentra a un nivel mínimo; existe casi exclusivamente la percepción y la emoción.

El aprendizaje del grupo es inicialmente el aprendizaje de un marco que puede delimitar, no ya a un tiempo indeterminado y un espacio cualquiera sino a un tiempo

40- Leonardo Montecchi. Internet. Campo grupal.com

dado y a un espacio dado. El rol mismo no será ya indiscriminado; no existe más un "quienquiera", que podría ser cualquiera, sino un coordinador, integrantes. Estos elementos: espacio, tiempo, rol, tarea o tareas constituyen el marco que nos permite recortar el ingreso en la dimensión grupal. Este marco delimita un campo en el que se producen eventos que pertenecen al proceso del grupo.

El aprendizaje genera una mutua representación interna según la definición de Pichón Riviére; esta representación es el esquema grupal y es directamente un esquema operativo, es decir, una modalidad con la que el grupo afronta la tarea. Se trata de reconocimientos recíprocos de miradas, de redes constituidas por la adjudicación y asunción de roles.

En definitiva, de una trama de vínculos que se organizan alrededor de la tarea del grupo. La valencia de los integrantes permite la estructuración de los vínculos según una forma molecular. La estructura dinámica del grupo es la resultante de estas valencias, es la forma que asume el esquema conceptual referencial operativo.

Esta forma es abierta y dinámica y sufre continuas modificaciones; aunque, sin embargo, posee una estabilidad estructural propia. Esta forma es el producto del aprendizaje en el grupo y del grupo.

A medida que procede el trabajo del grupo, se consolida la mutua representación interna. Existen obstáculos que el grupo afronta en este camino que no resulta dado de una vez y para siempre, que no es un camino lineal sino un continuo ir y venir en el que la alimentación y la producción no son secuenciales sino paralelos. Los objetos son deconstruidos y contruidos incesantemente.

Puede ser que una función de coordinación evidencie los obstáculos como afectivos o cognitivos; los obstáculos epistemológicos de los que habla G. Bachelard son resueltos en la concepción operativa de grupo por la adopción de una epistemología convergente, así la ha definido Pichón Riviére. Es decir, se trata de un método que convierte en operativas a las demás disciplinas en el afrontar la convergencia sobre una tarea común. Método brillante para construir los equipos multidisciplinarios que trabajan sobre nuevos casos, sobre nuevos objetos de conocimiento.

La concepción operativa de grupo es, entonces, un método de cambio de la realidad conforme a la máxima materialista-dialéctica según la cual, para conocer la realidad se requiere transformarla."

INICIO

Breve recibimiento.
Noción de Grupo.

Aprovechamos este primer momento, en el que los participantes van llegando, para introducirnos en el Concepto de Grupo.

Si hubiera algún experto en la materia (Ej: psicólogo grupal) daremos lugar para una explicación del término.

Se puede, controlando los tiempos, abrir un pequeño intercambio, por ejemplo, con una temática como: “La Milonga es un espacio grupal?”

Atención con el tiempo destinado a La Apertura! No debe extenderse más de 15 minutos. En estos Encuentros debemos recordar SIEMPRE priorizar el movimiento, el lenguaje corporal, por sobre todo.

Hemos trabajado en los Encuentros anteriores desde El Individuo, desde La Pareja, pero siempre introduciendo la idea de Grupo en los participantes.

Sostuvimos desde el primer instante que en tanto ser gregario, esencialmente el hombre necesita del otro así como de los otros para conformar su identidad.

En este momento se intentará llegar a la experiencia Grupal.

CALDEAMIENTO

EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN GRUPAL. Consigna: en ronda, relajación en postura cómoda. Extiendo las palmas de las manos hacia el compañero que tengo de lado; la derecha con la palma izquierda del de la derecha y la izquierda con la palma derecha de mi otro compañero. La consigna es inhalar, recibir del otro a través de la mano izquierda y exhalar por mano derecha.

De esta manera el grupo va energéticamente a unirse y se observaran dónde hay bloqueos o incomunicación, se comparte lo registrado.

La idea es enlazar al grupo desde la respiración, entendiendo que ese fluido vital compartido es la COMUN-UNION.

Otro ejercicio que se puede hacer en esta instancia es, uniéndonos de las manos, inhalar/exhalar, moviéndolas en conjunto, hacia abajo y hacia arriba, pero siguiendo el ritmo del compañero. Una vez cada uno. Esta respiración al unísono promueve darle cuerpo y existencia al grupo.

RECORRER EL ESPACIO

Reconocer el ambiente protegido en el que me voy a mover, a expresar, a mostrar, es siempre muy tranquilizador. Aprovechamos para lentificarnos, sensibilizarnos. Es el momento del pasaje de la actividad a la acción.

Dejaremos la *actividad* para pasar a la *acción*. Estas dos palabras tienen naturaleza opuesta. Acción: es responder ante una situación. Actividad: no es una respuesta, surge de una inquietud interior. El colmar tu vida de actividad es una excusa para no encontrarte a solas con vos mismo, tiene una energía negativa, nos cansa, enferma. Si estás en actividad no te podés relajar, querés *hacer* algo, lo que sea, si no estarás perdido.

La acción nace de una mente silenciosa, en paz, tiene belleza, la meta es el camino, es espontánea, es creativa... nos llena de energía positiva.

En ese estado de encuentro con nosotros mismos, tomaremos conciencia de los otros, cederemos y tomaremos los espacios. Hermosa metáfora que nos ubica en el lugar del *despojado*. Nada me pertenece, el territorio es común, el espacio sagrado, ritual. ¡Tal vez sea el estado perfecto para la creación!

CONCIENCIA CORPORAL. Consigna: caminar a la manera del tango registrando el estado del cuerpo, las articulaciones, los hombros, los músculos. Determinar zonas de tensión.

Siempre volveremos a la caminata básica y **a la manera** del tango pero es necesario recordar que cada uno le imprimirá su propio estilo. La expresividad del movimiento es la del espíritu. Así un día el que hace la caminata estará más presente o no, mas equilibrado o menos armonizado... cuestiones a ser miradas y comprendidas. Consideraciones interesantes para hacerse, antes de ir al encuentro del Otro.

A través del movimiento se generan cambios que involucran nuestro cuerpo interno, muchas veces con problemas sin resolver como aislamiento, miedos, áreas dormidas, reprimidas.

De a poco comienzan a cambiar el **no puedo**.

Concientes de que los cambios no se producen, a veces, rápidamente, es que el coordinador debe mantenerse atento, pero como transparente, solo sirviendo de puente para que el participante no se sienta presionado.

RECONOCIMIENTO DEL LUGAR Y SALUDO

Con expresiones corporales de afecto, graciosas o cualquier otra manera, como espontáneamente lo sienta, al encuentro del Otro, diciendo los nombres. Se inducirá al juego.

Entendemos que en este Encuentro el saludo entre los participantes formará parte de un juego donde el miedo al ridículo, nuestra capacidad histriónica, parte de *la sombra* (41), serán exorcizados a través del movimiento desinhibido, en el espacio ritual. La sombra del miedo al ridículo siempre nos persigue en situación de exposición grupal como un fantasma que nos desnuda en el medio de un escenario. La idea de este ejercicio es darle un cauce a la expresividad de afecto con gestos corporales para transformar esas tinieblas en creatividad y comunicación.

El juego irá creando un lugar de intimidad que creemos necesario en esta etapa.

Cuando el cuerpo emotivo entra en acción lo ideal es poder expresarlas. Jugando nos permitimos demostrar las emociones con mas libertad.

EJERCICIOS DE EQUILIBRIO. Consigna. Tomo conciencia de los metatarsos, de los dedos. Energía a tierra con pies abiertos y tronco disociado hacia arriba, subo y bajo, en puntas de pie. Subo en 2 tiempos y bajo en 7 con rebotes, sin apoyar el talón del todo en el piso. Desbloqueo de meridianos.

Volvemos sobre la práctica del equilibrio y de la identificación de nuestro propio eje, porque sin este logro no puede existir el baile del tango. No se trata de que uno **sostenga** al otro...como en la vida! Lo ideal es que, en una pareja, cada uno pueda solo y sume con el otro, para que no se parasite.

Esta práctica además de fortalecer la musculatura y trabajar con el equilibrio nos ayudará a dejar lo de afuera, a concentrarnos en la tarea.

Elongar el cuerpo nos ayuda a volverlo dúctil.

Trabajar con el equilibrio nos armoniza.

41 Según CG Jung, lo no integrado por la conciencia. Es una figura arquetípica que condensa los aspectos ocultos o inconscientes, negativos o positivos del individuo o colectivo. "La sombra representa cualidades y atributos desconocidos o poco conocidos del ego tanto individuales (incluso conscientes) cómo colectivos. Cuando queremos ver nuestra propia sombra nos damos cuenta (muchas veces con vergüenza) de cualidades e impulsos que negamos en nosotros mismos, pero que puedo ver claramente en otras personas." C.G.Jung.

Los conceptos teóricos sobre el equilibrio ya fueron desarrollados en la descripción del Primer Encuentro.

TAREA:

CAMINATA BÁSICA.

Integración de los Encuentros anteriores.

Caminata, enfrentados, por adentro y por afuera. Tomamos conciencia de donde está el peso del compañero/a.

Paso básico. Práctica rápida.

Recordamos: Ejercicios de pivoteo. Disociación. Ochos adelante y atrás.

Ocho en paso cinco y agregamos en paso dos con desplazamiento hacia el costado del hombre.

En estos momentos estamos ejerciendo control sobre el cuerpo. Escucharemos su confusión, las interferencias. Es importante reconocerlas y relacionar lo que va pasando en el plano físico y Psicológico.

A través del trabajo constante, asiduo, repetitivo se va transformando la postura del cuerpo y comienza a funcionar automáticamente con los cambios que deseo.

TANGO A SOLAS

Postura de abrazo a la manera del Tango.

Imito al coordinador. Un participante es invitado a guiar un movimiento y expresiones de tango, el grupo sigue a su compañero. Los movimientos deben ser lentos y amplios.

Así se ensaya lo tan temido que es la exposición ante los demás.

El tango de por sí es una danza que se muestra... *altanera*.

Mientras tanto los demás integrantes del grupo amplían la gama de sus expresiones corporales y el grupo sigue su camino de conocimiento.

Esto tiene la intención de juego, en tanto instrumento de transformación. La *dramatización* forma parte del baile del tango donde se interpreta cada tema musical así es que no se baila con la misma expresión de la cara ni del cuerpo un tango de Pugliese o uno de Di Sarli... El trabajo de movimiento expresivo es un juego donde nos damos permiso para "*hacer de*", o sea jugar otro personaje, sin dejar por eso, de experimentar nuestras propias emociones, que se abrieron ante la propuesta del otro.

EL ESPEJO. Consigna: en parejas uno hace un movimiento y el otro sigue los movimientos a la manera del tango que hace su compañero, sin tocarse (puede haber desplazamiento) deberán ser lentos y amplios. Cambio de rol

El objetivo de esta práctica es comprobar que la comunicación de no se realiza solo con el contacto del cuerpo sino que la intención proviene de la mirada, de la energía.

Entre los dos existirá una vía de comunicación que tiene que ver con las distancias que se mantienen, con los tiempos de espera, con la observación minuciosa del otro. Aquellos movimientos me sacan de mi propio estereotipo dándome la posibilidad de encuentros con mis posibilidades. Vivencias. Me descubro a través del otro.

CONCIENCIA DEL OTRO: Consigna: Bailo solo. Miro al que tengo enfrente, me abrazo a él, bailan hasta que la mujer decide despedirse.

En estos ejercicios veremos, por un lado el tema de la actividad dancística individual. ¿Me siento más libre solo? ¿Puedo solo/a mantener el equilibrio? ¿Realizar los pasos individualmente me hace sentir en libertad?

Registrar al otro me ayuda a adecuar mi actividad y el simple *hacer* un movimiento se transforma en un *saber hacer* de a dos.

Veremos que cuanto mas se transforma en un juego, se desestructuran las figuras y aparece naturalmente la improvisación, donde, en su carácter de lúdico, no hay error.

El que danza es impune, es libre. Priman las sensaciones, es presente total ya que no tiene que utilizar su memoria, ni recordar nada aprendido.

“Se entiende por improvisar, el hacer una cosa sin, necesariamente, estudio ni preparación previa; actuar ante lo inesperado, componer discursos o crear poemas de repente, alentando la espontaneidad.”

(42)

Por otro lado pondremos en acción el cambio de pareja, que es una constante en la Milonga. Cada tres o cuatro temas hay un intervalo (una ráfaga de música de otros ritmos) creado con la finalidad del intercambio de bailarines.

El Tango nació de un grupo de hombres sin posesiones, libres.

Bailando tango **no poseemos espacio**, en la pista nos desplazamos abandonando el lugar de partida, **no poseemos a la pareja** ya que desde la primera clase de baile nos invitan al cambio,

la rotación. Hasta el hombre o la mujer más celosa debería permitir que su compañero baile con alguien.

Es interesante darle a la mujer el protagonismo de decidir cuando se termina el diálogo. Esto desmitifica el rol *dominante* del hombre en el Tango.

COMUNICACIÓN, ABRAZO

Consigna: bailar con el abrazo abierto, a cierta distancia del otro, y luego con el abrazo cerrado, más cercano al otro.

Esto permitirá registrar a la persona las distintas posibilidades de comunicación. Al producirse este doble registro “lejano-cercano”, la persona incorporará flexibilidad. A las personas que suelen comunicarse con distancia, este ejercicio les brindará la posibilidad de acercarse, y, al que suele estar más bien cerca o en caso extremo, “pegoteado”, brindará la posibilidad de tomar distancia para ver, ganar en perspectiva.

Será bueno preguntarse: ¿que tipo de abrazo me gusta más? ¿Porqué será?

Revisaremos, repitiendo, nuestra primera relación con la propia madre, la pareja primaria y buscaremos hasta el cansancio el abrazo preciso, ese que nos haga sentir protegidos, contenidos y completos. Susana Balán, psicóloga chaqueña, es una estudiosa de las relaciones amorosas y en su libro “Dos para el Tango” hace una interesante relación entre la danza amorosa y la danza del Tango, encontrando similitudes entre ambas. Nos explica como, las mujeres, buscan y muchas veces encuentran, al hombre que les brinde el abrazo no completo, pero sí preciso, que ellas necesitan en relación a sus primeras experiencias con su madre. ⁽⁴³⁾

LA MIRADA EN EL BAILE.

Consigna: bailo un tango a la indicación “UNO!!”, del coordinador, me detengo y miro fijo a los ojos del compañero. Al “DOS!!” miro hacia fuera, relajando la mirada.

Con el segundo tango haremos lo mismo que el anterior, pero sin dejar de bailar y sin la indicación del Coordinador, o sea, en libertad con los tiempos estipulados por la pareja.

43 Susana Balán. “Dos para el Tango”. Editorial Del Nuevo Extremo

Con este ejercicio queremos rescatar el valor y las posibilidades de la mirada en el baile. Hasta ahora hemos dicho que estructura y es necesaria en la comunicación real, completa con el otro.

Pero si observamos a las parejas bailar, en general, vemos que se sustraen a ese compromiso.

Ser explorado por el otro, es una experiencia que inquieta.

Esos ojos nos muestran su postura frente a nosotros.

¿Como somos vistos? ¿Que decimos al observar?

Cuando nos miran con aprobación, nos sentimos *ad-mirados*, o sea, automáticamente, aumenta nuestra autoestima y nuestra seguridad.

Debemos rescatar esa valentía.

EN PAREJA.

Bailando a la consigna del coordinador miro con distintos gestos, por ejemplo: Con odio!! Con amor!! Con alegría!! Luego libremente

La mirada es la manera de estar o no con el otro.

Una de nuestras metas es despertar la sensibilidad.

Ojos que dicen, que construyen un diálogo...

Mirar, viendo.

Incrementar todos los recursos de que disponemos para contactar, para estimular un *estar* sensible.

EJERCICIOS GRUPALES

ESCULTURA

Consigna: se divide al grupo en 2 o 3 sub-grupos acorde a la cantidad de participantes. Dos participantes, que denominaremos “artistas”, de cada uno irán construyendo una escultura con sus compañeros mientras dure el tiempo de un tema musical, en silencio. Se recomienda utilizar temas de tango orquestados, que convoquen distintas emociones. Cuando termina el tango, se congela “la obra” y cada artista, al contemplarla, dirá una palabra frente a esa figura que quedó plasmada.

En este ejercicio intentamos convocar al inconsciente grupal. En un primer momento los artistas tratarán de llevar a cabo una idea preconcebida de la obra. Por ejemplo, tendrán en su mente “la libertad”. Pero con el transcurso de los minutos y al no existir comunicación verbal entre los artistas ni con los otros participantes, se irá construyendo un juego grupal dónde aflorará una forma que sugiere sentimientos profundos. El grupo todo se expresa desde lo

espontáneo y suprasensible, que deberá surgir mediante la palabra en forma catártica.

Los artistas irán indicando la posición a sus compañeros, colocándolos en la postura y el lugar que prefieran, pero cada uno adoptará el dramatismo que le sugiera ese movimiento, así como la energía del grupo. De allí es que sostenemos que el resultado final será una experiencia grupal. Y al nombrarla, sellaremos su sentido.

Al participar con nuestros cuerpos, de un hecho artístico, aparece un deseo que en sí mismo, reconoce un valor compartido, un desplazamiento del valor particular.

Comprobar el valor universal del arte como una forma de liberación, como una manera de tejer en lo social algo propio.

Construiremos una realidad con el otro, como en el tango, en la milonga, cimentamos nuestra identidad como pueblo.



UNA PALABRA

Consigna: Al compás de la música las parejas bailan. El coordinador, los invitará a que vayan registrando las emociones que sienten durante ese tango. Sin previo aviso, corta la música y dice: Ya! Díganle a su compañera/o una palabra de lo que sienten en este momento, la primera que surja lo mas espontáneo posible y sigan bailando con el compañero/a del costado derecho. Cada vez que se corte la música repetirán lo mismo.

Estas palabras serán recompiladas al cierre.

Será interesante que cada uno se encuentre con sus propias palabras y las que provocó en sus compañeros. Tal vez comprobarán que no alcanzarán para expresar todos los sentimientos que albergamos. La energía que tienen, los mandatos que transmiten. Es el momento de enfrentarnos con nuestra dificultad en la escucha. Alguna, tal vez, nos acompañará en el camino de la reflexión.

CIERRE:

EJERCICIOS DE RELAJACIÓN.

Rescatando lo vivido: Consigna: En breve espacio de tiempo se escribirán en una hoja dispuesta al efecto **lo que dije** en una columna y en otra las palabras que **me dijeron** en el ejercicio grupal.

El coordinador guiará la toma de conciencia. Se formularán preguntas como: en gral. ¿Cuál es mi palabra, a que alude? ¿Estoy de acuerdo ahora con lo que dije? ¿Lo que me dijeron me agrada? ¿Qué me produce? ¿Hay algún mensaje que me trae esto? etc. Se permitirá unos minutos de reflexión. Se invitará a tomar brevemente la palabra al que lo desee.

DEVOLUCIÓN: Los coordinadores marcarán alguna cuestión general de lo que pudo aparecer en el ejercicio grupal o en el devenir del encuentro. Evitando las interpretaciones pero invitando a la reflexión. Se hará hincapié en que sería de mucha utilidad traer reflexiones escritas o pensadas para el cierre del último Encuentro.

VIVENCIAS DEL TERCER ENCUENTRO

Este encuentro esta destinado al grupo.

De entrada se mostraron sueltos, integrados.

Funcionaron como entidad cuando decidieron, dada la reiterada tardanza de Ezequiel, citarlo media hora antes para el próximo encuentro. Esto habla de cohesión. Y nos hace pensar en la necesidad que lleva a Ezequiel a retrasarse.

Reconocimiento del lugar y gesto de saludo.

Este juego aumentó la sensación de cordialidad.

- “Lo que mas me gustó fue como nos saludamos”- dijo Laura
Fue necesario inducirlos a jugar. Mónica se mostró muy activa saludando con abrazos y risas...el grupo se dio permiso.

Pivoteo en caminata básica: cuesta mayormente a los hombres y también a Elvira.

En el pivoteo, la disociación mostró grandes dificultades. Por que será?

Hay varias esencias en el Tango, uno de ellas es la disociación, que es *estar* con el otro, realmente, jugado con el cuerpo, conectado con el otro.

- “Yo no lo hago, los hombres no lo hacen bailando!!”- aseguró Ezequiel.

Es muy interesante... Habría que volver sobre ejercicios corporales para soltar la resistencia que el cuerpo nos marca en las caderas y la posibilidad de mover en libertad ambas partes del cuerpo. Esta zona es muy importante. Según los orientales es donde se aloja el centro de equilibrio y la energía esencial y ancestral.

En el momento de **la imitación de movimientos** del instructor y los compañeros se mostraron temerosos pero participativos.

- “Bueno... no se que hacer, no se me ocurre pero...”- era el comienzo de casi todos.

Martín mostró su logro con la disociación.

- Elvira no logró un moviendo coherente. Lo complicó. No pudo repetir lo propuesto, no entendía su propio movimiento. Mónica lo retomó y ordenó.

Tango hacia adentro y hacia afuera: hubo preguntas con respecto a qué quiere decir adentro y afuera, por más que en ejercicios anteriores se lo había explicado. Cuesta la conexión en gral.

Gestos: no se pudieron mantener los gestos de *enojo, indiferencia, dolor*, etc. Hubo muchas risas de incomodidad. Costó concentrarse. En este ejercicio hay que tener sumo cuidado en el manejo de los tiempos ya que lo interesante es dejarlos reconociendo lo que representan pero se les debe explicar la finalidad... la importancia de vivenciarlo.

Una Palabra: las palabras dichas al oído del compañero llevó al ejercicio de escribirlas en dos columnas: a) **dije** b) **me dijeron**

Aparecieron cuestiones como la planteada por Elvira.

- “Me dijeron seducción” (en el cuarto encuentro aclaró que era sensualidad. Ella produce la seducción pero no se banca la respuesta en el otro, la sensualidad que despierta?)
- “Dije Ocho, me dijeron nueve” – comentó Laura.
- “Pero también me dijeron Bella...” –aclaró.

- “Yo no produje nada, le dije Prima a Ezequiel y me contestó con el nombre de su prima” - dijo Virginia.
- “Puede ser que uno reciba lo que entrega, si digo algo sentido, emocional, predispongo al otro; lo que recibimos tiene relación con lo dado, Laura dijo ocho era normal que recibiera un nueve... no?”- aclaró Mónica.
- “Yo no me puedo acordar de nada... hoy vine atravesado”- se quejó José.
- “Era casi de esperarse que no aparecieran o no se acordaran las palabras, el Tango nos lleva a un estado de mente en blanco de No-Yo.”- lo tranquilizó la coordinadora.

No quedamos conformes con el ejercicio de respiración grupal. Parece complicado compartir esa energía vital. La consigna debe ser muy clara, así como la demostración, la respiración podría acompañarse de algún sonido para que sea escuchada.

El tiempo se hizo corto.

- “Hoy no pasamos a mostrar lo que aprendimos.” -demandó Laura.

Con lo cual entendimos como el Tango se imprime como una danza de alarde desde su génesis y así se prende en la gente. Por lo tanto **Regla de Oro:** Exhibición!! Mostrar los logros, recibir los aplausos.

RELATO DE UNA EXPERIENCIA EJERCICIO DE LAS PALABRAS

En uno de los Encuentros un participante tenía un nivel de tango intermedio, hasta avanzado, diríamos, si lo comparamos con una de las participantes que llevaba como experiencia esos tres Encuentros consecutivos solamente.

Cada vez que, en los cambios de pareja, les tocaba a los dos vivenciar un ejercicio era él el que asumía toda la parte activa e impartía órdenes y corregía a su compañera.

En el cierre cuando le tocó a él leer las dos columnas

- “Solamente pude anotar las que dije, lo que me dijeron no lo pude escuchar!!”- Comentó
- “Disculpame pero creo que de eso se trata esto. Vos nunca nos escuchaste!!”- Señaló su compañera con voz suave.

Inmediatamente se abrió el diálogo al resto del grupo aprovechando la circunstancia para enfatizar lo importante de la escucha.

En Psicotango NADIE sabe más!!

El grupo se encarga de hacer las puntuaciones, no es exclusivamente rol del Coordinador.

CUARTO ENCUENTRO

“La Integración”

Mas ¿será bien recibido por sus huéspedes
ahora que cada día trae consigo algo nuevo?
La prometida de Corinto

Wolfgang Goethe

Destinaremos a este espacio el valor de integración.

Solos, en pareja, con los otros, experimentamos...algo fue incorporado, algo se desechó. El recorrido que realizamos en las etapas anteriores fue la *preparación* para este encuentro final. Todo lo previamente adquirido o desechado será motivo del trabajo de integración que intentaremos cultivar sobre este momento. Si logramos esta meta, los objetivos del seminario serán alcanzados.

Los cambios produjeron turbulencias en nosotros mismos y en lo que nos rodea. Modificaciones con gasto de energía, ganancia de autoconocimiento, aumento de sensibilidad y otras emociones.

Los participantes fueron motivados a vivenciar los cuerpos de una manera nueva, nunca vivida antes. Descubrimos ese ser extraño a nosotros mismos que ahora somos, que logramos emerger y tratamos de aceptar, sin miedos, sin apaciguarlo.

Atravesamientos por Obstáculos epistemológicos ⁽⁴⁴⁾ y epistemofílicos ⁽⁴⁵⁾ que nos hicieron sentir, como desconocido nuestro propio cuerpo, pero que nos mostraron el alma, tantas veces olvidada o relegada.

En este encuentro le daremos mayor protagonismo a la música por ser un elemento esencial para el movimiento en la danza. Si no escuchamos su música, no estamos bailando el tango.

Somos diapasones que resonamos con la música grupal.

Es este el momento de reconocer que sintió cada uno, como lo vivenció.

Todos los que realizaron la experiencia, incluidos los coordinadores, expresarán sus lecturas; los operadores aceptarán diferentes estilos que corresponderán al bagaje individual, y harán las suyas sin cerrar otras miradas.

Susana Kesselman ⁽⁴⁶⁾, llamó *novela corporal* a esa historia estereotipada, que traemos dibujada en el cuerpo y que creemos como cierta. Fue aprendida, como una certeza que nos comanda y nos obliga a *no ser*, como si un destino asignado nos dejara sin libertad de elegir, de cambiar.

- No puedo...mis tendones son cortos por eso no puedo estirarme!! Etc.

Es un concepto análogo a lo que Freud llamó la novela familiar del neurótico

Los Encuentros compartidos pueden ser generadores de nuevas marcas, haber logrado conexiones, otras huellas, labrando caminos

44 Obstáculo que deriva del objeto de conocimiento. En este caso nuestro cuerpo y el Tango como nuevo camino.

45 Obstáculos que se relacionan con la persona, con el participante (miedos, represión etc.)

46 Kesselman, Susana: Música y Eutonia. Lumen, Buenos Aires 2003. Pag 34

alternativos. Se ha comenzado *una historia “por venir”*, que nos permitirá ser.

Todo cambio produce una ruptura de esquemas anteriores, que aunque no eran los mejores, funcionaron, o sea, caminaba con problemas, pero andaba. Ahora los participantes sienten que el equilibrio no es lo que desean, sus cuerpos no responden a las nuevas órdenes automáticamente...surge un desconocimiento.

Se sienten Diferentes, quizás un poco a la deriva.

Son temas para embargarnos en esta aventura de crear nuevas versiones de nosotros mismos.

Volveremos al valor del grupo como matriz iniciática, de él emergemos individuos, diferenciados.

El tango tiene el calor y el color de lo social.

Es una danza de alarde ⁽⁴⁷⁾ que se realiza en un grupo, que comparte una manera de comunicarse, y que -especialmente- no coincide con los parámetros del mundo *des-ritualizado*, moderno.

Es en este encuentro que se integrarán las reglas gregarias, tales como la dirección del baile, así como otras cuestiones inherentes al mundo de la Milonga.

Veremos, en distintos ejercicios, como el resultado esta integrándose al afuera, o sea, sólo hago lo que puedo hacer dadas las necesidades del espacio que me deja el otro.

En fin, se trata de compartir la *libertad de todos y para todos*.

INICIO:

RECIBIMIENTO.

Presentación de los objetivos de este Encuentro.

Recordar como fue el primer encuentro de cada uno de los participantes con el tango e invitarlos a que lo comparen con esta experiencia.

En general los participantes nos hablan de experiencias traumáticas en su primer acercamiento al tango. Desfragmentación de sus cuerpos, dificultad en la integración en los grupos, miedos, inseguridad, etc. Entendemos, por todo lo ya expuesto de nuestra teoría, que el aprendizaje del tango nos conecta con emociones tan profundas que creemos necesaria la contención y el acompañamiento contrafóbico para lograr que el baile del tango sea posible para todos.

-“El primer día llegué a un lugar nuevo, no sabía en dónde estaba el baño, ni como se llamaba el profesor, no conocía a nadie. En el

47 Alarde: ostentación, pompa, exhibición.

primer ejercicio tuve una mujer entre mis brazos y sentí sus pechos. Tenía 11 años. Esa sensación me desbordó, lo sentí peligroso... Esta experiencia me preparó para facilitarle a otros el acercamiento paulatino al baile.”- Nos relató un participante.

CALDEAMIENTO:

EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN.

Consigna: exhalación con sonido.

Comenzamos con este ejercicio a incorporar los sonidos.

Intentaremos ayudar a liberar las compuertas que impiden el libre fluir emocional. Represión que censura, que nos limita.

La emisión de los “ruidos” condenados por lo cultural, despierta, conecta, libera y actualiza contenidos psíquicos.

Los coordinadores podrán implementar cualquier otro ejercicio, con el mismo criterio a fin de incursionar con la expresión inarticulada, verdadero intercambio entre el mundo interno con el afuera.

Gritar, gruñir, gemir, aullar incluso cantar son situaciones prohibidas y resultará valioso hacerlas vigentes.

El grito o el sonido modulado son excelentes medios de establecer una respiración adecuada y constituyen ritmos por si mismos. Es experimentar una vibración, y venciendo las resistencias, dejarla fluir.

El Ello enmudecido por la represión, destrabará el fluir de las emociones y se sentirá liberado.

EJERCICIOS DE RELAJACIÓN: idem anteriores.

Se trata, siempre, en estos momentos de:

- Sentir el lugar de la cabeza y los músculos que unen, enlazando los distintos segmentos de los brazos y de las piernas.
- Ubicar las zonas de fuerza de la parte posterior del cuerpo y las zonas de sensibilidad en la parte anterior del cuerpo.
- Tomar conciencia de los movimientos que realizan las estructuras anatómicas para el estiramiento, la traslación, las distintas orientaciones.
- Descubrir la adaptación espontánea de la respiración.

EJERCICIO EN PAREJAS.

Consigna. Camino registrando el estado de mis articulaciones, músculos y órganos. A la indicación de coordinador me paro y el compañero a mis espaldas me ayuda a relajarme. Pueden incluir palabras como: MI cuello! , mis piernas!! Indicando al otro donde esta la dificultad. Se tratará de masajes, movimientos etc. Cambio de rol. Se puede hacer en círculo.

Saber *Dar y Recibir* es consigna de salud.

Al incluir las palabras empezamos a trabajar el *pedir*, saber buscar ayuda sin demandar es un tema que se puede incluir desde lo corporal y abre compuertas de trabas en el manejo de lo social que obstaculizaron nuestro devenir.

Se puede repetir en otro encuentro agregando a la consigna:

-“Cada persona busque en silencio a alguien a quien quiera darle algo y se paran con esa persona....”-

Esto puede hacerlo mas personal, enriqueciendo la experiencia.

La primera vez que se realiza, el coordinador acompañará con palabras inductoras: “comuníquense con el otro...experimenten distintos tipos de masajes...presten atención a los ruidos y gestos del otro para adecuarse a sus necesidades y gustos...el que recibe, emita información.”

Es fundamental, a su vez, que el que es masajeado pueda localizar las zonas de cúmulo de tensión y pueda transmitírselas al compañero para que trabaje exclusivamente sobre ellas. La presión del que realiza el masaje no debe exceder la tensión del músculo del que lo recibe para no causarle dolor o mayor tensión; el punto justo es cuando se experimenta cierta resistencia sobre éste.

TAREA:

CALIDADES DE MOVIMIENTO.

Estas son: pasos grandes, chicos, rápidos o lentos, que podremos ir combinando.

Bailamos un tango cada vez

- 1- grande y lento,
- 2- grande y rápido,
- 3- chico y rápido,
- 4- chico y lento,
- 5- bailar un tango en ritmo intermedio (ni rápido ni lento).

Luego vamos intercalando. Comienza el conductor alterando en el mismo tango ya sea las velocidades o el tamaño de los pasos, dando cuenta de esto a su partenaire.

Los cambios deben ser preferiblemente bruscos al principio para experimentar la diferencia de intensidad.

El bailar con pasos lentos, no significa hacer un paso y quedarse en pausa hasta emprender el próximo. Sino más bien tenemos en cuenta el traslado de un paso al otro. Este trayecto comprende el pasaje del peso del cuerpo, que puede ser lento, rápido, o a una velocidad intermedia.

Estos ejercicios sirven también para encontrar el calibre en la pareja, así como también el de cada uno. Su finalidad es la adecuación a la pista, a la música, al grupo... a la vida.

SANWICHITO.

Consigna: se explicara la estructura del paso. Práctica.

Esta es una secuencia de movimientos que parte del paso 2 del paso básico. El que conduce logra detener al otro con el pie derecho y la contención del abrazo. El conducido despliega un ocho hacia atrás. El conductor trae hacia delante su pie izquierdo y aprisiona de esta manera el pie del conducido. Quedan así los pies de ambos formando un “sándwich”. Luego, él retira su pie derecho, trasladando el peso. En ese momento ella, liberada, va a pasar sobre ese obstáculo que queda, sensualmente, floreándose, hacia él; es *su* momento.

Elegimos este paso por sus características peculiares. Al tiempo de la detención de la mujer, va a decidir los tiempos, el ritmo y la utilización del espacio. Lo pasivo se torna activo, el *animus* entra en acción, el *ánima* escucha.

Es interesante *observar cómo es resuelto*: ¿con firmeza? ¿Resulta muy difícil? ¿La mujer lo recibe? ¿Le da tiempo al hombre para resolverlo?

Por otro lado, la mujer es invitada a *lucirse*: ¿lo hace? ¿De que manera? ¿Le gusta? ¿Es creativa?

Además, este paso nos invita a la reflexión de los otros, a una clara conciencia del grupo. ¿Donde están? ¿Puedo expandirme?

Es notable ver como, en las milongas a veces las parejas no tienen conciencia de esto y, en un planeo, atropellan a los cercanos.

En conclusión: esta es una secuencia que requiere de máxima atención a la escucha del otro y de los otros que los rodean. Si no

atendemos al tiempo y al espacio, no entraremos en sintonía con el lugar ni con nosotros mismos.

EJERCICIOS DE PERCEPCIÓN 180°.

Imitación: Consigna; en círculo uno a uno va haciendo un movimiento y el de al lado lo imita progresivamente. Todos fijan la mirada en un punto ciego al frente de c/u.

Tener registro del otro y de sus movimientos. Tomo conciencia de que la mirada tiene una percepción más amplia que lo que creo. Miro sin mirar. En el Tango se debe tener esta percepción agudizada ya que es un baile grupal. Aumentar esta capacidad nos llevará a conducirnos en la pista de una forma precavida, sin estorbar el espacio del otro.

Esto nos sirve en nuestra cotidianeidad. Por la calle, hoy día, es bueno ser conscientes del otro. La inseguridad diaria a veces nos pone en situación de riesgo, el miedo no debería ser nuestro compañero. Estar atentos, es una protección interesante en la realidad urbana.

- Ejercicio para la visión periférica. ME DEFIENDO. Consigna: Bloquear al otro con las manos mirando fijamente a la cabeza o al pecho: Los dos parados frente a frente. Sin desplazarse. Un miembro de la pareja intentará tocar al otro quien lo evitará usando su mano como bloqueo. Cambio de roles.

Se intenta seguir trabajando para aumentar este tipo de visión, fundamental en la pertenencia al grupo. Registrar a mi semejante. De esta manera continúo ampliando el rango de percepción para transitar el espacio sagrado de baile con mayor comodidad y soltura.

Es mi propio espacio, pero a la vez el compartido. En la milonga debemos DEFENDERNOS juntos, el devenir son los otros que avanzan sobre nuestro espacio.

- Un punto de contacto:
Un punto de contacto con la otra persona. Cierro los ojos y el/ella va a mencionar cuatro o cinco partes de su cuerpo. Yo debo intentar tocar detalladamente esa parte que el/ella menciona con los ojos cerrados. Luego se intercambian los roles.

Así trabajamos con las cinco posiciones: adelante, a los costados, arriba, abajo y en profundidad.

Este ejercicio implica realizar un mapa del cuerpo del otro a través de *un solo* punto de contacto. Entonces, al encontrarnos, como lo hacemos al bailar, el registro va a ser completo. Debo tener plena conciencia de la tridimensionalidad del cuerpo del otro, y del mío en relación a él.

LA PISTA:

Forma de caminarla, de bailarla, sentido contrario de las agujas del reloj. Practica de baile con conciencia del grupo.

La pareja abrazada tomando conciencia de su lugar en el espacio, en su relación con *el grupo* en la pista y los acordes musicales.

Se trata de una ceremonia, de un estado de recogimiento. Bailando no se habla con palabras... sino con el cuerpo.

En sus orígenes el Tango buscó identificar a un grupo de hombres que, aparentemente, solo compartían la soledad. Se estableció como un símbolo y por lo tanto mantuvo rituales propios. ⁽⁴⁸⁾

Si bien es una danza que propicia la libertad, debe ajustarse a las demás parejas que están bailando, adecuando el espacio y el tiempo de las figuras.

La pista no es solo un espacio para bailar. Es el lugar que nuestro baile, históricamente, designó como sede adecuada a su carácter, ante todo, de baile social.

Esta función del Tango es otro de sus aspectos sanadores ya que exorcizamos y sublimamos, bailando, hechos cotidianos como transitar en las calles de la urbe atestada. Adecuarnos al tiempo y espacio **con** los otros privilegia nuestro **estar**. Es casi un arte surgido en el hacer colectivo.

LAS DETENCIONES.

Consigna: bailamos en círculo, una pareja, rotativamente irá haciendo de líder apurando o deteniendo el paso. Los demás la seguirán.

Cuando hablamos de *detención* decimos que hay actividad dancística durante los segundos que ella dure. Distinguimos esa interrupción coreográfica de la del final de un tema ya que en ella se mantiene el abrazo, la postura tanguera y un cierto vaivén de los cuerpos, momento ideal para los *adornos*.

BAILE LIBRE EN PAREJA.

48 Ver *El Tango una danza*. Rodolfo Dinzel. Pag. 108

Invitación con la mirada. Escuchando la música, respetando los ritmos. Con conciencia de grupo.

Mover el cuerpo *con* la música nos ubicará en un lugar de encuentro con uno mismo y con la pareja.

Descubrimientos... potencialidades interiores... reconocer emociones, sensaciones... expresar partes de nosotros mismos...aceptarlas... confiar en poder expresarlas con el movimiento.

Será este ejercicio la culminación de la verdadera comunicación. Si escucho, le doy tiempo y espacio para su diálogo, podremos hacer frases juntos “poetizar”, jugar, improvisar, salirnos de las “normas”, ser libres de a dos.

Recordemos los AXIOMAS de la Teoría de la Comunicación Humana pregonados por los mas conocidos estudiosos de este fenómeno (Paul Watzlawick, entre otros):

- 1- Es imposible no comunicar.
- 2- Toda comunicación tiene contenido y es relacional.
- 3-La naturaleza de la comunicación depende de la puntuación. (49)
- 4- Los seres se comunican con códigos (analógicos: corporal, afectivo y digitales: sin contenido afectivo, pensamiento racional).
- 5- Todos los intercambios comunicacionales son simétricos o complementarios.

Si relacionamos el tango con esta teoría, veremos claramente las parejas comunicándose, en sintonía, o luciendo su patología de la incomunicación en lo que se llama Escalada. Claro ejemplo sería los que terminan “corriendo” una milonga; los que “marcan” rígidamente o la mujer que no escucha... etc.

CIERRE:

EJERCICIO DE RELAJACIÓN.

Idem anteriores, o agregar alguno.

Escuchar música. Consigna: Sentados o acostados (cada uno en la posición que desee) relajados, escuchar tango. Se repartirán hojas con fibras de colores donde cada uno escribirá 2 palabras de cada tema respecto a lo que experimentaron y/o realizar un dibujo o trazo espontáneo. ¿Que registré? (placer, incomodidad, aburrimiento, emotividad etc) ¿Ubiqué las dos palabras rápidamente, con dificultad, etc.?

49 La puntuación (marcación), separa la comunicación en secuencias, hechos entre los comunicantes.

La idea es apelar a la gran sensibilización que produce la música en estado de relajación. Disfrutarlo.

Seremos remitidos a los arquetipos de sentimientos que nos hermanan, su esencia es universal.

Será despertado el espíritu de pertenencia y deseos de compartir.

Se crea una energía de grupo, la base que necesitamos para los trabajos de este último encuentro, que supone un mayor grado de compromiso emotivo y psicológico.

La música simboliza los sentimientos.

El tango esta en estrecha relación con la manera latina de sentir.

Es desde el sentimiento y la emoción que se baila al compás del latido del corazón en 2x4. En su abrazo pleno realiza una forma muy particular de expresión, diríamos única, originado en las tierras del sur del continente americano hacia el mundo.

Se indagarán esas otras formas de expresión: el dibujo, la palabra.

Las hojas con las palabras se colocarán en el medio y cada uno elegirá una hoja de otro compañero. Brevemente dirá lo que le surge de las palabras y/o dibujos que encuentra. ¿Me identifico? ¿Que siento? ¿Que me producen? ¿Me gustan? ¿Lo rechazo? ¿Porque?

Devolución. Compartir.

VIVENCIAS DEL CUARTO ENCUENTRO

Todos los participantes fueron llegando con algo para compartir en la fiesta de “despedida”. Horacio trajo la cámara fotográfica con atril para sacarnos una foto de grupo! Una vez más nos hacía un regalo!

El clima era de alegría ya que habían decidido pedir la continuación de la experiencia.

Nacho les dijo que se podría pero que los detalles los charlaríamos al final, cuando estuvieran todos.

Ezequiel llegó “*puntual*”, aunque se debe aclarar que sus compañeros lo habían citado media hora antes o sea que mantuvo su ritual de llegar media hora después, como todos los encuentros.

¿Resistencia? ¿Es su manera de sentir que esto no es una obligación tipo trabajo? ¿Se le hace necesario llamar la atención?

¿Ser esperado? ¿Quiero y no puedo?

José no pudo llegar, aviso que tenía trabajo. Estuvo presente en la fiesta, con su Sra.

Martín, en dos oportunidades llamó José a Horacio... ¿Acto fallido? ¿Transferencia?

El Encuentro se desarrollo en tiempo y forma.

Los participantes se mostraron satisfechos al demostrar sus actitudes tangueras.

El grupo funcionó en la pista.

- “Ahora el lugar nos queda grande!”- decía, sonriendo, Virginia
Se deberá repetir el ejercicio de las distintas graduaciones de los pasos ya que, entendemos, que la lentitud nos hace tomar conciencia de muchas cosas más. Mejoramos la calidad de los movimientos y la mirada se profundiza.

Disfrutaron los ejercicios de visión periférica, lo que permitió quedarse en esa práctica algunos minutos más.

El grupo todavía esta en una etapa de poca interrogación, recién comienzan a esbozarse algunas relaciones mente/cuerpo.

Nacho sintió que el ejercicio “Muñeca de Alambre” se imponía en ese momento, Mónica de acuerdo, se implementó. (Ver Anexo)

Después de la práctica de evitar el contacto del otro, optó por éste donde, por lo contrario, uno se deja manipular.

Creemos que las sensaciones opuestas despiertan con más facilidad preguntas internas.

Escuchamos tres temas musicales (“Silbando” por Fresedo, “Hace 20 años” de Piazzola y Mulligan y “Volver” de Gardel).

Se los invitó a sentarse en círculo, cómodos, relajados... compartiendo.

En las hojas repartidas al respecto aparecieron palabras: paisaje, barrio, espuma.

Frases: Mi barrio.

Me gusta estar acá.

En el cierre, cada uno se relacionó con la hoja elegida y surgieron cosas interesantes como:

- El que escribió esto sintió lo mismo que yo!!
- No puedo todavía decir que la música o el barrio es mío. Soy de provincia (Ojo! hace mas de diez años que esta acá).

Se les pidió que escriban detrás de la hoja algo, como síntesis de lo vívido, y nos encontramos con:

- “El tango es sensibilidad. Los seres humanos necesitan la compañía y el amor para vivir”
- “ El Seminario me abrió puertas, ojalá que no las cierre después yo..”
- “Cambio, desequilibrio y Libertad”

Se volvió sobre el tema de continuar.

Ezequiel se excusó y ante la interrogación de sus compañeros tuvo que “*confesar*” que a su Sra. le molestaba que el asistiera.

Ella después llegó a la fiesta. Se mostró feliz de participar. Ezequiel le enseñó pasos.

Ezequiel quedó en contestar si seguiría. Una forma de evitar mas presión del grupo?

José definitivamente no puede por trabajo.

Los demás se anotaron.

Nacho explicó que de seguir el pago sería el doble (de \$10 a \$20) , estuvieron de acuerdo. Se pactaron 4 encuentros mas y se completará el grupo con el ingreso de participantes.

Todos necesitaron mostrar a sus amigos y familia como bailaban. Fueron aplaudidos!!

Conclusiones

Notamos que el grupo no se animó a profundizar sobre los aspectos de implicancia personal con respecto a las consignas que tenían que ver con el registro de las propias sensaciones.

Si bien hubo una combinación de ejercicios tanto corporales como verbales apuntando en esa dirección, no se pudo lograr este objetivo. Entendemos que puede deberse al poco tiempo de contacto grupal y también al lugar donde se ubicaron los coordinadores.

Sin dejar de lado características que ya puntualizamos respecto al origen de los integrantes del grupo, cabe mencionar que los coordinadores eran noveles en este tipo de experiencia.

El cuidado en no interpretar... valor de las palabras... no ser invasivos... no presionar... respetar los tiempos del otro y cuestiones de este orden, pudieron ser factores para que el grupo no profundizara. Sin embargo, el hecho tan significativo de querer continuar nos habla de que, tal vez, estuvimos acertados en respetar la idiosincrasia grupal.

También, en esto de incursionar en un método nuevo, se presentaron cuestiones relacionadas a: ¿el encuadre es terapéutico o vivencial? ¿Cuanto lugar se debe destinar al aprendizaje de las figuras del Tango y cuanto a las preguntas que el cuerpo nos trae?

Creemos que en el hacer fueron apareciendo las respuestas mas adecuadas a esta situación grupal.

Dijimos, en el desarrollo teórico que, para nosotros, el grupo es la matriz iniciática.

Desde ese punto de vista se puede decir que los participantes disfrutaron del Tiempo y Espacio Compartido, La Tarea fue realizada ya que todos bailaron tango, notamos los comienzos de una Mutua Representación Interna ⁽⁵⁰⁾, se descubrió cierta interdependencia y hubo un ajuste recíproco de conductas dónde pudieron recortar la simpatía y el rechazo que cada uno produjo en el otro.

El grupo funcionó con una Tele Negativa ⁽⁵¹⁾ ante Mara una participante del primer Encuentro que “casualmente” no volvió.

La cooperación fue inmejorable y la comunicación se demostró en la organización de la fiestita.

En la reunión social se aglutinaron. Hicimos juegos de Salón donde siguieron mostrándose tal vez con menos pudor.

Elvira fue la primera que se retiró porque *le dolía la cabeza!* Llamativamente fue esta la única oportunidad donde ella comenzó a mostrarse.

Respecto a los objetivos tanto generales como particulares entendemos que se cumplieron todos aunque el escaso tiempo nos permitió un vuelo rasante.

Sabemos que el inconciente sigue su curso... dejémoslo hacer su tarea!

50 Pichón Rivière dice que el grupo es un conjunto restringido de personas, ligadas por constante de tiempo y espacio por una mutua representación interna: “donde todos y cada uno tienen un lugar en mi interior”.

51 Es una predisposición afectiva negativa que remite a vínculos anteriores.

RELATO DE UNA EXPERIENCIA EJERCICIO “DAR Y RECIBIR”

Estábamos en uno de los Seminarios que realizamos.

Era el cuarto Encuentro. El momento de poner en práctica el ejercicio del Caldeamiento “Dar y Recibir”.

Una pareja comenzó a trabajar. Ella elongaba su tronco hacia delante dejando caer la cabeza. El le presionaba el torso favoreciendo la elongación. Pero...no lograban comunicarse. Ella no pedía más o menos presión. El la ejercía indiscriminadamente sin averiguar si era lo esperado y conveniente.

Todo concluyó con un grito de dolor. Él, sorprendido, pedía disculpas.

La consigna no fue *escuchada*. Ellos no se *escuchaban*.

Los coordinadores pudieron marcarles esto a fin de estimular el encuentro del diálogo.

Quedó en evidencia que en nuestra forma de vivir, apurados e incommunicados debemos reaprender a escucharnos desde lo verbal y no verbal. Toda una experiencia!

ANEXOS

EJERCICIOS

A continuación describiremos una serie de ejercicios con el objetivo de desarrollar esencialmente el carácter *improvisador* del tango. De esta manera podremos disponer de opciones alternativas para completar o agregar los propuestos en el desarrollo del Seminario.

Improvisar es estar receptivos al mundo interior y exterior en el momento inmediato; es un “descubrir” momento a momento, trazando nuestra propia narrativa de los sentimientos, sensaciones y emociones de aquello que nos impresiona en ese aquí y ahora.

Abriendo las puertas a la imaginación obtendremos una fuente de creatividad.

Esto requiere de un diálogo entre orden y libertad. Es un valioso recurso que estimula a los participantes, los conecta con la libertad y con lo genuino, espontáneo de la capacidad de expresarse corporalmente.

Significa realizar algo sin haberlo preparado, planificado. Es un recurso que permite desarrollar la posibilidad innata de los movimientos. Consiste en la habilidad para hacer una tarea pronto y sin previa preparación.

La intuición habilita actuar en las situaciones inesperadas y solucionar los imprevistos en la vida, como en el baile. Saber improvisar es un valioso recurso para resolver los problemas que surgen, las circunstancias de la pareja y de la pista.

En este anexo el texto es acumulativo. Cada sección agrega una nueva dimensión. En ningún sentido es una guía completa ni está en vías de serlo.

El objetivo final sería que cada operador, a través de su propia experiencia, pueda ir incorporando, articulando y creando nuevos ejercicios a medida que gane en experiencia.

Imaginamos para estimular más que para instruir.

El trabajo lo dividimos en etapas a desarrollar:

1. Comunicación
2. Senso-percepción
3. Creatividad y Expresión
4. Traslación

1) COMUNICACIÓN:

Estos ejercicios están orientados a desarrollar *el diálogo* de la pareja, algo primordial en el tango ya que es una danza de a dos, creemos que esta interrelación es lo que la define.

Pueden ser realizados con figuras, si la pareja tuviera conocimientos previos, o también haciendo un simple juego de movimientos, en interacción.

Lo central en este ejercicio, es el abrazo. Algo nada casual, ya que el tango es una danza de abrazo.

Cada ejercicio nos remitirá a repensar al Tango como “una metáfora de la vida”.

Cada movimiento necesita ser escuchado e interpretado por el otro para representarlo armónicamente sobre la pista de baile. Si los cuerpos no se registran, no hay diálogo, y si no hay dialogo, no hay encuentro (¡¡como en la vida!!).

El tango tiene **códigos**. Es un sistema de signos y reglas combinados, que por un lado, es arbitrario y por otra parte, debe estar organizado de antemano para hacer posible el proceso de comunicación. Ese código precisa de un **canal** para la transmisión de las señales. Nuestro cuerpo es el medio a través del cual se transmite la comunicación.

Por otro lado, debemos considerar también **el emisor** que es la persona que se encarga de transmitir el mensaje. Esta persona elige y selecciona los signos que le convienen, realiza un proceso de codificación; codifica el mensaje.

El **receptor** es a quién va dirigida la comunicación y es la encargada de descodificar el **mensaje**.

Las circunstancias, o sea, el lugar, la música, la compañía que rodean a este proceso de comunicación, se denomina **contexto** y es el encargado de llenar de significado al mensaje. Todos estos elementos que forman al esquema, tienden a conseguir la eficacia de ese diálogo entre dos.

Ejercicios de Abrazo:

- 1- Bailar tomándose sólo de la mano derecha de la mujer, e izquierda del hombre.

Los brazos deben estar en bloque, sin disociarse del torso de cada bailarín. Debe buscarse la tensión justa. O sea, ni mucha

ni poca presión, sólo la necesaria como para estar receptivos al impulso del otro y poder reaccionar al instante.

La extremidad izquierda del rol guía debe tener una flexión aproximada de 90 grados, el de su partenaire, se encuentra más hacia el espacio del otro. Entre ambos antebrazos debe formarse un triángulo que, durante la danza, procuraremos no desarmar para poder mantener la tensión óptima, el encuentro de energías que permita la información precisa.

- 2- Bailar sólo tomándose con el brazo izquierdo de la mujer, y derecho del hombre. Es importante que en este abrazo puedan manifestar “contención”, no una sensación de mando. La mano del guía va por debajo del omóplato del otro, antes de llegar a la cintura. La mano del guiado puede ir, o bien en la parte superior del omóplato izquierdo, o en el derecho, por detrás del hombro.

El torso de la mujer debe estar formando un triángulo con su vértice en este abrazo. Es decir, que está sobre el lado izquierdo del hemisferio masculino, sobre el lado de su corazón.

Este contacto con los torsos el uno con el otro, y el de los brazos y manos, debe procurarse que sea inalterable mientras se desarrolle el ejercicio.

La finalidad de esto es concientizar ambos hemisferios corporales para poder tener mayor dominio corporal en relación al contacto pleno con el otro, a la vez que estimular la capacidad creativa sobre las posibilidades.

- 3- Caminar sin tomarse, pero intentando leer la intención en el otro.

Podemos imaginar que, desde el centro de personalidad (pecho), emana una luz guía para la pareja.

Luego, cambio de rol.

La idea es que al caminar se mantenga la misma distancia que cuando comenzaron. Lento. Siempre pasando por la posición 0 a cada paso.

Esto va a ayudar a que la pareja esté en constante conexión. También va a mejorar el tiempo de reacción al estímulo propuesto por la intención del otro y a inducir la apertura de los sentidos.

Este es un ejercicio que se puede realizar también para avanzados, intentando bailar además de caminar.

- 4- La mujer debe presionar con el talón de la mano derecha la parte delantera del pecho, justo debajo del centro de personalidad, en el plexo solar. Prácticamente donde comienza la tráquea. Con la otra mano, la izquierda, presionará a la misma altura del lado de la espalda. Esto ayudará a tomar conciencia de ese lugar, y tratar de pasar todos los códigos de comunicación por ahí.

Variaciones:

- a) La mujer toma de los hombros al varón. Los brazos deben estar extendidos, prestando atención a no flexionarlos. Así, bailan. Luego viceversa.
- b) La mujer lo toma por los dos hombros, y el hombre a la mujer sólo por uno de ellos. Otra posibilidad sería que ella lo tomase de los hombros, y él se apoyara sobre el centro de personalidad a la mujer.
- c) 4 MANOS. Se toman ambos por los hombros.

Los cuatro primeros ejercicios son muy buenos para entrar en calor con la pareja en el baile. Ya sea antes de un ensayo o de comenzar a bailar. Se establecen las bases para favorecer la comunicación lográndose una mejor adaptación de uno al otro. Lo ideal sería hacer siempre estos primeros cuatro ejercicios en cada encuentro ya que son los elementales. Competen a los procesos mecánicos de la danza.

DIALOGO EN GRUPO:

Consigna: se dividen en dos grupos. Uno dramatiza una situación que se podría dar en una milonga o práctica de tango. El otro grupo intenta “descubrir” lo que dice el que representa la escena. Tienen unos 5 minutos para organizarse. Sería algo similar al famoso juego de salón “dígalos con mímica”. Es preferible que lo hagan con temas relacionados al Tango.

Ejemplo: se pone en escena un momento de la milonga en la cual los hombres invitan a bailar a las mujeres y se produce una confusión entre dos chicas que creen ser las invitadas de un mismo

bailarín. El otro grupo, después de la interpretación, contará todo lo que pudo ver de esa puesta.

2) SENSOPERCEPCIÓN

El registro de las sensaciones nos pone en el lugar de experimentar con lo que percibimos y generamos.

El mundo exterior atraviesa las barreras habituales en una nueva aventura. Se construyen nuevas impresiones que nos invaden, que nos movilizan. Son oleadas de afectos y emociones con mensajes y significados que se interiorizan y nos transforman.

La importancia que tiene la piel en la comunicación es pocas veces tomada en cuenta con toda su implicancia. La cantidad de áreas táctiles del cerebro comprueban su jerarquía.

Estamos constantemente en contacto con el mundo exterior a través de la piel y sin embargo somos poco concientes de esto. Todo el medio ambiente se filtra a través de la epidermis desde nuestra más tierna infancia. Recordemos que el neonato antes de usar el sentido de la vista palpa el mundo exterior mediante el tacto, siendo éste el primer sentido del cual se vale para traer información del nuevo mundo que lo rodea. De esta manera, vamos descubriendo qué nos es permitido, desde lo que nos amenaza hasta lo que nos trae placer.

Con el tiempo, a medida que crecemos, cambiamos la piel por una coraza que nos separa del resto, que nos desensibiliza, en una sociedad en dónde “eso no se toca”.

Esto también funciona como eje central en cuanto a la sexualidad; “Cuando el individuo descubre las relaciones sexuales, en realidad está descubriendo la comunicación táctil” ⁽⁵²⁾. El sentido del tacto nos pone en una relación próxima, cercana, y muchas veces por esto, riesgosa. Al contacto físico se lo suele relacionar directamente con lo sexual, siendo evitado a causa de este prejuicio. Pero, como vimos en la cita anterior, la cuestión es inversa. La sexualidad pasa a ser una parte más de esta apertura táctil, la cual debería ponerse enteramente al servicio de ella.

52 Allan Pease: “El Lenguaje del Cuerpo”

El contacto produce emociones y éstas se manifiestan indefectiblemente de forma mutua, logrando una experiencia absoluta. Desde aquí planteamos la eficacia e importancia de los ejercicios que a continuación expondremos, como una manera de aproximación sistemática hacia la integración y el diálogo de los cuerpos. Serán ejercicios que nos permitan tener mayor conciencia de nuestras partes, incluyendo lo propioceptivo y lo exteroceptivo. Convengamos que la **sensibilidad** es la facultad de un ser vivo de percibir estímulos externos e internos a través de los sentidos

Por otro lado, La **percepción** es la función psíquica que permite al organismo, a través de los sentidos, recibir, elaborar e interpretar la información proveniente de su entorno.

Es por esto que hablamos de SENSOPERCEPCIÓN integrando estas dos definiciones.

De esta manera, nos es necesario integrar la sensibilidad elaborada a disposición de la danza del tango, para enriquecer su arte y extraer de ella los beneficios sociales, individuales y espirituales que genera.

Ejercicio en pareja de contacto progresivo

Consigna:

- 1- Uno cierra los ojos, el otro establece contacto con cualquier parte de su cuerpo en distintas zonas registrando el tono y ejerciendo una leve presión (durante un tango).
- 2- Cambio de rol.
- 3- El que recibe el estímulo mueve su cuerpo acorde a lo que siente, se opone, o no, en respuesta a él.
- 4- Cambio de rol.
- 5- Se baila un tango aprovechando la sensibilidad inducida en el trabajo previo, haciendo hincapié en la toma de conciencia de las partes que se contactan, prestando atención al tono (una pequeña superficie en contacto con otra es mucha información que se transmite).

Este ejercicio permite aumentar progresivamente la sensibilidad mediante el contacto con el otro. Lentamente voy estimulando y habilitando la relación que me propone mi compañero/a, permitiendo que la confianza avance, para finalmente oponerme a ese contacto y generar un nuevo movimiento.

Cada zona de unión transmite información que va a ser decodificada acorde al mensaje que reciba, así el diálogo que se establezca va a ser genuino. Cuanto más abierto y sensible permanezcan los cuerpos, mayor es el grado de espontaneidad y originalidad del movimiento creado. La idea es desarmar la estereotipia y rigidez corporal causada por el desconcierto de las mega-ciudades, poniendo la sensibilidad al servicio de la danza.

Ejercicio de conciencia y agilidad:

Con velocidad, tocamos al mismo tiempo y detalladamente, con una mano la punta de la nariz, y con la otra una oreja. Vamos cambiando de mano sucesiva y rápidamente. La mano que toca la nariz debe siempre estar por debajo de la que toca una oreja. Las manos deben alternarse: nariz, oreja. Nariz, oreja. Y debe ser primero una oreja y luego la otra. Nunca la misma.

Veremos lo difícil que resulta, en un principio, este sencillo ejercicio. Lo cual nos demuestra el deterioro de nuestra sensopercepción y motricidad.

Miradas:

PARA MI - PARA EL OTRO - PARA EL AFUERA

Consigna: se baila un tango con la consigna de focalizar la atención hacia uno mismo, luego hacia el otro y finalmente hacia lo que me rodea.

Este ejercicio logra descentralizar la rigidez que, a veces, se experimenta en el automatismo de la danza. Algunos bailarines quedan fijados en mirar hacia abajo o algunos con la mirada perdida sin conexión. Permite flexibilizar la conciencia sobre los tres ejes que se juegan al bailar el tango (yo, nosotros, ellos).

Nos permite tomar conciencia de las múltiples posibilidades de la mirada. Jugaremos con variantes que enriquecen la expresividad en la danza.

Un tango en donde la mujer propone el movimiento

Conservando el abrazo tradicional se cambiaran los roles. Activo y pasivo en relación inversa. El rol normalmente pasivo va a tomar la iniciativa sobre los movimientos a realizarse.

Luego de que este ejercicio sea experimentado varias veces, un observador externo no podrá percibir lo que se está haciendo.

O sea, que se incorporó a la dinámica interna de la pareja, sin que se perciban "*discusiones de poder*".

Se demuestra con esto la relatividad de "guía" sobre el rol masculino en el tango y la importancia de la alternancia energética.

El espejo loco:

Consigna:

Se ponen ambos en la pareja uno frente al otro. La mujer pone la mano derecha sobre el plexo solar del hombre. Cierra los ojos, intenta copiar los movimientos del otro. Hay dos formas de hacerlo:

-De forma suplementaria, como si estuvieran ante un espejo. Esto significa, que los movimientos deben ser simétricos unos de otro. Por ejemplo: si uno de los dos arquea su espalda hacia atrás, el otro también debe hacerlo. Es como si tomásemos un papel pintado con témpera, lo doblásemos al medio, entonces el dibujo se imprime en el otro hemisferio, pero con la dirección opuesta.

Este ejercicio sirve para usar los dos hemisferios cerebrales.

-De forma complementaria. Si uno de los dos se mueve hacia delante, entonces el otro debe inclinarse hacia atrás.

Estos ejercicios deben hacerse con los pies aferrados al piso, sin desplazarse.

Cuerpo energético:

Sabemos que nuestro cuerpo energético es mucho más grande que nuestro cuerpo material, aunque no lo veamos. Lo cierto es que sí podemos sentirlo. Si fricciono mi energía con la del otro, va a aparecer el calor de esa energía, que sí podemos percibir.

Para poder reconocerla y utilizarla, debemos ejercitarla.

Consigna: uno se para de frente y cierra los ojos. El otro junta calor en las manos frotándose, y acerca la palma de la mano a cualquier parte del cuerpo de su pareja. Este, con los ojos cerrados, debe abrir al máximo su percepción y sentir dónde se acerca la palma de la mano y hacer un leve movimiento con esa parte del cuerpo intentando acercarse a la palma de la mano de la pareja. Así, un tango, luego intercambian roles.

Prontamente bailamos un tango buscando el calor de la pareja. Ninguno lleva al otro, sino que van a ser movimientos contestatarios, o sea, siento la energía y contesto con un movimiento.

3) CREATIVIDAD Y EXPRESIÓN

Creemos, que los que nos volcamos al Tango como Danza, somos esos que estamos permanentemente buscando la libertad y el camino del autoconocimiento, mucho más que la técnica o la habilidad del baile.

Las propuestas del tango, su esencia, serían: la definición de roles, la libertad del individuo, usar el tiempo y el espacio sin estructura, manteniendo el rol y el vínculo; el permanente diálogo con la otra persona.

Si trabajamos con esas esencias, existe la posibilidad de *ser* el tango, en vez de *estar haciendo* el tango.

Manejando esto, aun si rompiésemos los límites, tenemos la posibilidad de ser el tango.

Intentaremos primero escuchar nuestro sentir, las emociones, sin pasar por la mera forma. Es necesario ir a las esencias para luego poderlas volcar dentro.

Por eso vamos a explorar la creatividad, la improvisación en nuestro aparato expresivo, para luego introducirlas dentro de la estética del tango.

Trataremos de encontrar las sensaciones implicadas en **ser el tango**.

Creatividad significa traer algo nuevo a la existencia, implica hacer un espacio para que lo desconocido penetre en lo conocido. Sabemos que lo inexplorado produce temor, inseguridades.

Para crear deberíamos despojarnos del puro intelecto o razonamiento y fluir con esta nueva sensación, o sea, no utilizar la racionalización como mecanismo de defensa.

En estado de creación, uno siente que está permitiendo que algo suceda a través suyo, nos convertimos en un conducto para que la totalidad pueda manifestarse. Cuando esto sucede nos damos cuenta que oculto detrás del hombre, está Dios. Podemos decir entonces, que ese instante, es un momento religioso.

La expresión artística, termina en la mirada del otro. Si pinto un cuadro y lo oculto, no soy artista. Etimológicamente la palabra nos indica un movimiento del interior hacia el exterior. Expresarse es mostrar ideas o sentimientos. Se transforma en un mensaje que un emisor transmite a un receptor, con lo que se convierte en comunicación. Si queda en un acto íntimo, se limita a una experiencia personal.

Para superar el miedo de la exposición, es que proponemos los ejercicios siguientes.

Ejercicio de las Estatuas

Consigna: La mitad de los participantes representa con un gesto algo que le remite el Tango y congela... sostiene la postura elegida. Al cabo de varios minutos (los suficientes para que se cansen de sostenerla) se cambia de rol. Los que quedaron mirando eligen la estatua que van a imitar, tomando lo que vio de la anterior... sostiene.

Este ejercicio permite plantear una serie de cuestiones relacionadas con los introyectos ⁽⁵³⁾ y con la imagen social que tenemos del tango y de nosotros mismos. *La mirada del otro* estará jugando un rol muy interesante, tal como lo explicamos en el Segundo Encuentro respecto a La Pareja.

Consigna: recordando el juego de las estatuas. Compartir brevemente

- ¿Qué figura elegí?

53 La **introyección** es un proceso psicológico por el que se hacen propios rasgos, conductas u otros fragmentos del mundo que nos rodea, especialmente de la personalidad de otros sujetos. La identificación, incorporación e internalización son términos relacionados.

- ¿Por que elegí esa postura? ¿Introyecté? ¿Traje modelos arcaicos? Etc.
- ¿Me costó mantenerla (pensemos en lo difícil que es sostener una postura rígida en la vida)? ¿Por qué? ¿Qué sentía? ¿Qué pensaba?
- ¿Fue cambiando al paso de los minutos? ¿Por qué? ¿Que terminé interpretando?

Ejercicio del “Gato y el Robot”

Vamos a trabajar sobre las calidades de movimiento, pero esta vez haciendo hincapié en la expresividad, o no expresividad de la danza.

Mientras más tomemos esto como un juego, más réditos nos va a dejar.

Este ejercicio puede tener distintos tiempos.

Aconsejamos comenzar con explorar, cada uno consigo mismo, en estos tipos de expresiones.

Se pondrá música adecuada y con ella todos haremos de robots y luego, con otro tipo de ritmo, de gatos. Se estimulará a desarrollar esos personajes con el máximo de libertad que nos sea posible, se pueden cerrar los ojos. Con algunas palabras el coordinador puede inducir la imaginación como: “rígidos” - “somos muy rígidos” - “no tenemos articulaciones”... - “nos movemos en bloque”.

En un segundo tiempo serán robots bailando abrazados.

Luego uno de los dos va a tomar el rol del gato en la pareja, quien va a bailar con un robot. Luego se intercambian.

Finalmente serán dos gatos bailando y gozando de esa posibilidad.

GATO: Es expresivo, curvo y sensual. Flexible y a veces hasta lascivo!

ROBOT: Es completamente inexpresivo. No tiene casi flexibilidad. No se deja impresionar ni conmover por nada ni nadie. Sólo hace su trabajo.

Partimos del uso de la imaginación para poner este *juego* en movimiento. No buscaremos imaginar al gato, sino ponerlo en movimiento, actuarlo.

Experimentalmente estamos intentando provocar una emoción un estado no convencional para el sujeto.

Llevaría a la persona a conectarse con estados de agresividad, de alegría, de seducción, convocando algún devenir animal, estado primitivo. Estimularemos la exploración de cambios posturales, de

aires que nos llevarán por caminos ancestrales. No es *hacer* de gato es *ser* gato.

Lo mismo con respecto al robot, que sería aumentar nuestra rigidez, la insensibilidad, para tomar conciencia de lo mucho que inciden.

Los guías no ejemplificarán con sus cuerpos ya que evitaremos la introyección, se marcará la libertad de movimientos, se estimulará la búsqueda.

Veremos como los participantes, de acuerdo a su propia estructura, se encontrarán más rápidamente con su estilo de moverse. Lo importante es que pueden, en algún grado, ir incorporando otras posibilidades.

Se intentará promover la escucha del cuerpo del otro.

En el cierre se puede comentar esta experiencia.

Ejercicio del pie clavado:

En este ejercicio, la pareja baila uno o dos tangos, en donde un integrante deja un pie fijo en el suelo.

La intención es estimular la creación de movimientos en un espacio reducido. Así podemos entender al tango como un juego de improvisación. El objetivo es que los participantes realicen figuras nuevas a través del *juego* con el otro. Como si fuera una conversación. Uno habla, el otro escucha, reflexiona y contesta. Una conversación en la que ambos en la pareja tienen voz.

Ajedrez:

a) La característica que tomamos de este juego es la mecánica en la que uno hace un movimiento, y el otro lo contesta. También incluimos la noción de “enroque”, en la que el movimiento del otro nos obliga a realizar un doble movimiento.

Entonces, uno de los dos propone un movimiento, y luego el otro; siempre en el marco de un simple juego. Si uno se mueve a causa del movimiento del otro integrante de la pareja, entonces es considerado como parte de su jugada, y tiene la oportunidad de proponer otra una vez terminada.

Creemos que el baile del tango es una manera de conversar. Uno habla, el otro escucha, reflexiona y contesta.

b) También está la posibilidad de hacer “dos a uno” o “tres a uno”. O sea, uno propone tres o dos movimientos continuados, y el otro contesta con uno. Y así sucesivamente.

Básicamente todo lo que es improvisación en danza tiene que ver con dos circunstancias: con la alternancia y el sincronismo. Sincronismo no significa hacer cosas iguales, sino hacer movimientos que tienen una correspondencia.

El Ajedrez es un ejercicio dónde vemos la alternancia: se realiza un movimiento por turno.

Mecánica de parada:

Va la pareja bailando junta, la mujer se detiene y el hombre hace 4 o 5 movimientos alrededor, el hombre se detiene y la mujer comienza a hacer el mismo juego de alternancia, y viceversa.

Luego se cambian los roles. Entonces: va la pareja bailando junta, esta vez la parada la hace el hombre, y la mujer realiza 4 o 5 movimientos en derredor.

Aquí aparece un tópico muy importante y a veces ignorado a la hora de aprender a bailar tango: - entender a la quietud como movimiento creativo.

Variante: ¿a qué jugamos?

La pareja va bailando junta, uno de los dos hace la parada, y el otro decide a qué jugar, si a la mecánica de parada, o al ajedrez.

Marioneta:

Consigna: música suave de Tango. 1) Uno va a ser la marioneta que el otro maneja a su antojo, sin oponerse. A la manera del Tango. 2) En este segundo tiempo ofrecerá resistencia. Cambio de roles.

Muñeca de alambre:

a) Este ejercicio puede hacerse parado, sentado o acostado. Uno de los dos en la pareja va a jugar a ser la muñeca o el muñeco de alambre. El otro va a ponerlo en la posición que quiera sucesivamente.

Los límites de las posiciones tienen que ver con el equilibrio. Esto nos ayuda a tomar conciencia de los límites del otro, más allá del ideal de pareja que nosotros anteponeamos al bailar.

Uno de los grandes problemas del tango es que nos cuesta ver la realidad ajena. Siempre queremos que los demás entiendan perfectamente lo que yo quiero que haga.

Aquí tenemos el cuerpo de nuestra pareja a nuestra entera disposición. Así tomaremos conciencia de lo difícil que es poner al otro tal cual yo quiero que esté. Aún teniendo todo el cuerpo a disposición, quizá no salga la figura que yo quiero. Debo interpretar que cualquier cosa que yo haga sobre el cuerpo de mi compañero/a, va a modificar toda la circunstancia.

Entonces así trabajamos dos tópicos: aceptar la realidad del otro, y entender cómo están conectadas todas las posibles movilidades que tiene.

Cuando improvisamos, tenemos que bailar con la realidad que tenemos.

Este ejercicio también sirve para practicar roles activo-pasivo.

4) TRASLACIÓN

Este es un término que heredamos de la geometría y que implica movimiento de una figura, sin rotarla ni voltearla, deslizándose por el espacio. La figura sigue viéndose exactamente igual, sólo que en un lugar diferente. Sin girar, cambiar de tamaño ni ninguna otra cosa, sólo moviéndose.

Cuando bailamos tango en una milonga o en un espacio compartido es necesario que tengamos pleno registro de lo que sucede alrededor. Lo ideal es poder movernos en el espacio con flexibilidad, integrando al otro, disfrutando de la capacidad de acomodación de mi cuerpo a la realidad que me circunda.

Desde muy pequeños, nos enseñan a compartir: nuestros juguetes, nuestro espacio, en la casa, en la escuela. La pura tendencia instintiva, pulsional, nos llevaría al narcisismo, egocentrismo y todos los “ismos” que nos separan del otro y nos dejan en un mundo tranquilo y muy nuestro, pero solos.

Intentamos, con estos ejercicios que los participantes vivencien las circunstancias comunes en una milonga de falta de espacio y aprendan a resolverlo, lúdicamente, en lugar de sentirlo como algo hostil.

Autos chocadores:

Consigna:

Caminar y desviar al encuentro del otro a través de todo el salón.

Una vez que ya tienen cierta noción del cuerpo y del equilibrio emplearemos este ejercicio para registrar al otro en movimiento y distancia. Es fundamental saber que no estoy solo y que siempre tengo a otro al lado mío, tanto en el baile como en la vida.

Ejercitar esto físicamente contiene un efecto motriz reflejo, con el cual se evitará un choque, y me ubicará en un lugar de alerta.

Hablamos de la regulación tanto espacial como temporal, que nos permitirá, en la pista, el hacer colectivo.

En realidad es lo que hacemos inconcientemente en la calle, o cuando salimos del subte.

El carrito de supermercado:

Este ejercicio se asemeja al anterior, sólo que es en pareja.

Uno de los dos en la pareja toma al otro por los hombros sin flexionar los brazos, y lo lleva como si fuera un niño jugando con un carrito de supermercado: va directo al choque, y justo antes de toparse cambia la dirección. Luego cambian de rol.

Esto ayudará, primero a tener conciencia y escucha de los propios movimientos, y luego a conjugarlos con otro e influir sobre él. A su vez, en este segundo ejercicio de traslación, aquel que es llevado entrena su confianza en el otro, y su escucha, como para poder caminar hacia atrás sin ver.

Cámara lenta:

Consigna:

Uno de los dos en la pareja se para con los pies aferrados al piso y hace movimientos improvisados en cámara lenta. El otro va llenando todos sus espacios libres con cualquier parte del cuerpo. Luego cambian.

Es necesario entender que los movimientos están conformados por quietudes sucesivas, así como los puntos conforman líneas, o las fotos hacen al cine.

A continuación es interesante bailar un tango en cámara lenta para experimentar en el baile lo incorporado anteriormente.

Ejercicio grupal:

Forman una ronda y se acercan todos lo más posible. Hacen el mismo ejercicio anterior, pero esta vez jugando con las manos a llenar los espacios que dejan los demás.

Conclusión: A veces puedo comunicarme con el otro sin necesidad de tocarlo, sino poniendo una carga intencional.

Bailamos un tango en cámara lenta donde ponemos solamente la intención, sin tocarnos, pero en posición de baile.

Un tango con el mismo ejercicio, pero donde la mujer tenga la iniciativa del movimiento y su direccionalidad.

Calidades:

CALIBRE

Consigna:

1- Caminan los dos uno de espaldas al otro, pero encastrados. El arco del pié de aquel que esté atrás, tiene que encajar justo en el talón de su compañero/ a . Las piernas deben estar en contacto. Aquel que esté atrás, debe apoyar la palma de la mano sobre el vientre del compañero/ a, ejerciendo una leve presión. Las caderas deben estar juntas.

De esta forma, caminan. El de adelante es el que guía.

Luego pueden intercambiar.

Este ejercicio calibra la amplitud de los movimientos de la pareja, trabaja sobre el pasaje del peso del cuerpo, y sobre la conciencia del eje propio, y el de la pareja.

2- Esta vez se paran uno al lado del otro, cadera con cadera, y se abrazan de costado por la cintura. Así vamos a trabajar sobre

cómo transmitir la direccionalidad y las diagonales. Describiremos una secuencia de pasos a seguir con este tipo de abrazo:

- hacer un paso con ángulo recto
- dos diagonales al frente
- girar en el eje del que es llevado
- luego girar en el eje del que está gobernando

Luego debe cambiarse de lado y repetir la ejercitación. Así alternarán los recorridos y las posiciones.

Hacer cosas novedosas en la pareja, estimula la relación. Tener conciencia de esto nos ubica en un lugar dónde lo importante no es la perfección si no la búsqueda de cosas nuevas, el asombro, compartir la aventura.

Es necesario aprender a escuchar al otro y a tener independencia al mismo tiempo. Tradicionalmente la mujer está más entrenada a amoldarse al otro. Con esta ejercitación intentamos flexibilizar la rigidez de esa estructura social.

3- Caminar tomados de los hombros, hacia delante y hacia los costados, dominando la línea de flotación⁽⁵⁴⁾ y dinámicamente. No deben flexionarse los codos.

4- Molinete en línea.

5- Molinete sin tomarse.

6- Molinete tomados de los hombros.

7- Molinete abrazados.

La combinación del molinete tanto lineal como circular nos permitirá ejercitar la disociación. Brindará el poder de separar expresivamente las extremidades inferiores del torso, logrando independencia de ellas, con los respectivos cruces: hacia delante, hacia el costado y hacia atrás.

Cuando se realiza este ejercicio sobre la pared, es más bien técnico, trabajando sobre todo la coordinación en uno.

Pero al hacerlo con mi compañero/a la finalidad será obtener, un dinamismo circular en registro del otro y en plena comunicación.

⁵⁴ Se utiliza este término, en navegación. Línea de flotación: es la separación entre la parte sumergida del casco, de su parte seca.

OTROS EJERCICIOS RECOMENDADOS

Ejercicios estimulando “La Confianza”

Podría suceder, que una vez terminado el Cuarto Encuentro, el grupo se haya consolidado y se decida continuar periódicamente. Aquí describiremos algunas temáticas y ejercicios útiles, en este caso.

Entendemos que La Confianza es producto de un código en común, de pertenencia. Se desprende del tema de “Dar y Recibir”.

Desde pequeños nos enseñan a no dar ni recibir nada a los desconocidos. Por instinto vivimos, en estado de alerta pero no debemos hacerlo con miedo. La confianza nos permite atravesar

ciertos límites, relajarnos, sentirnos más auténticos y libres, lo cual nos da alegría.

Lluvia de manos

“Lo mas profundo es la piel”

Paul Valery

Consigna:

Con música de Piazzolla o algo que se prefiera, vamos a ponernos en ronda bastante cerca uno del otro. Uno pasa al medio con los ojos cerrados y se deja tocar. El resto lo toca con la palma de la mano en diferentes partes del cuerpo todos al mismo tiempo.

Van pasando de a uno los integrantes del grupo.

La piel es la superficie que me conecta con el mundo exterior. Los cuerpos se encuentran o rechazan, se afectan, generan situaciones y significados.

Adentro/ afuera, cuerpos desconocidos, por conocer. Mi propio cuerpo desconocido, mi piel por conocer.

Gallito Ciego:

Consigna:

Cada miembro de la pareja, alternándose, cerrará sus ojos y será guiado por su compañero al compás de la música. La posición será abierta. Lo guío llevando mi brazo derecho sobre su omóplato y tomando su mano izquierda con la mía. Cambio de roles.

Este ejercicio permite varias variantes.

- a) Caminar a solas con los ojos cerrados. En este caso el lugar debe ser conocido y protegido para evitar accidentes. Se debe caminar con lentitud. Cuando me encuentro con el otro lo saludo y digo mi nombre.
- b) Caminar con los ojos cerrados conducido por mi compañero. Con cambio de roles.
- c) Caminar con mi compañero los dos con los ojos cerrados. Una vez conduce uno, luego el otro



Baile a oscuras:

Baile en pareja a oscuras. El salón sin luces. Estimulando el sentir, las sensaciones, la percepción del compañero y del grupo. Cambio de parejas.

Darse Permiso:

Consigna:

Cada uno dedica unos minutos a pensar en tres deseos, en silencio, que puedan satisfacerse inmediatamente dentro del grupo... Cada persona cuente sus deseos y en la medida de lo posible, se llevan a cabo.

Ejemplos – Quiero bailar todo un tema con el profe!

Quiero masajes en el cuello!

Quiero fumarme un pucho! Etc.

Se comprobará que fácil resulta cumplir muchos de esos deseos que habitualmente se inhiben por motivos ligeros o no saber pedir, no atreverse, autocensurarse.

El ejercicio resulta estimulante, relajante, se logra un funcionamiento mas saludable, de confianza, tanto para dar como al recibir lo que deseamos intercambiar. Es habilitar desde lo cotidiano esas pequeñas cosas que nos autoimpedimos.

Llevando esto a nuestro objeto de estudio que es el tango, diríamos que, en tanto y en cuanto pudiéramos manejarnos con espontaneidad y confianza en nosotros mismos, haríamos de la milonga un lugar de recreación, de divertimento, donde mostrarnos sin máscaras ni pudores sociales.

Con respecto a la pareja danzante, el permiso me habilitará a experimentar cosas libremente junto al otro. Es abrir la puerta para ir a jugar.

Nueva consigna:

“Ahora me gustaría que reflexionaran unos minutos respecto a esos deseos que aparecieron y fueron censurados, lo que no se permitieron a ustedes mismos. Cada uno piense en ello y tal vez puedan llegar a darse cuenta del motivo que los llevó a esa autocensura.

Ahora... vea si se permite comunicarlos y si es posible satisfacerlos!

Disfrute de la magia de DARSE PERMISO!

Ejemplos: Diego pidió una copa de vino que le fue concedida de inmediato. Solo se trajo la por el pedida. Al verla los demás, uno a uno se atrevieron a pedir también.

Ejercicios estimulando el: “Dar y Recibir”

Nos centramos en el “Dar y recibir” ya que entendemos que, en general, es un tema convocante.

Se les explicará en la Apertura ese objetivo dando algunos lineamientos teóricos como para que todos compartan el lugar desde donde miramos este tema.

Dar, sabiendo escuchar lo que el otro necesita y saber recibir, agradecer, entender que lo merezco.

Dar y recibir, creemos, debe ser un intercambio bello, estético, donde el equilibrio marca la relación sana y de crecimiento para ambos.

En caldeamiento:

“HOY TRAIGO”

Consigna: digo mi nombre y agrego...

Ejemplo: “Soy Cintia y hoy traigo para compartir con el grupo una inmensa ansiedad por mi viaje!” ...una tristeza por.....una alegría por...etc, etc.

Al cierre:

“HOY ME LLEVO”

Consigna: en rueda cada participante puede compartir una frase respecto a lo que hoy recibió del grupo o de algún integrante

Eje: Hoy me llevo una sensación de libertad hermosa que comencé a sentir con el ejercicio...

Hoy recibí del grupo mucha contención...etc.

Ronda de bienvenida:

Consiste en que cada miembro dice las cosas que ya detectó como agradables en los nuevos participantes y ellos a su vez le dicen a los anteriores iguales halagos desde la sinceridad, aunque sabiendo que solo hablamos de la primera impresión, de lo superficial, de lo que imagino o deseo.

Ejemplo: - “Me llamo María. Me encanta tu manera de sonreír. Bienvenida!” -

- “Me llamo José. Me agradó que me abrazaras cuando llegué. Gracias por recibirme.”

Este ejercicio es interesante incluirlo cuando se incorporan nuevos integrantes al grupo.

Hablo con el cuerpo:

Consigna:

El grupo se sienta en el piso en círculo. De a uno cada participante rotará ante cada compañero y expresará una palabra emotiva con su cuerpo. Por ejemplo: “tristeza”. Tratará de hacer siempre el mismo gesto. El otro escribirá la palabra que cree interpretar. O sea que si son 10 los integrantes, quedarán plasmadas 9.

Al cierre, se leerán las palabras y se compartirán las experiencias vividas. A veces comprobaremos lo difícil o lo fácil que puede resultar expresar con el cuerpo, mantener el mismo gesto, las resonancias personales y grupales, las proyecciones, etc.

Este ejercicio nos convoca a entender que nuestro cuerpo es una caja de resonancia para el otro y que siempre estamos transmitiendo un mensaje, aún sin palabras. Recordemos el axioma de la teoría de la comunicación “es imposible no comunicar”.

Con esta ejercitación tomamos conciencia de lo explícitos que debemos ser para comunicar, de lo limitado que tenemos el cuerpo en las expresiones...y tantas cosas mas que surgen de esta práctica que resulta por demás significativa.

Ejemplo: Ana mostró una expresión a cada uno, 4 escribieron: vergüenza, otro: tímida, alguien la describió: dormida y el último la encontró: melancólica.

Por un lado se pudo observar que el ejecutante cree transmitir un mensaje que puede ser mal interpretado, que dentro de un mismo gesto caben muchas posibilidades... eventos que nos dejan reflexionando sobre facetas de la comunicación.

ENTREVISTA A RODOLFO DINZEL

DICIEMBRE 2008

Nuestro maestro nos atendió en su antiguo y raído estudio de la calle Jufré, en pleno barrio de Villa Crespo. Rodolfo dispuso de un rato de su tiempo para atendernos. Entre pucho y pucho, en intimidad y con un tango de fondo, comenzó la entrevista:

¿Nos podés contar un poco tu historia, o sea, tu devenir en el tango?

Hace mucho de eso... bailaba folklore, desde los 14 años era bailarín profesional.

Iba a las Peñas. Una vez en una tanda de tango me quedé con la chica, como era un gran ladrón visual pude bailar. Tenía 18 años. Salí airoso.

Empecé a bailar tango para no interrumpir mi relación de danza con las chicas que eran mis compañeras de folklore.

¿Como te sentiste con ese primer encuentro, con la danza, la música?

Yo tenía recuerdos de infancia. Nací en San Telmo. Conocí los bailes de tango, al Malevo. El mundo de tango no me era ajeno. Pero yo bailaba Folklore y me ganaba mi dinero. No necesitaba pedirle plata a nadie, desde los 14 años no necesite pedirle a nadie, me arreglaba con mi platita.

Un día después de bailar 3 temas de tango, una tanda no me acordaba de nada... nada. Cuando reacciono, la chica se había ido, se nota que me vió la cara de estúpido. Yo había quedado en el medio de la pista. Y ya estaban anunciando, en las Peñas te avisan lo que va a sonar: el gato, chacarera, escondido.

Había quedado amarrado a esa mujer, que ni me acuerdo como se llamaba y mi mente se había escapado. Había producido en mí una fascinación, una elevación... era muy placentero.

No podía comprender. Yo era un tipo que bailaba muy bien pero siempre conciente de mi cuerpo, eso de irme no lo comprendía Seguí yendo afanosamente buscando ESO, otra vez.

Resulta que un día encontré una persona con la cual la comunicación era plena. El placer no fue la perdida de la conciencia sino que me vino el placer de entenderme hasta en lo sutil, incluido lo eventual, en lo que nunca habíamos realizado.

Ahí me agarró un doble fanatismo.

Otro día en otro lugar, encontré un cuerpo que no me hizo perder la conciencia, ni tenía comunicación plena... pero yo tenía la certeza que ese cuerpo era para mi cuerpo. Había una relación antropométrica tal, de que todas sus cavidades eran dueñas de mis capacidades de contacto, y que todo mi cuerpo podía hundirse en el otro, fundirse en el otro y caminar juntos.

¡¡Me pareció fabuloso!! Esto de poder estar en contacto tan íntimo y profundo ¡! Con una persona con la que bailas tres tangos y después se desvanece.

Cuando el cuerpo del otro encuentra esa sensación de unicidad, el cuerpo del otro es casi tuyo.

Tus movimientos no terminan en tu cuerpo. El que termina reproduciendo el movimiento es el otro.

Cualquier variabilidad en el otro es sentida por mi, y yo complemento o suplemento, toda sutileza o flexión dinámica.

¿Que tendría que ver esto con el tema de la búsqueda de La Libertad?

El hecho de que uno pueda perderse en los pensamientos y las emociones es que uno empieza a ser libre.

El hecho de que uno pueda comunicarse libremente con el otro empieza a ser libre.

*El hecho que uno puede fundirse en el cuerpo del otro, sos libre.
O sea, todas esas cosas que uno hace para ver si podés conseguir
un cuerpo que te sea acogedor.
La libre posibilidad de expresarme, sin estar atado a la rítmica.
Sentirte que sos dueño de la creación y no de la reproducción.
Tiene que ver con el costado místico.
Si yo hago una pipa artísticamente, cada vez que la hago no solo
soy un arte-sano sino que tengo la certeza de ser un creador.
Creador es única palabra, en todos los idiomas que quiere decir
Dios. Dios es el creador. Yo soy un creador y aunque no puedo
sentirme Dios, tengo la certeza de que Dios está en mí.
Empieza, entonces, una pendiente que busca profundidad y que
esta más allá de lo cotidiano.
Con el tiempo he podido explicar algunas.
Con el tiempo he podido ver algunas turbias, nebulosas,
observaciones que me dejan entrever la posibilidad de que lo que
uno siente está mas allá del humano común que respira, come y
duerme.
Gloria, mi mujer, siempre dice que bailar tango es eternizarse.
En un tango, casi perfecto uno tiene la sensación de eternidad.
Por eso se baila en círculo, contra las agujas del reloj.
Si volvemos las agujas para atrás en la misma velocidad que para
adelante te quedás clavado en el tiempo.
Los bailarines buscan eternizarse.*

*¿Vos creés que ese momento perfecto que encuentra el bailarín tiene que ver
con algún otro momento perfecto, de su infancia o de los tiempos de los
tiempos?*

*Por un montón de cosas tengo la certeza de decirte un rotundo SI,
pero lo que no puedo es explicarlo.
A su vez yo entiendo que acá hay mucho de genes y de memes.
Lo que tiene que ver con la cultura Memus, los mandatos culturales.
Lo biológico tiene que ver con los genes.*

¿Que bueno eso, no lo sabía, de donde lo sacaste?

*Del Discovery Chanel, eso de que la televisión no enseña... pero
claro! Uno tiene que saber buscar. Si mirás Tinelli podrás aprender
un paso de baile pero no hay trascendencia en eso.*

*Entiendo que justamente el tango te ofrece la posibilidad de desviar
la atención hacia la imperfección. Significa que, a veces, la
imperfección es el disparador a la perfección.*

*Al tener esta idea de la libertad nada esta mal.
Eso que, normalmente, cualquier danza pensaría como
imperfección, uno empieza a entender que la voluntad del otro que
no coincide con lo que yo proyectaba, lo veo como una necesidad
de expresión del otro.*

*A veces son más emocionantes y más perfectos los tangos
imperfectos que están cargados de estímulos que los tangos de
calco.*

*Cuando uno se mete en la improvisación esta buscando la no
aceptación para obtener el estímulo posible que creará el recorrido
impensado. Y me brinda la posibilidad psicológica de bajar a una
realidad cierta, aquello que consideraba imposible. Hago cierto lo
imposible todo gracias al estímulo no calculado por mí.
La imperfección dispara una grandeza que a veces uno busca
afanosamente.*

*Ahí se me cruzan los cables para asegurarte, para decirte ese Si
profundo sobre eso de que venimos de la perfección.*

*A veces los momentos más emocionantes se disparan de la
imperfección.*

*La sensación de plenitud uno lo siente perfecto con la imperfección.
Por ejemplo, Con un salamín imperfecto, de campo y este vinito
tinto tal vez lo ideal hubiera sido una mesa servida pero igual
logramos un momento único, irrepetible...*

*La SENSACION DE PLENITUD INCLUYE LA IMPERFECCIÓN. Lo
ideal a veces no contiene esto.*

*Creo estar convencido que todos tenemos la posibilidad del Arte.
Algunos, lamentablemente, no encuentran el disparador. Cuando
uno encuentra el disparador empieza a motorizarse en la búsqueda
de algo que sabe cierto e inalcanzable, el bailarín su danza, el
plástico buscará su gran pintura....*

El artista lucha con lo imposible.

*Entender el disparador, comprenderlo me dejará ver el objetivo. Hay
muchas personas que ven el disparador pero no entienden el
objetivo. Son esas miles de personas que quedan toda la vida como
alumnos.*

*La palabra a-lumno significa no-iluminado, se encamina hacia el
que le dará la luz. Cree que el que detecta la sabiduría se la dará.*

Pero el maestro le enseña a generar su propia luz.

La suma de iluminaciones la llamamos estudio. Estudiar, estudiar...

*Es-tu-dio significa que esa acción es TU-DIOS. Iluminación es Dios.
Con el tango pasa eso:
Uno no aprende la danza, uno encuentra la luz, el camino de la
iluminación.*

¿Que tiene que ver todo esto con la búsqueda de la identidad?

*Normalmente la gente ata a la identidad como lazos sociales,
culturales que me permiten reflejarme como integrante de una
sociedad. Entendemos como identidad el reflejo del individuo con su
cultura, con su nacionalidad, su terruño.*

*Pero hay una identidad mas profunda, que es la del individuo per-
se.*

*Algunos individuos solo están viviendo, son como una hoja que la
vida los lleva. Descansan donde pueden, según los acomodo la
circunstancia.*

Ser es la verdadera identidad.

*La mayoría de los tangueros de una u otra manera, adivinan la
búsqueda del ser.*

No lo pueden verbalizar pero lo tienen.

Tu vida cotidiana sabiendo quien sos, es distinta.

¿Como sería la búsqueda de esa identidad a través de la danza?

*El tango es una danza libre. Donde de alguna manera, nos vuelve a
ese estado original, nacemos libres.*

La cultura, familia nos encajona pero por nuestra propia génesis.

Queremos volver a ser libres.

*El tango te hace sentir eso en forma concreta y uno tiene la
seguridad de que son ciertas.*

*El individuo tiene una conciencia de lo que es por lo que siente,
pero también por lo que le dicen que es.*

*En el tango vos haces por lo que sentís pero también haces por lo
que el otro te permite hacer. Por lo tanto sos a partir del otro.*

En el tango haces por voluntad de gestión tuya y del otro.

*Por la mecánica del abrazo hay una conciencia de vivir, de existir y
coexistir en el otro, con el otro.*

*La gestión de impronta te enseña que existís y coexistís para atajar
el devenir. Como en la vida... Devenir que se va moldeando
mientras transcurre el tiempo y espacio.*

*De alguna manera esta gestión, es con un grado de habilidad
suficiente, porque además tiene que estar la comunicación entre*

ambos que permite llevar la pareja entre las otras parejas; te enseña que coexistís con el otro para atajar el devenir. Una resolución de vida que todos, afanosamente buscamos. Pero, como esta dada la sociedad, a muchos les cuesta concretar. Lo que sería ideal del pacto social del matrimonio, un hombre y una mujer que atajan el devenir; bancan la situación del otro, SIN SEPARARSE y lo que es mejor de todo: sin hablarse. (Risas)

¡¡Sin separarse!!....en estos tiempos, parece imposible ¡¡!!

Lo que pasa es que empezamos con todo el tema de lo descartable. Lo uso y en la primer piedra en el camino lo tiro y tomo otro. En la Edad Media si te encontrabas con una piedra, gentilmente, la ponías al costado para que los que vengan atrás no se tropiecen. Todas esas noblezas han desaparecido. El consumismo nos lleva a tirar, las cosas que ya no nos sirven las tiramos. El matrimonio no sería descartable con este criterio tanguero.

¿Por que crees que el tango es terapéutico y cual es tu experiencia?

A través de toda mi historia tanto de artista como de docente, he visto muchos casos en dónde el tango ha calmado dolores, hasta ha hecho salir de depresiones profundas a varias personas... Crisis de pánico; el tango les ha hecho salir de su casa para venir a bailar. He visto varios casos en que la gente ha dejado de consumir droga y bancarse la abstinencia acá dentro. De toda mi experiencia con las discapacidades... Fijate que tengo cartas guardadas en dónde una maestra de escuela me escribe que, desde que los chicos se dieron cuenta que podían hacer cosas con el sexo opuesto y que lograban a través del tango, con esfuerzo en comunión, realizar un encuentro, los bandos opuestos dejaron de ser estúpidos y habían bajado el nivel de violencia. La verdad, que una disciplina que pueda lograr bajar el nivel de violencia en la sociedad en la cual vivimos en la que uno mata al otro, sería ideal... El tango es una cura social, una manera de contener la ruptura de los límites de los individuos. Yo tengo una enorme cantidad de datos y desde hace muchos años vengo compilando para que esto no sea una forma fortuita de proceder sino poder implementar, sistematizarlo, para que en el futuro sea utilizado como una herramienta terapéutica. Las experiencias me llegaron a sacar esa conclusión.

¿Desde que año, si te acordás, estás trabajando con esto de la terapia desde el tango?

Y, hace más de veinte años... o van a ser veinte años... Desde que dejamos Tango Argentino. Mi mujer había quedado embarazada de Eric y yo me instalé en el estudio anterior y me puse a trabajar todos los días con gente.

Antes lo habíamos hecho pero siempre como una cosa colateral a lo artístico. Pero en ese tiempo me puse a hacer calidad de observaciones, con mucha timidez y despacito. Hubo un intento hace diez años atrás que fue fallido porque las personas con las cuales me puse a trabajar eran psicoanalistas y llevaron todo a la palabra... y yo entendía que la palabra era necesaria a nivel de la conclusión y de la observación, pero en realidad la experiencia me daba a mí que todo es a través del movimiento.

Pero si llevás la terapia a la palabra y abandonás el movimiento no me sirve.

Esta gente no me sirvió y ahí entendí lo que no quería hacer... y ya es mucho. ¡Entender el no me deja muy claro el sí!

¿Y por qué nos designaste? Es decir, designaste a dos psicólogos para investigar la danza. ¿Por que la veta psicológica?

A ver... volvemos a lo místico del principio, volvemos a lo emocional, volvemos a mi experiencia personal, ¿no?

El tango como elemento del movimiento tiene una cantidad de implicaciones, en lo fisiológico y en lo biológico, pero lo grandioso del tango es que me deja ver la vida desde lo psicológico, de alguna u otra manera.

A su vez, notaba que la mayoría de los cambios eran como individuo... No cambiaba su vida sino que hacía una observación distinta de su vida y eso no se da en el plano fisiológico ni en el biológico, sino en el psicológico. Los problemas los seguía teniendo, el tema es que los enfrentaba distinto o comenzaba un camino de soluciones. Aún ante la enfermedad, por eso entendí que, a parte de lo fisiológico, lo psicológico era en dónde podía apoyarse la discapacidad también. Su problema no se lo voy a cambiar pero sí hacérselo ver distinto.

Tengo el caso de Miguel, un tipo que trabajaba en la bolsa de comercio y un buen día se queda ciego. El llega a través del trabajo que hacemos la escuela de ciegos y a Miguel le empieza a cambiar la vida. El no ver no se lo podemos solucionar, va seguir siendo ciego. Lo que sí, hay una revalorización de su identidad, de su ser.

A pesar de su problema, él se siente útil otra vez, empieza a tener placer y a transmitir placer, y haciendo un gran esfuerzo, incluso, enseña a bailar. Hubo un aceptar su problema, saltar la baya y seguir hacia delante. Y hay gente que ve y tiene todos sus sentidos y vive destrozada por problemas mucho menos traumáticos, digamos.

-Es que no ven...

¡Jajaja! A veces los ciegos ven mucho más que los no ciegos, ¡sí!

¿Ya estamos cerrando la entrevista Rodolfo, querés agregar algo más?

Lo que siento que falta es la presencia de mi mitad que es Gloria. Que quede en claro que todo este trabajo fue hecho en común con ella. Por ejemplo, el disparador de que hayamos trabajado en el área de discapacidades fue Gloria. Cuando era chica iba a ver bailar tango a los padres, y su madre cerraba los ojos. Ella siempre pensó que los ciegos podían bailar tango.

Gloria y yo hemos hecho una vida tal de que esa sensación de unicidad lo hemos pasado a lo cotidiano. No puedo desprender una palabra sin saber si es mía o de ella y viceversa. Hay una cosa así de estar muy enquistados uno al lado del otro. Lo hemos hecho afortunadamente en lo cotidiano, en lo artístico y en lo docente. Por ejemplo, ahora estoy desarrollando toda una nueva temática mecánica para bailar tango y no puedo poner nada sin que Gloria diga si está bien o está mal.

A lo mejor, sin ella no hubiera podido desarrollar o haber tenido una feliz idea en mi vida.

¿Como en el tango, no?

Si, sí, lo que pasa es que en el tango no me costó nada asentar el planteo que hace Platón en el banquete, ¿no?

Es decir, la totalidad me lo da la unión con mi género complementario. Mientras tanto seguimos siendo incapaces de lo otro. Siempre hay que tener capacidad de elección de lo otro, no digo que vayas siendo un tonto...

También siempre pienso que es difícil convivir con una persona inteligente, porque con una persona inteligente tenés que dar examen todos los días. Fue un desafío que acepté y que acepté en el amplio abanico de posibilidades, cada dos por tres le compro un

ramo de rosas como en el primer día. No hay que cuidar ninguno de los aspectos porque si no la persona inteligente mirará a otro lado.

-Uno se va con otro en la milonga pero vuelve al que le dio más placer...

Claro, claro, absolutamente. Hubo suerte o... como dice Jung, la sincronicidad se dio para que nos encontráramos, ¿no?

-O sea que seguís bailando aquel baile perfecto...

Pero hay un trabajo...

-Con imperfecciones, ¡tan perfecto que contiene las imperfecciones!

¡Eeeso! Y lo grandioso de convivir es saber saltar la piedra.

ENTREVISTA A “EL PULPO”

Abril 2008

Fuimos recibidos en su departamento del barrio de Almagro. Por supuesto, la tecnología no nos acompañaba. Llevamos dos grabadores y ninguno andaba... que la pila... que nuestra inutilidad ante los avances...

Entre mate y mate, comenzamos la entrevista:

¿Con quien tomabas clases?

Mi único maestro fue Rodolfo Dinzel.

Si, tomaba clases y lo escuchaba. Pasaron como siete años para empezar a sentir que lo que había aprendido me llevaba a otros lugares .Me dí cuenta que aprendí otras maneras de combinar de poner el peso. Eso me da placer.

¿El maestro insiste mucho con el tema de la libertad, crees que repercutió en tu baile?

*La libertad tiene que ver con esto de mover el cuerpo.
La libertad me permitió ir a las milongas durante 18 años y mostrarme, sabiendo que lo mío es otra manera de hablar, con otros recursos, otro vocabulario, es una manera distinta de hablar.... y que no te entiendan hasta que un día se dan cuenta. Después empiezan a reconocer...antes estaban ciegos
A Dinzel todavía no lo quieren.*

¿Por qué creés que algunos no lo quieren?

*Por que no saben de qué se trata.
No lo entienden, no saben leer, saben que es diferente y eso produce un rechazo.
Es más difícil que te guste Dinzel a cualquiera otro que es un profesor y que te pasa técnica. Eso no es ser un maestro.
Dinzel es un maestro. No quiere que los alumnos sean iguales a él.*

¿Pos qué creés que la gente no lo entiende?

*El hace pasos que en la milonga no se hacen, los colores que el pone bailando son difíciles de leer por que el no esta en una base rítmica constante. Eso lo aburre. A algunos les gusta seguir solo el chínn... chínn.
¿Por qué no baila milongas? Porque el ritmo lo obliga y Dinzel se aburre repitiendo.*

Ahora los jóvenes se animan a explorar...

*Los jóvenes se animan a experimentar pero no estudian.
En las prácticas si se ríen cuando se equivocan son unos boludos, a mi me dan ganas de llorar. Creo que el asunto es un poco mas serio.*

¿La misma estructura rígida que trae la Milonga es la que no permite la entrada de lo nuevo...?

Si vos te pones viejo y ves cosas nuevas, que vos no podés hacer con tu cuerpo... Te da por las pelotas ver hacer lo que no podés.

¿Que significaría para vos enseñar a Bailar? ¿Es pasar pasos nada más...?

Enseñar a bailar no es copiar un estilo, es descubrir a una persona, sus habilidades. Un profesor que hace diez bailarines iguales no es un maestro.

Un maestro descubre lo que cada uno puede ser. Cuando llegas a una piedra, él te talla y vos empezás a tomar vida propia.

Un buen maestro da vida a lo que tenés.

Tampoco hay coreógrafos...

Un buen maestro no quiere que se parezcan a él.

Yo estaría mucho más sucedido, si intentara eso.

A veces no me entienden, ven solo que yo bailo lento, compran los pasos. Todos hacen lo mismo, trabajan con los mismos elementos. Los extranjeros compraron técnicas, compran Naviera, Chicho, son cinco los que predicán lo mismo de eso que llaman Tango Nuevo, pero hoy empiezan a entender que quieren sentir otras cosas... a lentificar para poder sentir. Me paso en Grecia.

Los extranjeros creían que tenían dos opciones o tango tradicional o el nuevo... hoy empiezan a pensar distinto. Antes el resto no valía.

Yo no veo show, ni espectáculos...no me interesa..., me distrae, mi show esta adentro.

Lo otro me distrae.

Sé cómo hacer las cosas, mi maestro me enseñó, si no las descubro es por que estoy en otra...o por que ya no encuentro más.

Me copian sin saberlo... o sabiendo... no sé, tal vez miran mis videos. El ocho cortado hoy lo llaman colgadas pero son remix... lo podés ver en Fred Astaire...

¿Que te dio el tango?

Todo... hasta la separación con mi mujer....es como cambiar arte por mujer. (Risas)

¿Que te sacó?

Me saco a mi padre. A la persona que más quería en el mundo. Por que el fue hasta el fin, a él le gustaba tanto como a mi. A los 57 años murió por exceso. Yo también estoy lleno de excesos...los aviones... tabaco, café, y todo celos... noche... computadora... minas, chismes, peleas...

No es que después de los 50 lo podemos largar...vamos hasta el fin...

Es una cultura adictiva.

Tango y adicción se relacionan. Se puede esconder en el tango.

*El vicio viene de afuera pero el tango le pone un poncho... no se... el tipo se pierde en la noche.
Yo miro y veo. Leo... leo al que esta caliente, con bronca .A uno que sale del baño...al otro con la copa...veo el final antes de que se produzca...tengo esa lectura.
El que llega nuevo no lo ve... lleva años.*

Dicen que el tango mismo es religión... adicción, ¿a que te suena eso?

*Llegamos a un punto, el segundo renacimiento después de Tango Argentino. La gente vieja no había participado de la era de Oro... la había tocado de oído y eran muy pocos.
Ahora llegamos a un punto cultural, mundial... que la gente lo esta viviendo en la piel.
Antes no sabían que con el tango se podía viajar. No sabíamos que después de un tiempo eso te da por las pelotas... te enferma.
Se hace necesario hablar de las cosas que se mueven con los profesionales, para que los futuros maestros, lo sepan y se cuiden.*

¿Por que el tango se universaliza?

*El tango se universaliza por que ahora con Internet nos podemos ver todos y estamos solos. Hay una gran soledad.
Los extranjeros no se dan ni la mano pero La comunidad del tango nos permite abrazarnos, darnos besos. Es un idioma universal.
Bailando se pueden llevar fenómeno...
Yo he visto bailar turcos con griegos, japoneses con rusos..no hay drama... palestinos con judíos... ahora los dejas en la casa y tal vez se cascotean.*

¿Que tiene el tango?

El tango permite el acercamiento a la mujer. ¿Donde podes abrazar a una mujer y que este permitido? (jejee!)

¿Y en la gente joven?

Los jóvenes tienen la misma necesidad.

¿Por qué crees que los jóvenes usan el abrazo abierto?

Por que son jóvenes, están entrenando, tienen que demostrar habilidad, están quemando azúcar, el tango no es solo amor, es habilidoso.

Le compite a cualquier otro baile del mundo y le gana... te das cuenta que el tango es el mas habilidoso. Si vez un gancho decís eso es Tango... porque llegamos primero. El que le descubre es el dueño.

¿Para vos, los pasos son una forma de lenguaje?

Claro los pasos hablan... Nosotros no hablamos... habla el tango. Yo digo que quería saber más pasos para aumentar el lenguaje. Yo no hago ganchos de impacto... por ejemplo... yo me voy trenzando...eso es muy sexual... Claro la trenza es un continuo... Curva... Quedás como prendido del otro; con el gancho te separás...

Vos hablaste de la adicción pero el mundo habla del tango como terapia...

Puede ser pero hay que ver como... No es lo mismo que te de clases, un whorshop en contacto con la naturaleza... con la salud, donde vas a hacer ejercicios... Tomar un sauna... respirar aire puro... subiendo piedras...vas a elongar... que yo te meta en un festival de tango en una semana... día y noche... exceso, una picadora de carne. La terapia entonces estaría en ese lugar... Nosotros no necesitamos un chino que nos venga a enseñar. El tango Zen... que te enseñe a mover el cuerpo lentamente. El chino del tango Zen es un atrevido... no puede.

¿Le vez a la danza misma algo curativo...al abrazo... fuera del contexto?

Si un tipo está bien casado no se va a la milonga solo. O ella. Para el tipo soltero que no levanta, es una tienda de dulces... se vuelven locos, a las minas les pasa lo mismo. Van porque es moda, después se enganchan. Seguí la luz dijo el mosquito... algo así. Muy poca gente ve el arte. Ayelen y Federico a los 14 años se dieron vuelta... ahí hay artistas... vieron eso.

¿A que edad empezaste?

Yo a los 20. Necesitaba algo artístico...desarrollar la habilidad. Pegué con el tango y... fluyendooo. No te olvidés que en esa época... con Maradona... todo el mundo quería ser habilidoso en algo... como una generación de... hubo la

generación de las Malvinas, que fue anterior a mi. Ahora los pibes de Cromañon... qué se yo... todos tenemos una época marcada por algo.

En aquel entonces ARGENTINA GANÓ EL MUNDIAL.

El tango y el fútbol. El fútbol y la vida.

En el subte. Por ejemplo. Todo el mundo se pelea para salir.

Tres minas me pasaron que parecían Palermo... me pasaron como para meter el gol. Caminando en la calle se amagan...

Contanos tu primer experiencia., esa primera vez... como diría Guinsburg.

La primera vez me fui con traje y corbata. Esperé como una hora y nada. Estaba cerrado.

¿Te referís al estudio de Los Dinzel?

Si, fue al único lugar que fui a aprender.

Volví a ir otro día también en traje. Me llevé un chasco... estaban todos de cualquier manera.

Se me acercó una Sra., una vieja como de 60 años y me abrazó y me puso las tetas. Y me explicaba... me mandó todo el discurso... se me ponía cerca... Yo la escuchaba pero estaba con una erección..., no lo podía creer... ¿qué me está pasando?... la falta de costumbre con el acercamiento...

¿Como llegaste allí?

Por mi viejo. El me lo recomienda, trabajaban juntos

¿Tuviste algún otro maestro?

No.

Alguna vez escuché que el tango sirve para mejorar la sexualidad, la eyaculación precoz... por que el hombre aprende a estar cerca de esa sensexualidad y a bancársela... ¿Que opinás?

Si los hombres lo saben aprovechar... si. Tienen más chance... aunque después si se los llevan para la casa, pueden ser un chasco. (Risas)

¿El tango permite la histeria?

Se empieza a ver mucho boludeo. Eso de mirarse de arriba a bajo, se acercan a la mesa a invitar a bailar, en vez de emplear el cabeceo, que está bueno.

Se deberían respetar los códigos de los viejos.

La mirada permite que te digan que no a la distancia. No se pueden acercar a la mesa... hay que educarse.

Una vez estaba con Luisa y se acercaban a la mesa. Yo le decía si estoy sentada al lado me tienen que pedir permiso... no digo que sea mi propiedad... son códigos.

No entienden nada. El otro existe.

¿Qué otros códigos son importantes para vos?

No se debe ser tan pajero en la pista. La pista es circular, se debe calcular el espacio, bajar los brazos, respetar, mirar un poco más. La gente no tiene un buen nivel de baile.

¿Creés que esos son los ritos del tango, que el tango es una ceremonia?

Hoy en día no... pero se debería volver. Es raro por que los jóvenes de hoy serán los milongueros de mañana, ya se están dando cuenta. Mi generación fue la que rompió con lo que nos daban los viejos...nos daba por las pelotas que esto se hace así o de tal manera. Si les hubiéramos dado bola a los viejos, estaríamos en la edad de piedra.

No es meter tantos pasos, o enseñar pasos.

Primero te tengo que enseñar a parar, a hacer cambio de frente.

Opciones. Caminar para cualquier lado, le estás enseñando.

Lo más difícil es saber meter una pausa, dejar algo para el final.

Hay que trabajar, hay que saber calcular el tiempo, guardar piernas.

Creo que hoy se esta bailando mejor que hace cinco años pero...

hay mucho que aprender. Hay que trabajar. Aprender a manejar los tiempos, los ritmos.

¿Qué piensan los tangueros del ritual?

Quieren mantener el ritual. No tienen mucho eco. Hay viejos que empiezan a ser tangueros pero no son de tradición tanguera, empezaron ahora.

Tenés el viejo milonguero y el milonguero viejo...que no es lo mismo. La diferencia es la experiencia.

Algunos toman unas clases y, amparados en las canas, empiezan a hablar, convencen a cuatro o cinco... como nadie sabe, le creen.

Un día viene uno y dice: “¿¿Pulpo, como te va?? ¡¡Él fue mi primer maestro!!” – dice.

¿Pero cómo?, le dije: “¿¿¡no era que vos tenías mas de 30 años de tanguero !!??” (Risas) se delató solo... no la pudo caretear...

Todo el mundo se la quiere creer. Para muchos, los profesores no sabemos nada... Todos compartimos algo pero: ¿que?

Muchos quieren inventar y no es así, todos tenemos algo para compartir.

¿Vos parás una clase para enseñarles el valor de la mirada, del círculo?

No yo no tengo tiempo, mi trabajo es otro. Ese es el del trabajo del profesor local. No hay una estructura común. Todo el mundo tiene un libro diferente. Deberíamos tener una base común y después agregarle a esos parámetros fijos lo que se te cante.

El profesor debería enseñarles lo básico... por ejemplo a dar una vuelta sin marearse. Hay que saber donde poner el ojo, la cabeza. Si tengo clases regulares les doy todo, en la academia. Tenía un año entero para desarrollar todo.

Ahora en unos días no puedo enseñar códigos, sería considerado un sanatero. Eso lo hablo en una mesa.

¿Como pensás que se va desarrollar esto? ¿Volverán los códigos?

Los que estudien van a seguir ganándoles a los comerciantes del tango.

A los pibes se les hace cada vez más difícil. Ahora tienen que encontrar otras formulas.

Son cada vez más.

No hay ejemplos, solo algunos se lo están ganando. Encuentran otras fórmulas, por ejemplo el hijo de Gustavo Naviera es un modelo mas avanzado.

¿La gente común se va a prender de los códigos, del ritual o no?

Puede ser que lo hagan por necesidad. Yo creo que si se para la pelota y se juntan las asociaciones, puede ser... Pero no es una cosa de 4 o 5 tipos. Si pudimos dejar el pucho nos podemos organizar para que los códigos se respeten. No sé qué hacen en la asociación de maestros y bailarines, pero deberían hacerlo. Deberían hacer cursos de cómo organizar viajes, cursos de inglés... no hay... yo no puedo darlo.

Las asociaciones se deberían preguntar estas cosas. Como se hacen volantes, el marketing, la computación. Son los problemas de hoy. El problema del cabeceo termina siendo menor. Nadie sabe que hay tres alturas de baile. Esas cosas se deben reglar, hablar. Hay gente que no conoce otras maneras, no saben lo que es un elemento. El contacto para que sirve... para hablar hay mucho...temas fáciles de resolver. Lograr un idioma común, por ejemplo la barrida, todos lo hacen pero se deben establecer pautas. Lo más difícil que hay es hacerse amigos los profesores entre sí. Algunos me lo agradecen.

¿Vos creés que el tango tiene un alma?

Si, claro. Tiene que tener a la fuerza, y vive en cada uno, como el Espíritu Santo.

¿Se puede compartir esa alma común?

A veces yo bailé y creí que lo había hecho mal. La gente venía y me felicitaba. Es difícil que los dos sientan al mismo tiempo, imaginate otros.

Nosotros decimos que el tango viene de lo ancestral. Que es una cosa energética común. Fue creado por que las personas del mundo tienen ese Espíritu Santo que es el Sí Mismo. ¿El tango tiene de esto?

El tango debemos probarlo en distintos ánimos. Gabito lo demostró. Troilo con los silencios... te lo dejaban picando y vos te tenias que entregar.

Según tengo entendido fueron todas esas cosas de carencia, del lugar, yo lo veo muy claro, la mejor sociedad en este planeta, es un hombre y una mujer por que son un complemento. Lo que te falta. Por experiencia propia confío en la Comunidad del Tango mucho mas que en cualquier Embajada. O sea que el Tango nos sigue protegiendo. Vos misma, Mónica, acababas de llegar a Italia y ya estábamos comiendo. Todo lo que surge es por que es otro tanguero el que te recibe en cualquier parte del mundo, te lleva a su casa. Siempre debería haber gente que este un poco mas alto y te esté protegiendo. Cuando el ego no nos deja ser mejores, quedamos solos. Escatiman información.

Yo hago el “Tango Week” para meter nuevos profesores. Me gusta hacer base con los pibes. No deberían ir a Festivales importantes antes de estar preparados.

CARTA ABIERTA

Queridos lectores:

Desde hace varios años nos dedicamos con empeño al desarrollo de una nueva disciplina que nos convoca con la misma espontaneidad con la que surgió.

Somos Mónica y Nacho. Ambos psicólogos y tangueros. Los Dinzel nos reunieron con la idea de que seríamos nosotros los que podíamos mirar a la danza del tango desde la psicología. Tomamos la posta, concientes de una carencia en cuanto a la sistematización de una metodología y estudio que exprese los beneficios psico-físicos y sociales -es decir- holísticos, integradores, de este fenómeno cultural.

La Casona cobijó nuestra tarea, con su ancestralidad de Abasto arrabalero.

Nos fuimos descubriendo el uno al otro, a través de nuestros aportes y de los trabajos individuales.

Los dos nos mostramos consecuentes y responsables con la tarea y la meta, eso nos dio confianza.

También supimos de nuestras diferencias - edad, experiencias personales y laborales, lecturas, intereses- que nos enriquecen y nos obligan a caminar suave para conocer los senderos del otro.

Todos los días intercambiamos ideas, escribimos y releemos juntos. Nos organizamos, buscamos material, contestamos los e-mails que llegan de todas partes del mundo y nos sorprendemos de este prodigioso Tango que nos hace bailar a su ritmo.

Así, comenzamos a imaginar y escribir esta teoría.

Lo llenamos de frases, numeradas y agrupadas...

Pensamos, en los ejercicios con movimientos sin palabras, en Silencio.

Apuramos el tiempo de la puesta en marcha, de la experiencia.

Nos sentíamos felices, casi estábamos terminando, en unos días invitaríamos gente para empezar. Sería el primer Seminario.

Solo faltaba redactar los objetivos....

Cada uno trató de hacerlo en su casa.

¿Que estamos haciendo?

-“En la práctica me estoy dando cuenta que las relaciones y los grupos se forman naturalmente, que deben ser espontáneos... y acá inventamos lo contrario.”

-“Esto, así planificado, es la antilibertad!! Hasta te pedí el famoso Silencio!!! Tengo la cabeza comida todavía por la censura y todo eso, debemos agregar un espacio para comunicar, charlar, compartir la experiencia...”

-“Me da miedo dilatar... ¿y si nos quedamos en el camino?.”

Llegó el momento de la reflexión.

Era nuestro primer silencio tanguero compartido.

Debíamos disfrutarlo, dejar que el material decantara con la misma fluidez que la música al bailar.

Hasta acá habíamos puesto la palabra, lo intelectual, CERO cuerpos que hablan!

Preparamos entonces el mate, nos pasamos horas contándonos historias, encontramos juntos los objetivos de la tarea y...

bailamos por primera vez!!

Ese día fue **Nuestro** Encuentro a través del tango...

En realidad, este podría ser un libro infinito. Cada experiencia lo enriquecería. La investigación abre nuevos caminos que vamos transitando y traen paisajes que les contaremos en los próximos.

Por otro lado, mediante las entrevistas realizadas, sentimos la necesidad de traer la voz de nuestro maestro, con la idea de que Uds. lo conocieran mejor.

El encuentro con uno de sus discípulos, el Pulpo, conocido profesor internacional, nos dejó pensando en la responsabilidad de los profesionales tangueros para no producir, ni producirse patologías, stress y soledad.

Aunque nos gusta recordar que no hay que culpar al Tango, él nació para hacernos bien!!

Ya estamos por poner el último punto a nuestro primer libro sobre este tema.

Fue ardua la tarea, pero estamos satisfechos.

Como argentinos, nos sentimos orgullosos de poder aportar esta investigación que desnuda el Alma del Tango.

Esperamos que su lectura les haya resultado, desde algún lugar, útil y estimulante.

Nos encantaría contar con sus aportes, sugerencias, experiencia, en fin, todo lo que mantenga esta comunicación viva entre nosotros y que seguramente enriquecerán los próximos trabajos.

En el sitio Internet: www.psicotango.com.ar , encontrarán nuestros datos.

Por ahora este es el último compás.

Otras tandas nos esperan y las pensamos bailar.

Gracias por compartir el abrazo.

BIBLIOGRAFIA

- BALÁN, SUSANA: Dos para el Tango. Del Nuevo Extremo, Buenos Aires, octubre 2004.
- BALLANO: La Gymnastique Corrective. Ed. A. Legrand. Paris 1962.
- CHIOZZA, LUIS: Los afectos ocultos en el cuerpo. Alianza. Bs. As.
- COLLIER, SIMON: Tango! Paidos, Barcelona, España, 1997.
- CIRIGLIANO, GUSTAVO: Tangología, Disquisiciones Tangueras. Ed. Nueva Generación 2005.
- DICCIONARIO CASTELLANO ENCICLOPÉDICO. Campano Ilustrado. Ed. Biblioteca Nueva.
- DINZEL, RODOLFO: El tango una Danza. Corregidor, Buenos Aires, Argentina, 1999.
- DOLTO, FRANCOIS: La imagen inconciente del Cuerpo. Paidós, Bs. As.
- ELIADE, MIRCEA: Mito y realidad. Editorial Labor, Barcelona 1992.
- FREUD, SIGMUND: Obras Completas. El Ateneo, Buenos Aires, Argentina,

2003.

- FROM, ERICH: El Miedo a la Libertad. Paidós, Buenos Aires. 1966. 1er. Edición.
- GRAVES, ROBERT: Los Mitos Griegos. Ed. Alianza 1985.
- KESSELMAN, SUSANA: Música y Eutonía. Lumen, Buenos Aires 2003
- KUSH, RODOLFO: America Profunda. Ed. Biblos. Buenos Aires 1999.
- JUNG, CARL: El hombre y sus símbolos. Paidós, Buenos Aires.
- LACAN, JACQUES: Seminario 10 La Angustia. Paidós, Bs. As.
- LAVALLE COBO, IGNACIO: Tango, una danza interior. Corregidor. Bs. As. 2007.
- LE BRETON, DAVID: Las pasiones ordinarias. Nueva Visión Paris, Francia 1999. Primera edición.
- MORAN, OSCAR: Tango en movimiento. Precursora, Buenos Aires, 2003.
- OSHO: Creatividad. Ed Debate. Madrid 2001.
- PERI, MÓNICA: Tango, un abrazo sanador. Corregidor. Bs. As. Argentina 2016.
- PERLS, FRITZ: La Terapia Gestáltica. Paidós, Buenos Aires. 1977.
- PICHON-RIVIERE, ENRIQUE: El proceso grupal. Nueva Visión, Bs. As.
- SÁBATO, ERNESTO: Tango discusión y Clave. Losada, Buenos Aires, Argentina, febrero 2005.
- USANDIVARAS, R. J.: Líder detective y Chaman. Paidós. Bs. As.
- VARELA, GUSTAVO: Mal de Tango. Paidós Diagonales. Bs. As. Argentina. 2005.
- VERGE, IVONNE: Vivir el cuerpo. Ediciones La Aurora, Buenos Aires, 1980.
- WINNICOTT, D. W.: Realidad y Juego. Gedisa, Barcelona, España, Julio 2005.

Dossier y publicaciones en Internet:

- MONTECCHI, LEONARDO: Introducción a la Concepción Operativa de Grupo. Campo Grupal.com

- SCATEGNI, WILMA: Psicodrama y Terapia de Grupo. Dossier.

INDICE

- *PROLOGO* por Alfredo Moffatt

- *INTRODUCCIÓN*

. *Una aproximación psicoanalítica al Tango como Danza.*

Síntesis de trabajo de Tesis realizado por Mónica

Peri
.....3

. *La Psicología Analítica y el Tango.*

Resumen teórico de la investigación realizada por Ignacio Lavalle

Cobo
.....5

. *Una visión desde la práctica.*

<i>Actividades Desarrolladas en Hospitales</i>	
<i>Públicos</i>	6
<i>RASTREANDO “El Alma Del</i>	
<i>Tango”</i>	9
<i>. Conceptualizaciones:</i>	
<i>Psicotango . Tangoterapia. Tango Comunitario. Tango Vivencial.</i>	
<i>Tango de individuación. Tango</i>	
<i>orgánico</i>	14
<i>. Funcionamiento del Cuerpo en Movimiento:</i>	
<i>Leyes anatómico-</i>	
<i>físicas</i>	16
<i>. Expresión Simbólica del</i>	
<i>Cuerpo</i>	17
- SEMINARIO DE PSICOTANGO	
CUESTIONES PRELIMINARES DEL METODO	
OBJETIVOS	
...20	
- DESARROLLO	
<i>. PRIMER ENCUENTRO. “ El</i>	
<i>Individuo”</i>	28
<i>INICIO. Breve síntesis de la propuesta</i>	
<i>Breve presentación del espacio</i>	
<i>físico</i>	29
CALDEAMIENTO	
Conciencia	
Corporal	30
Ejercicios de	
disociación	31
Conciencia de la respiración	
Reconocimiento del espacio	
Reconocimiento del	
otro	33
Presentación individual	
TAREA	
Caminar a la manera del	
tango	34
Observar y corregir postura	
Contacto con el	
piso	35

<i>Conexión con la música</i>	
<i>Cambio de</i>	
<i>peso</i>	36
<i>Pasaje de peso</i>	
<i>Conciencia del</i>	
<i>desplazamiento</i>	37
<i>Eje. Equilibrio</i>	
<i>La</i>	
<i>Mirada</i>	38
<i>Desplazamiento</i>	39
<i>Contacto con el Otro</i>	
<i>.Paso Básico</i>	
<i>Observación General del abrazo</i>	
.....	40.
<i>Lenguaje</i>	
<i>Corporal</i>	41
<i>Tango</i>	
<i>Ideal</i>	45
 CIERRE	
<i>Relajación</i>	
<i>Compartir</i>	
<i>Devolución</i>	46
 REALIZACIÓN DEL PRIMER SEMINARIO	
<i>Vivencias del Primer</i>	
<i>Encuentro</i>	47
 RELATO DE UNA	
EXPERIENCIA	50
 . SEGUNDO ENCUENTRO “La	
Pareja”	52
 INICIO	
<i>Breve recibimiento</i>	
<i>El</i>	
<i>Nombre</i>	54
 CALDEAMIENTO	
<i>Conciencia corporal</i>	
<i>Ejercicio de respiración</i>	
<i>Recorrer el espacio</i>	
<i>Caminar a la manera del</i>	
<i>tango</i>	56
<i>Adornos</i>	

<i>Caminamos en el sentido contrario a las agujas del</i>	
<i>reloj</i>	57
<i>Caminata básica</i>	
<i>Toishaw</i>	
<i>Contacto con el otro</i>	
<i>Cambio de</i>	
<i>peso</i>	59
TAREA	
<i>Recordar el Paso</i>	
<i>Básico</i>	60
<i>Ejercicio de disociación</i>	
<i>El</i>	
<i>Abrazo</i>	61
<i>La Mirada</i>	
<i>Mirada y</i>	
<i>Abrazo</i>	62
CIERRE	
<i>Ejercicio de</i>	
<i>relajación</i>	63
<i>Síntesis de lo vivenciado</i>	
VIVENCIAS DEL SEGUNDO	
ENCUENTRO	64
RELATO DE UNA	
EXPERIENCIA	66
.TERCER ENCUENTRO “El	
Grupo”	67
Introducción a la Concepción Operativa de Grupo	
INICIO	
.....	69
<i>Breve recibimiento</i>	
<i>Noción de Grupo</i>	
CALDEAMIENTO	
<i>Ejercicio de respiración grupal</i>	
<i>Recorrer el</i>	
<i>espacio</i>	70
<i>Conciencia Corporal</i>	
<i>Reconocimiento del lugar y saludo</i>	
<i>Ejercicios de equilibrio</i>	
TAREA	
.....	71

<i>Caminata básica</i>	
<i>Tango a</i>	
<i>Solas</i>	72
<i>El Espejo</i>	
<i>Conciencia del otro</i>	
<i>Comunicación:</i>	
<i>Abrazo</i>	73
<i>La mirada en el baile</i>	
<i>Ejercicios Grupales: Escultura. Una</i>	
<i>palabra</i>	74
 CIERRE	
.....	75
<i>Ejercicios de relajación</i>	
<i>Devolución</i>	
 VIVENCIAS DEL TERCER	
ENCUENTRO	75
RELATO DE UNA	
EXPERIENCIA	77
 .CUARTO ENCUENTRO “La	
Integración”	78
 INICIO	
<i>Recibimiento</i>	79
 CALDEAMIENTO	
.....	80
<i>Ejercicios de respiración</i>	
<i>Ejercicios de relajación</i>	
<i>Ejercicio en parejas</i>	
 TAREA	
.....	81
<i>Calidades de movimiento</i>	
<i>Sanwichito</i>	
<i>Ejercicios de</i>	
<i>Percepción</i>	82
<i>La</i>	
<i>Pista</i>	83
<i>Las detenciones</i>	
<i>Baile Libre en</i>	
<i>pareja</i>	84
 CIERRE	
<i>Ejercicio de relajación</i>	
<i>Devolución</i>	

<i>Compartir</i>	
.84-85	

VIVENCIAS DEL CUARTO

ENCUENTRO	85
RELATO DE UNA	
EXPERIENCIA	88

.ANEXOS	
.....	89

EJERCICIOS:

Comunicación	90
Senso-	
percepción	92
Creatividad y	
Expresión	96
Traslación	99

OTROS EJERCICIOS

RECOMENDADOS	103
---------------------------	-----

ENTREVISTA A RODOLFO

DINZEL	107
---------------------	-----

ENTREVISTA AL

PULPO	
....	113

EPILOGO	
....	121

BIBLIOGRAFIA	
---------------------------	--

