

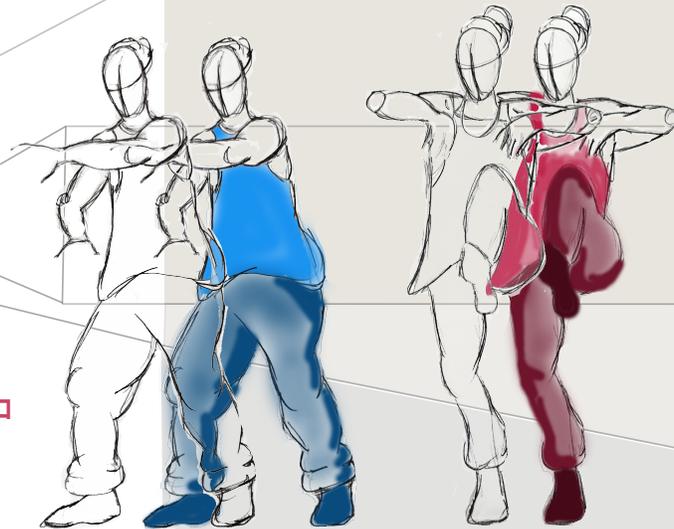


Repositorio de investigación y educación artísticas  
del Instituto Nacional de Bellas Artes y Literatura

Alineación y balanceo o El método del hot cake

Propuesta de entrenamiento para  
artistas escénicos inspirado en la  
disciplina del 太極拳

太極拳



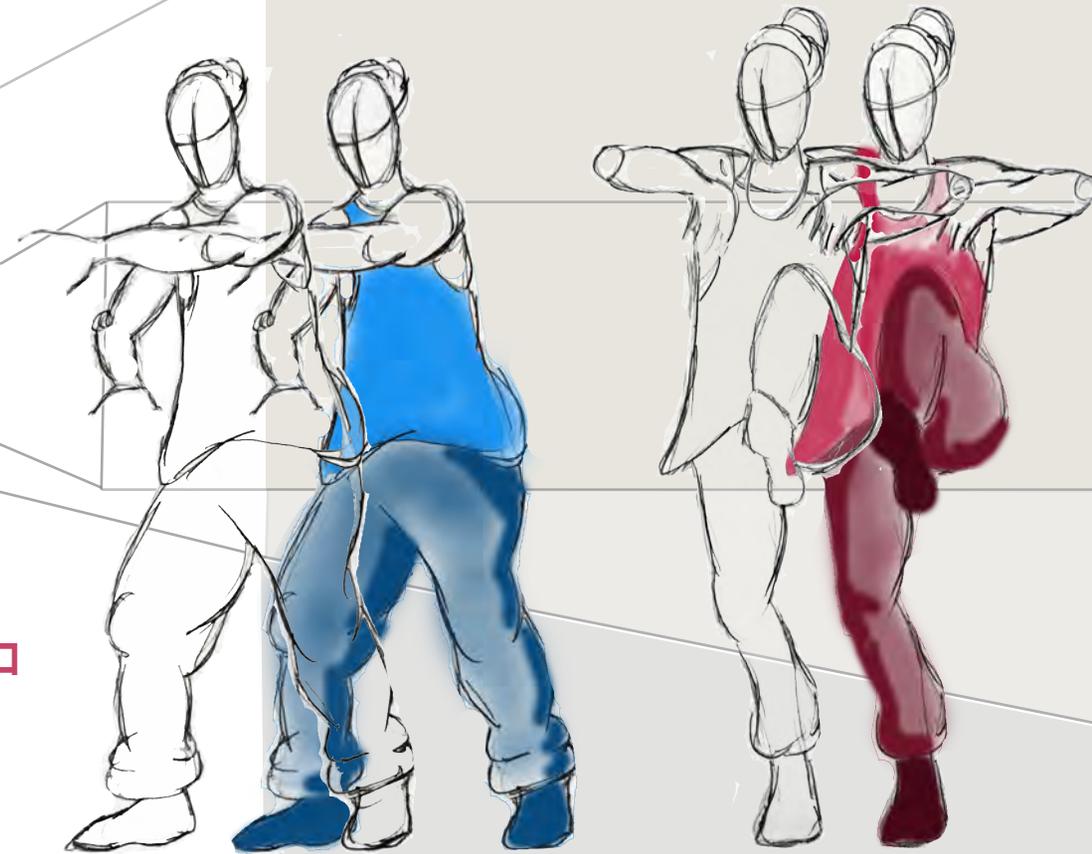
ISABEL ROMERO ROMO



# Alineación y balanceo o El método del *hot cake*

Propuesta de entrenamiento para artistas escénicos inspirado en la disciplina del 太極拳

太極拳



ISABEL ROMERO ROMO



**CULTURA**  
SECRETARÍA DE CULTURA



**INBAL**



**CENIDID**

Alineación y balanceo o El método del *hot cake*  
Propuesta de entrenamiento para artistas escénicos inspirado en la disciplina del Tai ji quan

CIENTÍFICA

Isabel Romero Romo

**Alineación y balanceo o El método del *hot cake***

Propuesta de entrenamiento para artistas escénicos inspirado en la disciplina del Tai ji quan

Primera edición *Alineación y balanceo o El método del hot cake.*  
*Propuesta de entrenamiento para artistas escénicos inspirado en la disciplina del Tai ji quan, 2023*

Producción:  
Secretaría de Cultura  
Instituto Nacional de Bellas Artes y Literatura

© De los textos  
Isabel Romero Romo

Enrique Hernández Nava / Subdirector de Coordinación Editorial  
Jorge García Díaz / Diseño  
Dolores Ponce / Corrección de estilo

D. R. © 2023 de *Alineación y balanceo o El método del hot cake.*  
*Propuesta de entrenamiento para artistas escénicos inspirado en la disciplina del Tai ji quan*

**Instituto Nacional de Bellas Artes y Literatura**  
**Centro Nacional de Investigación, Documentación e Información de la Danza José Limón (Cenidi Danza)**  
Paseo de la Reforma y Campo Marte s/n, colonia Chapultepec Polanco, alcaldía Miguel Hidalgo, C. P. 11560, Ciudad de México

Las características gráficas y tipográficas de esta edición son propiedad  
del Instituto Nacional de Bellas Artes y Literatura.



Esta obra está sujeta a una licencia Creative Commons Atribución 2.5 México (CC BY 2.5).  
Para ver una copia de esta licencia visite: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.es>. Puede  
ser utilizada con fines educativos, informativos o culturales siempre que se cite la fuente  
y se respeten a cabalidad los derechos morales de los autores involucrados.  
Disponible para su acceso abierto en: <http://inbadigital.bellasartes.gob.mx:8080/jspui/handle/11271/3011>

ISBN: 978-607-605-771-1

Hecho en México



**CULTURA**  
SECRETARÍA DE CULTURA

 **INBAL**



## MARÍA ISABEL ROMERO ROMO

Artista escénica, docente, instructora de Qi gong y monera. Estudió danza clásica, en la que se graduó en 1984 en Ucrania, ex -URSS. Licenciada en Danza por la Universidad del Estado de Hidalgo. Instructora certificada de Qi gong para la salud.

De 1986 a 1993 bailó con diversos grupos de danza contemporánea en la Ciudad de México y en Sonora, formando parte del importante movimiento de grupos independientes de los años ochenta. Miembro fundador de Antares, danza contemporánea.

Inicia su exploración coreográfica no convencional en 1993 en el D.F. En sus primeros proyectos diseña y realiza vestuario, utilería, muñecos y máscaras. Después se acerca como creadora a la danza-teatro, al teatro físico y en los últimos años al clown. El hilo conductor de su trabajo creativo y pedagógico es el juego, el humor y el gozo por el movimiento.

En los años noventa colaboró como intérprete con Grupo Teatro Mito y El Ghetto.

Dirige PROYECTO FINISTERRA, espacio interdisciplinario, de 1999 a la fecha. Obras recientes: "La caja de juguetes" ballet de Claude Debussy (2013) con CEPRODAC. Co - dirige "Aquí entre dos... somos tres" (2013), "Una orden de risas para llevar" (2017) y "Conversaciones con Satie" (2018). Estos tres últimos, espectáculos de lo que nombró danz-ópera clown. Dirige "Sólo un día", obra de teatro infantil de Martin Baltscheit (2017). Asesora de movimiento en distintos proyectos dancísticos y teatrales: "Libros



para cocinar” de Ignacio Escárcega, “Reporte meteorológico” de Pablo Mandoki, “Roma al final de la Vía” dirigido por Alberto Lomnitz, “La vida muda” interpretada por Gerardo Trejoluna, “Hopping; Realidades virtuales” interpretada por Julieta Ortiz, “El Fantasma” de Mirta Blostein y “Quiero ser Nadia” de Valentina Sierra. Junto con Alejandro Veliz co-dirige “Otto” de Óscar Serrano Cotán (premiada por “Los Metro” como mejor espectáculo unipersonal, 2022).

Forma actores desde 1993: CUT (1998-2002), Escuela Nacional de Arte Teatral (desde 1993) y en la Universidad de Londres (desde 2009). Imparte talleres de Qi gong en el CENIDI-Danza (desde 2008). Desde 2019 trabaja en el proyecto Danza Personal-La belleza desde otra mirada, taller de exploración de movimiento abierto a todo público. En 2022 inicia talleres de “Alineación y balanceo” y “De la pausa al movimiento” para artistas escénicos y público en general y reinicia su exploración con distintos materiales en la realización de muñecos/esculturas.

Beneficiaria del FONCA en diversos programas: Jóvenes Creadores, Sistema Nacional de Creadores de Arte, Coinversión y Creadores Escénicos con Trayectoria en distintas emisiones.

Segundo lugar junior en el Premio INBA-UAM (1995), mejor intérprete en México (1992) y en Ecuador (1990). Medalla de oro con la forma Da Wu en el Segundo Encuentro de Qi Gong en la Habana, Cuba (2018). Cuarto Duan de Qi Gong. Miembro de la Asociación Mexicana de Qi gong para la Salud. Directora de la Escuela La Gran Danza; Qi Gong-CDMX.

## AGRADECIMIENTOS

Mis agradecimientos al FONCA y al Cenidi-Danza.

A toooooodos mis alumnos, especialmente a Omar, Yollotl, Francisco, Odett, Isaí, Ana, Beylin y Jorge. A Armand Álvarez por todas sus observaciones y el apoyo en el diseño de este manual.

Y a Juan Raúl Talavera por las excelentes fotos incluidas en este material.

## ISABEL ROMERO - TAIJI QUAN Y ARTES ESCÉNICAS

Lectora, lector, lectores:

Este es un libro vivo e íntimo. Ensayo o manual fruto de la experiencia vital de una persona entregada al movimiento, dedicada a comprenderlo desde los huesos, músculos, tendones y neuronas para mejor vivirlo. Desde ese punto de partida, sobre esos cimientos y con la generosidad y frescura que le caracterizan, Isabel Romero hace todo por compartir el goce que le proporciona la comprensión del movimiento desde la perspectiva del *Taiji quan*. En este libro, Isabel vincula de manera no exclusiva ideas esenciales sobre la técnica de este viejo y, por qué no decirlo, exageradamente mistificado arte marcial, con el entrenamiento de artistas de la escena: actrices, bailarines, clowns, cirquer@s, cuenta cuentos. Pero también abre las puertas a cualquier persona interesada en descubrirse a través del movimiento.

Duda y afirma, reafirma su vocación creativa. Convencida de la invaluable importancia del humor, sabe tomarse su trabajo muy en serio y nos recuerda que “la risa ayuda a relajar toda la musculatura y a pensar y sentir con mayor claridad”. Comparte con nosotr@s aspectos esenciales del *Taiji quan* (y de la vida) tales como esa línea sutil que nos conecta con la tierra y el cielo y que llamamos eje del cuerpo. Con la sabiduría producto de los años de práctica, invita a quien lea este libro a “profundizar en lo conocido y no empeñarse en acumular conocimiento”. Una actitud que da fuerza cuando queremos “asumir la creación desde la verdadera necesidad personal, más allá del virtuosismo y de la moda”.

Víctor Becerril Montekio  
Cuernavaca, noviembre de 2022

## ÍNDICE

Introducción .....	9
Primera parte .....	17
Imagen .....	17
Sobre la alineación y la caja de Pandora .....	18
Sobre la experiencia de las aplicaciones marciales, la relajación y el Himalaya .....	19
Sobre la noción del tiempo .....	21
Organización del cuerpo y algunos consejos .....	22
a) De abajo hacia arriba-de adentro hacia afuera .....	23
b) Relación del eje con el resto del cuerpo .....	25
Concepto de concentración .....	26
Subtexto .....	27
Una manera de experimentar-ser-estar en el movimiento .....	28
Sobre la identidad del intérprete .....	29
La mirada del bebé y la comunicación verbal a oscuras con alguien que habla un idioma distinto del mío .....	30
Segunda parte .....	31
Sesión 1: Lluvia de ideas .....	35
Sesión 2: Dar y recibir .....	37

Sesión 3: Abeja o La dicción: caso de vida o muerte .....	42
Sesión 4: El oso .....	43
Sesión 5: El sube y baja .....	45
Sesión 6: La vaca .....	47
Sesión 7: El extraterrestre .....	50
Sesión 8: El molusco .....	53
Sesión 9: La señora gorda en el camión .....	55
Sesión10: La pasarela .....	56
Sesión 11: Meditación del <i>hot cake</i> .....	59
Las palomitas de microondas .....	60
Conclusiones .....	61
Preguntas .....	62
Primer epílogo / confesión .....	62
Segundo epílogo .....	66
Bibliografía .....	67

## INTRODUCCIÓN

Todos los entrenamientos que tienen que ver con disciplinas artísticas contemplan, por un lado, el desarrollo de ciertas habilidades y destrezas que irán conformando la técnica del artista, y por otro lado, el trabajo interpretativo, que tiene que ver con un estilo que refleja valores estéticos determinados. En el caso de la danza, la parte interpretativa se va adquiriendo generalmente con la práctica del estudiante, y a veces es un poco ambiguo el aprendizaje de las herramientas que desarrollan esta capacidad. Ambos territorios (el técnico y el expresivo) están relacionados entre sí.

La capacidad expresiva es inherente al ser humano en general y al artista en particular. Las disciplinas artísticas, en la búsqueda de belleza y de virtuosismo, irán más allá de la naturaleza del cuerpo, muchas veces atentando contra su salud. Son afortunados los bailarines que en edad avanzada no sufren de un desgaste excesivo de alguna articulación o lesiones causadas por un sobreesfuerzo. En otros casos, el artista vive con dolores constantes que se vuelven parte de su cotidianidad.

En lo personal entiendo el arte como un espacio de gozo, sin importar si se vive como espectador o como intérprete. Entiendo la pasión que lleva al artista a rebasar sus límites, pero también creo que es posible vivirla de otra manera. Me preocupa en especial la formación de los bailarines, ya que la inician desde muy jóvenes. Deciden invertir muchas horas de su vida entrenando, horas que otros usarán para ser simplemente niños o jóvenes. Difícilmente se les advierte que su entrenamiento podrá causarles lesiones y hasta disfunciones orgánicas. Así como un levantador de pesas sacrifica sus rodillas por su profesión, así el bailarín, aunque es menos evidente en su caso.

En esta propuesta mi deseo es compartir una *manera de hacer* que he desarrollado a partir de muchos años de experiencia y reflexión sobre lo hasta aquí planteado. Hablo desde mi propia historia corporal, que fue la de una niña poco deportista, flacucha y débil físicamente. Mi necesidad de desarrollar habilidades

corporales me llevó al ballet desde los 9 años, que me ofreció además un espacio para enloquecer, pues era una niña muy tímida. Por *enloquecer* me refiero a esta maravillosa posibilidad que brinda el arte de imaginar, percibir y crear, y que en el caso de la danza ocurre en tiempo y espacio con cuerpo y mente. Con mucha tenacidad logré graduarme a los 18 años, supuestamente con un buen nivel técnico y con muchas horas personales de trabajo extra para desarrollar la fuerza, la flexibilidad y la elasticidad. En esa época comencé a tener dolores de rodillas y debilidad en los tobillos, que me lesionaba frecuentemente. Encontré la danza contemporánea, el Graham y otros estilos y técnicas, y me encontré con cosas que no podía hacer, como ejercicios que requerían una gran flexión de rodillas, por ejemplo las cuclillas, o movimientos que aparentemente implicaran fuerza en los brazos.

Más por una búsqueda personal que por enriquecer mi entrenamiento como bailarina, me acerqué al Tai ji; tomé mi primera clase a finales de los años ochenta. También influyó en mí una clase de la maestra Pilar Urreta, que me despertó una gran curiosidad al saber que ella era practicante de Kung Fu (Wu Shu es el nombre correcto). Aprendí una forma sencilla de Tai ji Quan sin gran explicación, que practiqué con constancia por cuatro o cinco años, descubriendo cosas que después corroboré con mi maestro, el profesor Víctor Becerril. Empecé a dar clases en la EAT, ahora ENAT (Escuela Nacional de Arte Teatral), donde se propuso el Tai ji en el entonces nuevo plan de estudios, inicialmente como materia optativa y después como obligatoria. Este proceso me llevó a ir aclarando lo aprendido y a la vez a iniciar mi propia investigación. Elaboré una metodología que me facilitara la enseñanza de los principios de la técnica vinculándola con las necesidades de los alumnos, que me iban presentando distintos retos. Complementé mi entrenamiento con yoga, pero al poco tiempo encontré que me provocaba más desequilibrio emocional que armonía. Llegué a experimentar una especie de euforia, situación que plantea Gerda Alexander en sus

estudios sobre *La Eutonía*,<sup>1</sup> texto que conocí apenas hace unos años. Después de aproximadamente siete años de práctica continua de Tai ji, volví a tomar clases de distintos estilos y técnicas —incluido el ballet con todo y puntas— y encontré que mi cuerpo, aunque algunos años más viejo, era mucho más dúctil que antes y sin duda más fuerte.

Así como experimenté estos cambios en mi cuerpo, observé los cambios en mis alumnos, y los sigo notando en cada generación. Me llama especialmente la atención el esfuerzo enorme que requieren ciertos alumnos con musculatura muy desarrollada para realizar posiciones de equilibrio. Por otro lado, para los alumnos (as) que tienen formación de bailarines con frecuencia resultan muy difíciles los ejercicios que requieran la relajación de ciertas articulaciones para permitir que el movimiento ocurra orgánicamente, por paradójico que esto resulte.

Abro un paréntesis para aclarar que no quiero que se entienda que estoy haciendo una crítica a las técnicas formativas de la danza. Señalo las observaciones que he hecho a lo largo de más de veinte años de trabajo, en los que ha sido una constante la dificultad a la que se enfrentan algunos alumnos formados en distintas escuelas de danza. Pareciera que su entrenamiento, en lugar de ayudarles a comprender otras posibilidades de movimiento, los obstaculiza. La deducción a la que he llegado es que no son las técnicas sino la manera de abordarlas lo que puede impedir o posibilitar el manejo de la herramienta en distintas situaciones.

Aun con ciertas dudas de si el Tai ji podía ofrecer a un artista escénico lo que requiere, se me brindó un espacio de confrontación en el ciclo escolar 2009-2010. Después de un año de clases de Tai ji con un grupo de la ENAT, continuamos la exploración con la expectativa de introducirlos al lenguaje de la danza. Decidí enseñarles ballet, pero partiendo de los parámetros del entrenamiento de Tai ji.

---

<sup>1</sup> Gerda Alexander, *La Eutonía*. Barcelona: Paidós, 1972, pág. 38.

Logramos aprender los ejercicios básicos sin transgredir los lineamientos establecidos, que tenían que ver con *no apretar* y *no lastimar*. También logramos establecer un puente entre el trabajo de evocación de imágenes y presencia del cuerpo en el espacio, ambos elementos abordados desde el entrenamiento del arte marcial, hacia la exploración de un trabajo interpretativo escénico.

Aunque es ese proceso en particular el que me ha movido a desarrollar este manual, he podido confrontar todos estos ejercicios en distintos espacios con alumnos que tienen otras características y necesidades. He trabajado con cantantes de ópera y, en los últimos años, con acróbatas. He tenido alumnos de distintas edades (de 17 a más de 70 años) y de todas las profesiones, y me he dado cuenta de que el método es igualmente rico para todos. Me enfocaré en este escrito en los artistas escénicos, pero me resulta interesante darme cuenta de que la vinculación de imágenes y de un lenguaje poético modifica en mucho la experiencia del entrenamiento, sin que esto deba considerarse exclusivo de los artistas. Incluso, me atrevo a decir que ha sido mucho más evidente la eficacia de este *método* en personas que no buscan la expresividad. Intervienen por supuesto otros factores, como el hecho de que los alumnos de la ENAT no toman la materia voluntariamente. Tienen que romper muchos esquemas y abandonar expectativas que les impiden experimentar realmente lo que el Tai ji les puede aportar.

Abro nuevamente un paréntesis: actualmente estamos reelaborando el Plan de Estudios de la ENAT. La propuesta para este nuevo proyecto fue desplazar el aprendizaje del Tai ji hacia una etapa más avanzada de la formación. Si bien yo encuentro grandes beneficios en su práctica, los prejuicios obstaculizan terriblemente la posibilidad de obtenerlos. Me ha asombrado lo apegados que son algunos jóvenes a ciertas creencias de cómo se deben mover. Esto no excluye la posibilidad de usar los parámetros establecidos en esta *manera de hacer* directamente en la enseñanza de otras disciplinas. Será esta mi siguiente investigación. Aprovecho el paréntesis para

precisar que a final de cuentas estas observaciones, así como el Tai ji mismo, tienen que ver con movimiento. Seguramente en veinte años habrá muchas cosas que en mi percepción se hayan modificado. Comparto pues lo hasta ahora experimentado.

A partir de estas experiencias, encontré que la práctica del Tai ji puede complementar de una manera muy rica la formación y el entrenamiento de artistas escénicos en general. Me mueve además un deber ético como maestra, el de ofrecer un entrenamiento que no haga daño a mis alumnos pero que sí les permita cumplir con las exigencias de otras técnicas y estilos. **Como maestra aspiro a brindar a mis alumnos y alumnas herramientas que les permitan interpretar el mundo, que es esencialmente diverso.** En lo personal me planteo este entrenamiento como una especie de *servicio de alineación y balanceo*. Propongo pues este enfoque con la posibilidad incluso de llevarlo hacia un territorio expresivo pero desde otros parámetros, o bien como un complemento de otros entrenamientos, asumido como una reorganización eventual que permita vidas profesionales más largas y menos dolorosas. Me mueve también la curiosidad de propiciar otras posibles estéticas a partir de otros parámetros de entrenamiento. Aunque esto pudiera parecer pretencioso, creo que los alumnos formados de otra manera necesariamente tendrán que ir construyendo otras maneras de crear y de pensar el arte escénico. El reto es que también sean capaces de jugar con lo convencional y con lo tradicional, de lo que por otro lado siempre se puede aprender e incluso ahora pienso que se *debe* aprender. Como escribe José Antonio Marina, “No hay creatividad sin memoria, no hay musas sin Mnemosine, que es su madre”.<sup>2</sup> Una mente-cuerpo abierta debería poder valorar todo el abanico de posibilidades que brinda el mundo, sin prejuicio alguno.

No pretendo describir el entrenamiento completo de una clase, ya que, si bien parece muy sencillo, requiere una guía para no confundirlo con una serie de simples estiramientos. Pretendo exponer nada más los parámetros a partir de los cuales se

---

<sup>2</sup> José Antonio Marina, *Por qué soy cristiano*. Barcelona: Anagrama, 2005, pág. 11.

propone el movimiento en este tipo de entrenamiento desde mi punto de vista y a partir de mi experiencia. Es una metodología personal, que además tiene como principio fundamental la posibilidad de transformarse. A partir de ciertos ejercicios planteo de manera general los objetivos de cada uno, sin embargo la experiencia en el salón siempre es diferente. Planteo pues sugerencias y posibles problemas que se deben resolver, pero estos no son los únicos ni se presentan de igual forma cada vez. En el camino conocí a Maria Speth, profesora holandesa cuyo método de trabajo se llama "Motive for motion" y con la que comparto plenamente muchos principios fundamentales del proceso de enseñanza-aprendizaje. En *Dance Spetters* dice: "If you are really listening to what I am saying, then whatever you do, do not do what I am saying!" (Si realmente estás escuchando lo que estoy diciendo, entonces sea lo que sea lo que hagas, ¡no hagas lo que estoy diciendo!).<sup>3</sup>

En la primera parte presento una serie de ideas acerca del tiempo, el espacio, la imagen y demás elementos sobre los que trabajo en cada clase.

En la segunda parte, y para explicar con más precisión las aplicaciones de la técnica del Tai ji como yo la he entendido en el trabajo cotidiano de un artista escénico, describo una serie de ejercicios que utilizo en mis clases, dividiéndolos en sesiones de una manera arbitraria. El orden de las sesiones depende del grupo y de la asimilación del material. Algunos ejercicios son parte del entrenamiento habitual de una clase de Tai ji, con algunas aportaciones que hago para vincularlos con la formación de un artista escénico. Otros no son de esta disciplina, pero los he vinculado con esta práctica, y otros son de mi invención. Lo aclaro en cada caso. De algunos sinceramente no recuerdo ya si alguien me los enseñó o los inventé. De ninguna manera pretendo que se entienda que los ejercicios son de mi autoría, sino que el enfoque es personal, resultado de muchos años de exploración conmigo misma y con mis alumnos. Ha sido también un gran maestro para mí el profesor Víctor

---

<sup>3</sup> Maria Speth, *Dance Spetters, Motive for motion*. Maastricht, The Netherlands, 2006, pág. 6.

Becerril, de quien puedo decir que no solo me ha enseñado Tai ji quan, sino también a dar clases, ya que es un excelente guía. De él he aprendido la generosidad y el respeto que son condición fundamental de un buen maestro hacia sus alumnos y hacia el conocimiento mismo.

Un elemento que me obsesiona es lo difícil que resulta explicar, verdaderamente *explicar*, cualquier cosa, ya que tendemos a hacer una interpretación del mundo asumiendo que todos partimos de los mismos parámetros. Por esa razón procuro utilizar distintas imágenes o simplemente distintas palabras y adjetivos para explicar cada ejercicio, recurriendo a veces a imágenes que pueden resultar muy burdas pero que son algunas de las que he encontrado que describen con mayor precisión aquello que necesito explicar. (Por ejemplo, no es lo mismo decir una pierna estirada que alargada.) Es, pues, muy importante recordar qué es realmente lo que se pretende enseñar. Tomando en cuenta este principio fundamental, el lenguaje se tendrá que ir modificando así como las imágenes, y probablemente los ejercicios mismos podrían tomar otras formas o servir para explicar otra cosa.

Otro detalle importante es renovar la imagen como necesidad del instructor, porque se requiere mantener la vitalidad de lo que se enseña. Cuando se vuelve territorio demasiado conocido, pierde interés también para el que enuncia. Elemento fundamental de la práctica es el sentido del humor, que en este caso no sé de qué manera integrar. La risa ayuda a relajar toda la musculatura y a pensar y sentir con mayor claridad. Intentaré integrarlo de alguna manera a esta propuesta. Es un factor cambiante de generación en generación y que obliga a estar más o menos vigentes en cuanto a la cultura general de los alumnos: qué música escuchan, qué programas ven, cuáles películas, etc. Por otro lado, tomando en cuenta que este tipo de técnicas se vuelven como un espejo, ya que aflora lo que uno realmente es, viene bien tener sentido del humor.

Para terminar esta introducción quiero señalar que, si bien el motor de este escrito es el deseo de hacer una aportación al entrenamiento del artista escénico, a lo largo del tiempo me he dado cuenta, como lo mencioné con anterioridad, de que este enfoque también es aplicable al entrenamiento de cualquier persona aunque no sea artista escénica. Parte central de esta propuesta es vincular en todo momento la imaginación con el movimiento, de tal manera que sea siempre una experiencia y no un simple ejercicio. Las capacidades de evocar y de imaginar son evidentemente humanas y por tanto es deseable que las desarrolle cualquier persona que desee acercarse al movimiento, con o sin una intención expresiva.

## PRIMERA PARTE



continuación describo algunos de los términos que utilizo en las clases, así como algunas ideas que puedan precisar el enfoque que se propone en este tipo de entrenamiento.

### Imagen

*No globito, sino evocación de la imagen en el cuerpo físico.*

La imagen la planteo como la evocación de una acción. Por ejemplo: nos imaginamos tomando el sol-asoleándonos. Esto no es una idea, es decir que no pienso en mí tomando el sol. Puedo pensar en las tiras cómicas que tienen un globito con un texto. De la misma manera, cuando pienso algo, la idea se queda en la cabeza como si fuera un globito. Necesito bajar esta idea al cuerpo y ser lo que pienso, evocar físicamente aquello en lo que estoy pensando viviéndolo no como idea sino como acción o experiencia física. Volviendo al ejemplo, en mis músculos evoco la sensación de tomar el sol y descubro que en ellos habrá cambios sutiles de tono muscular e incluso tal vez de posición. No actúo tomar el sol, o sea que no es una pantomima, sino que soy tomando el sol. En otras palabras, el trabajo de la evocación de una imagen consiste en la capacidad para volver cuerpo esta visualización gracias a la memoria corporal.

En las aplicaciones marciales es similar. Trabajamos con la acción física de empujar. A diferencia de la pantomima, en la que se utiliza una serie de convenciones que ilustran la acción para que se entienda, en el Tai ji se realiza la acción física tal cual. No se aparenta ni se ilustra, se empuja. No es una metáfora ni una simulación. Se trae la información muscular de la acción de empujar y se realiza, de tal forma que cuando en realidad se empuja algo o a alguien, los músculos harán exactamente lo mismo. Este trabajo se plantea como un trabajo de evocación que se transforma en un esfuerzo físico. Le damos ahora la vuelta y regresamos a los movimientos no marciales, que al incluir un trabajo de evocación se verán enriquecidas. La imagen se convierte en el aliento vital de la forma, de igual manera que el aliento le da vida a una flauta.

## SOBRE LA ALINEACIÓN Y LA CAJA DE PUNTO

En principio entendemos la alineación como la relación que tienen los segmentos de mi cuerpo entre sí en relación con un eje vertical. Visualizamos una línea imaginaria que cruza nuestro cuerpo atravesándolo por el centro de la cabeza, por la columna vertebral y cayendo hacia el centro de la tierra entre un pie y otro. Evidentemente es una imagen, ya que de entrada mi columna no es una línea recta, de tal forma que esta línea cruzará en algunas partes de mi columna por el centro de las vértebras y en otras atravesará las curvas que se van formando en cervicales, dorsales, lumbares, sacras y coxis. Hablamos del eje como esta línea que se proyecta hacia arriba y hacia abajo, es decir, de una manera dinámica. Profundizando un poco más en el concepto, comprenderemos que la relación entre segmentos implica también su dinamismo. Al modificar un solo segmento, se altera el cuerpo todo. Entendemos que la observación del eje nos llevará al asentamiento del cuerpo, respetando la fuerza de gravedad o mejor dicho respondiendo a ella, estableciendo nuevamente una relación: segmentos del cuerpo, uno sobre otro en una relación vertical sobre un eje imaginario, respondiendo a la fuerza de gravedad.

Hasta aquí el concepto de alineación en relación con una experiencia física. Este lugar físico lo nombro también como *mi casa*, el cero de la recta numérica o un lugar adonde regresar... El cuerpo tiende a ir guardando tensiones, así como a acelerar el movimiento. Esto implica que en una secuencia de movimiento lo más seguro es que el cuerpo termine la secuencia menos relajado de como comenzó, o aún más tenso. Observamos pues durante la práctica que cada vez que se concluya un movimiento se tome conciencia del inicio de un nuevo movimiento, regresando cada vez a este lugar cero. Esto lo ejercitamos en movimientos muy sencillos que se repiten varias veces de un lado y de otro. Esto no significa que no se puedan ir acumulando tensiones en alguna secuencia, siempre y cuando sean voluntarias y conscientes.



Aclaremos en este punto que, a partir de este entrenamiento, proponemos un espacio de observación en el cual el cuerpo encuentre una mejor organización, pero que al enfrentarnos a la necesidad expresiva de las artes escénicas, definitivamente no nos podríamos quedar en este territorio sin conflicto, porque sería terriblemente aburrido. La idea es que solo reconociendo este territorio en el que utilizo únicamente el esfuerzo necesario y el tono muscular adecuado, procurando la comodidad y organicidad, podré realmente experimentar y dominar técnicas y estilos que requieran mayor esfuerzo, pero como decíamos al principio, procurando el mayor respeto a mi naturaleza.

Ahora que mencionamos el trabajo expresivo, el reconocimiento de la alineación tendrá una utilidad fundamental para el artista escénico. Son el cuerpo y las emociones sus herramientas primordiales. Las emociones llevan a mi cuerpo a otras relaciones corporales, modificando mi alineación natural. El actor-bailarín-cantante abre la caja de Pandora en cada ejercicio y en cada función. Conocer mi alineación me dará una técnica para cerrar la caja de Pandora y no ir por la vida cargando demonios. El artista debe comprender que, así como el obrero se quita las botas y el casco al salir de la fábrica, así el actor debe guardar sus herramientas antes de irse a su casa. Regresar a *mi casa*, que es mi cuerpo en un estado armonioso consigo mismo y con el mundo, para poder funcionar en el mundo real con mi propia naturaleza y no con la del personaje en turno. La familia, los amigos o los vecinos no tienen la culpa de las zarandeadas emocionales a las que está sujeto un artista.

#### SOBRE LA EXPERIENCIA DE LAS APLICACIONES MARCIALES, LA RELAJACIÓN Y EL KIMBLAYU

Las aplicaciones marciales tienen la intención de poner a prueba la técnica del Tai ji. Es cierto, por otro lado, que las personas que estudian esta técnica generalmente lo



hacen para relajarse y por lo tanto no están pensando en golpear a nadie ni en defenderse de un golpe. Sin embargo, es una excelente manera de entender la conveniencia de una alineación adecuada. Los practicantes experimentan también los cambios de tono muscular que ocurren cuando uno se encuentra en una situación de riesgo. Durante la práctica insisto en que uno de los trabajos que buscamos es el mantenerse relajados sin importar lo que suceda alrededor. Por ejemplo: pido a los alumnos que apaguen sus celulares al comenzar la clase; no obstante, si alguno llega a sonar o bien sobreviene cualquier otro incidente, la tarea es observar las reacciones. Si el sonido del celular me provoca mucho enojo, quiere decir que no estaba del todo relajada. Si me perturba que alguien llegue tarde a clase, tendré que revisar mi grado de tolerancia. Se dice también que en realidad el enemigo es uno mismo. Me pongo constantemente obstáculos al trabajar a partir de mis expectativas sobre mí misma y no sobre mis capacidades reales. Hay siempre una lucha campal por ser la que no soy, juzgando constantemente a partir de esa premisa. Es difícil entender este aspecto del trabajo a partir del respeto de mis capacidades y limitaciones, sobre todo para los jóvenes. Entendemos que el ser humano y especialmente el artista escénico siempre busca ir más allá de sus capacidades. Es la manera de asumir estas ideas lo que pretendo replantear. Si mi actitud es de frustración y de juicio, muscularmente lo que obtengo es tensión. Esto ocurre cuando la base de mi trabajo es la voluntad únicamente y no la aceptación. La tensión reduce la capacidad de movimiento. Si, al contrario, acepto cómo y quién soy, mis articulaciones estarán relajadas y por tanto más aptas para moverme e incluso ampliar poco a poco su rango de movimiento. Aconsejo mirarse al espejo con sentido del humor.

Volviendo a la experiencia marcial, si al enfrentarme con un compañero que me lanza un golpe, en lugar de tensarme tal vez por querer ser más fuerte que él, me relajo, entonces todo el cuerpo estará mejor organizado para responder al ataque. Las aplicaciones funcionarán solo si se mantiene la alineación adecuada y por tanto el



tono muscular equilibrado, así como el espacio entre las articulaciones. De esto depende la eficacia del trabajo, y no de la aplicación de mayor fuerza.

En la vida cotidiana lo puedo trabajar observando mis reacciones ante el tráfico o simplemente en cómo lavo los platos o pongo las manos sobre el volante del auto. En tono de chiste y no tanto les digo a mis alumnos que, si para estar relajados tienen que vivir vestidos de blanco, comiendo hierbitas y oliendo incienso en el Himalaya, será un verdadero problema. La meta será mantenerse en armonía en cualquier situación.

### SOBRE LA NOCIÓN DE TIEMPO

El ser humano divide el tiempo en segundos, minutos, horas, días, etc. Es evidente que esto es necesario para marcar los ciclos. El movimiento humano es perfectamente medible. Tiene un principio y un fin como su vida misma, aunque la materia que lo compone no tenga un fin como tal sino una transformación. ¿Qué pasa si tratamos de comprender el tiempo cósmico, ese en el que transcurren movimientos que aparentemente no tienen fin, que se proyectan incesantes hacia el infinito? Si queremos comprender el movimiento del agua, por ejemplo, nos encontramos con un tiempo que se expresa de otra manera. El agua “fluye” en presente continuo sin pasado ni futuro. A mi parecer es este el tipo de experiencia que se tiene en cuanto a la relación tiempo-espacio cuando se realizan los ejercicios de Tai ji y Qi Gong. Como en un río: aunque a veces experimentemos pausas, nunca son pausas “muertas”, son como suspensiones. Podríamos decir que es la expresión del movimiento en el espacio sin tiempo.



La imagen que manejo con mis alumnos es la siguiente:

Imaginemos que estamos en la dimensión humana del tiempo medible. Vemos pasar frente a nosotros el movimiento cósmico como si fluyera en una banda sin fin. Cuando hacemos Tai ji es como si nos subiéramos a esta banda y fluyéramos al mismo tempo de los cuerpos celestes. Cuando esto ocurre encuentro que un movimiento me lleva siempre a otro y que existen pequeños cambios de velocidad como si esta banda tuviera un cierto peralte, además en un trayecto que no es recto, sino que siempre tiene pequeñas curvas. Hablamos pues del tiempo que transcurre orgánicamente, que no depende de nuestro control, aunque busquemos tener conciencia de él. Tiene que ver con las fuerzas de la naturaleza: la inercia, la gravedad, los impulsos... No es la dimensión cotidiana del tiempo, esa que metemos en un reloj, sino la del universo, en la que sucede el movimiento de las hojas de los árboles, del agua y de los planetas. Dejamos de ser observadores y nos convertimos en uno más para ser conmovidos por el espacio-tiempo. No pienso en YO moverme, sino que el movimiento se expresa en mi cuerpo.

### ORGANIZACIÓN DEL CUERPO Y ALGUNOS CONSEJOS

Cuando uno se enfrenta a la tarea de lograr una mejor postura del cuerpo, inicia una experiencia que puede ser abrumadora. De pronto parece que hay muchas cosas en qué pensar, muchas cosas que resolver. Esto es en parte cierto y en parte no lo es. Intentamos por ejemplo alinear la pelvis y descubrimos que los hombros también requieren ajuste, o bien relajo los hombros y descubro que la columna perdió su relación arriba-abajo. Esto sucede porque concebimos nuestro cuerpo como partes separadas. Si bien el cuerpo en efecto está articulado y por tanto puedo distinguir segmentos o bloques en él, todas estas son partes de una unidad. Cualquier ajuste que realice en una de estas partes afectará a las demás. Propongo dos enfoques para



organizar el cuerpo tratando de experimentar su totalidad: la observación de **abajo hacia arriba**-de adentro hacia afuera y la imagen de las manecillas del reloj, que explico a continuación.

- a) **ワケ ムナシヨ カチカ ムツクイナム-ワケ ムツクナクヨ カチカ ムツク。** Al observar mi cuerpo, funciona darle un orden a esta observación, que me llevará a que estas partes que conforman el todo se organicen como unidad. Lo más importante es permitir que los espacios que existen de por sí en mi cuerpo, dados por las articulaciones, permanezcan abiertos en cualquier posición que el cuerpo adquiera. Cuando estoy en posición vertical esto puede resultar más o menos sencillo, pero cuando realizo por ejemplo ejercicios de estiramiento esto puede no resultar tan claro. Este orden será de abajo hacia arriba y de adentro hacia afuera. Inicio la observación de **abajo hacia arriba**. Primero debo asegurarme de que los puntos de contacto con el piso, que son el soporte de la postura, estén funcionando realmente como puntos de apoyo. Por ejemplo, si estoy sentada en el piso con las piernas cruzadas y llevo mi cuerpo hacia el frente para realizar un estiramiento, debo observar que mis isquiones, que son el punto de contacto y de apoyo con el piso, no modifiquen su posición. La tendencia será el desprenderlos ligeramente del piso al ser jalado el cuerpo hacia el frente. Al poner mi atención en que esto no suceda, logro de verdad alargar las vértebras lumbares, lo que de otra manera no estaría ocurriendo. Esto lo logro a partir de la relajación de la pelvis, que por su propio peso caerá hacia la tierra. Permitiré entonces que toda la columna logre el alargamiento que esta postura propone. Volviendo a la intención de esta observación, al poner mi atención no en el estiramiento en sí, sino en mantener una base firme para la postura, el estiramiento se da y de una manera íntegra y orgánica. (Concepto de enraizamiento).



Para la observación de *adentro hacia afuera* tomo por ejemplo una torsión de la columna. La postura es en posición de sentados. Pierna derecha extendida al frente; pierna izquierda flexionada, apoyando la planta del pie en el piso pero por encima de la pierna derecha. El brazo derecho abraza a la pierna izquierda para hacer una torsión con la columna vertebral hacia la izquierda. La mano izquierda se apoya en el piso permitiendo esta torsión de tal manera que la cabeza gire completando la torsión y la mirada se dirija por encima del hombro izquierdo. La tendencia será realizar la postura sin revisar la base. Existe la tendencia de jalar el pecho hacia arriba, como estrechando la pelvis. Iniciamos revisando nuestros apoyos (de abajo hacia arriba). Los isquiones nuevamente deberán estar apoyados en el piso. Ahora, al iniciar la torsión pondré mi atención en el *adentro* de esta posición, es decir, mi columna vertebral. Al iniciar esta torsión procuro que los espacios entre cada vértebra permanezcan. Se tiende a apresurar la torsión sin ir observando que estos espacios entre cada vértebra permanezcan. En este caso agrego una imagen para que sea más fácil entender el volumen del cuerpo.

**Imagen:** al ir girando el cuerpo, pienso que son las vísceras las que pasan de un lado a otro. De este modo logro pensarme de una manera tridimensional que me permita mantener el espacio que requiere mi columna. Al ir realizando la torsión de esta manera, nuevamente llego al resultado final, que será mi mirada sobre el hombro izquierdo, pero con este respeto al espacio interno de mi cuerpo, que no es metafórico sino concreto. La postura se volverá más amplia nuevamente sin tensión. Elevar el pecho hacia arriba para profundizar la torsión lleva a un acortamiento de la base de la columna y a tensiones innecesarias en el pecho y el abdomen. Este mecanismo hará que la postura sea menos amplia y además no tendrá posibilidades de irse ampliando. Si logro resolver las posturas de estiramiento de esta manera, será mucho más probable que cada vez que se realice se vuelva más profundo el estiramiento y se amplíe



el rango de movimiento, que es la intención de los estiramientos. Esta organización hará posible también la emisión fluida de la voz, pensando en las necesidades de actores y cantantes.

- b) RELACIÓN DEL EJE CON EL RESTO DEL CUERPO (las manecillas del reloj). Cuando observo un cuerpo en movimiento será difícil precisar qué es lo que en realidad se mueve, ya que ocurren muchas cosas. Sin embargo, algunos de los segmentos que se mueven responden al impulso de otras partes del cuerpo. Iré al ejemplo más evidente. Generalmente iniciamos la clase de Tai ji con los pies separados del ancho de la pelvis y girando el torso de un lado a otro. La pelvis gira junto con el tronco como un bloque y la cabeza se mantiene encima de los hombros en esta misma relación. Los brazos acompañan el giro del cuerpo, liberando las articulaciones de hombros, codos y muñecas, como si fuera un tamborcito tibetano. En este ejemplo los brazos en realidad no *hacen* nada, sino que responden al movimiento del resto del cuerpo. Si para resolver este movimiento primero tratáramos de resolver el movimiento de los brazos y después el del resto del cuerpo, resultaría un poco extraño y muy difícil. Para afinar mi capacidad de percepción, conviene buscar el motor del movimiento y no distraerme con los adornos.

Si observamos las manecillas de un reloj, podemos ver un gran desplazamiento, especialmente notorio en el segundero. Si vemos únicamente el eje de las manecillas podemos ver cómo gira sobre de sí. En realidad es un movimiento muy pequeño, pero se expresa con amplitud en el espacio por la longitud de la manecilla. Asimismo podemos imaginar y percibir cómo en el caso del ejercicio antes descrito sucede lo mismo, lo que genera un gran movimiento hacia fuera expresado en los brazos, pero provocado por un pequeño giro del centro del cuerpo.

CONCEPTO DE CONCENTRACIÓN<sup>4</sup>

Generalmente cuando se le pide a alguien que se concentre, pondrá una cara de seriedad y su mirada se volverá extraña. Mathias Alexander menciona este malentendido. En la técnica circense se habla de de-concentrar. Esto quiere decir que la atención está en lo que hago y en todo lo que me ocurre y ocurre alrededor. Este concepto tiene absoluta coherencia con un equilibrista/clown que, mientras realiza su número arriesgando su vida en la cuerda floja, responde a las reacciones del público. En cualquier caso, concentrarse tiene que ver siempre con poner mi atención en el todo. Cuando percibo el alargamiento de mi columna o el peso de los brazos, lo percibo en un espacio concreto en relación con otros y otras cosas que puedan estar en el espacio en el que trabajo. Concentrarme me permite darme cuenta de las relaciones que suceden en el interior de mi cuerpo y con los diversos elementos externos que coexisten conmigo. Concentrarse no es hiperconcentrarse, es decir *concentrarse tanto* como para abstraerse del entorno. La idea que manejo en clase es que, en efecto, mi atención se debe afinar en todo lo que ocurre afuera y adentro de mí, por nombrarlo de alguna manera, pero que no llegue a tal grado que me vuelva una especie de zombi extraño. A la mitad de algún ejercicio puedo pedir que observen si en esa disposición sería posible ir al supermercado o salir a caminar al parque. Mi humanidad debe permanecer conectada al espacio y a mis compañeros.

El chiste que suelo hacer es que no vaya a ser que mientras están abstraídos en un ejercicio, se pierdan de una especie de insecto extraordinariamente rara que camina por el suelo, el amor de su vida que camina frente a ellos o un OVNI volando encima de sus cabezas.

---

<sup>4</sup> Mathias Alexander, *La técnica Alexander. El sistema mundialmente reconocido para la coordinación cuerpo-mente*. Recopilación de Edward Maisel. Barcelona: Paidós, 1995, pág. 147.



Otro buen ejercicio es pedirles, al final de la clase, que sin modificar nada en su organización corporal y actitud, se vistan o se pongan los zapatos. Suele ser muy evidente el acartonamiento del cuerpo y la mirada abstraída del entorno. Aunque es cierto que se busca un estado extracotidiano para el artista escénico, yo creo que este estado puede funcionar como punto de partida para cualquier técnica y estilo; un estado de equilibrio y de conciencia, siendo esta conciencia justamente lo que lo vuelve extracotidiano.

### 五山乃ナモメナ口

El concepto de opuestos complementarios expresado en el diagrama de Yin-yang es más o menos comprensible, aunque tendemos a quedarnos solamente con la idea de los opuestos. Como sea, me gusta jugar más con la idea del subtexto del movimiento. Planteamos de entrada que la alineación es una relación dinámica del cuerpo con la gravedad. Es más o menos fácil comprender esta idea de complementar una dirección con su opuesto cuando nos encontramos en una posición, sin desplazamiento en el espacio. ¿Qué pasa cuando se realizan movimientos más complejos que implican además asimetría? En clase jugamos a observar lo evidente y lo no evidente en cada movimiento. Por ejemplo: se dan pasos hacia el frente lanzando una pierna hacia adelante, liberando la articulación. Lo evidente es que la pierna va hacia arriba y adelante. El subtexto del movimiento será abajo-atrás, es decir lo no evidente. Es en lo no evidente donde tengo que poner mi atención para que el movimiento se proyecte plenamente hacia todos lados. En el caso específico de la disciplina del Tai ji, la necesidad será no perder el asentamiento, es decir estabilidad y por tanto seguridad. Para el artista escénico esto se traduce en proyección en el espacio y presencia. Me gusta llamarle subtexto porque, como ya hemos planteado, cada movimiento con las direcciones hacia las que se proyecta, su ubicación espacial y la



dinámica con que se realice, me evocará distintas imágenes que pueden ser abstractas o más concretas.

Acciones físicas concretas como por ejemplo empujar, ocurren muscularmente de esta manera total. Cuando empujo hacia adelante, el apoyo viene desde atrás. Se da naturalmente. Si soy consciente de esta organización, el movimiento será más eficaz y además las conexiones emotivas serán más claras.

Esta idea del subtexto se puede aplicar en los ejercicios de “El oso” y del “Sube y baja” que se describen en la segunda parte de este manual.

#### UNA MANERA DE EXPERIMENTAR-SE-ESTAR EN EL MOVIMIENTO

Les cuento a mis alumnos de cuando sentí por primera vez el movimiento de mi hijita a los cuatro meses de embarazo. Iba manejando cuando sentí que alguien me llamaba, como cuando alguien te toca en el hombro para llamar tu atención... tal cual pero por dentro;?! Jugamos a ver cómo reaccionamos cuando alguien nos llama. La atención evidentemente se proyecta hacia afuera. Cuando percibimos por ejemplo el alargamiento de la columna o el ensanchamiento de la espalda, tendemos a dirigir la atención *hacia adentro*, como anulando el afuera. Con esto quiero decir que se olvida que esta experiencia ocurre en el espacio y que hay fuerzas externas como la gravedad que participan de ella. Volviendo al ejemplo de *sentir cómo alguien me llamaba por dentro*, lo que experimentaba era en efecto un espacio interior pero que curiosamente no me llevaba a la introspección, sino al contrario, a la conciencia de un alguien en mi propio espacio interior (sin metáfora) que a la vez me hacía consciente de un espacio y más bien un territorio, un universo exterior. Si bien hay muchas maneras de experimentar el movimiento, el espacio, etc., a mi parecer la experiencia es mucho más plena e interesante cuando logro conectar el afuera y el adentro. Otra



imagen es la de una puerta que se abre. Al abrirse se hacen evidentes estas dos direcciones. En el caso del arte marcial como tal, evidentemente la atención deberá estar siempre adentro y afuera, ya que abstraerme del exterior me pone en peligro. En el caso del artista escénico, me parece que es justo parte del virtuosismo que debe desarrollar: esta conexión entre lo que pienso, lo que imagino y lo que hago.

### SOBRE LA IDENTIFICACIÓN DEL INTERPRETE

Quiero hacer una relación entre la finalidad de la organización del cuerpo y la identidad del intérprete, artista escénico. En el caso del Tai ji, lo que yo entiendo hasta ahora es que se trabaja sobre la apertura de las articulaciones y la alineación armónica para permitir que el movimiento ocurra de manera orgánica. Así como sucede el movimiento en un alga marina que es afectada por la corriente marina, así el cuerpo, al estar abierto, es decir al tener las articulaciones libres de tensiones y los músculos entonados (con el tono muscular preciso para la realización de cada movimiento específico), responderá en principio a la gravedad y a distintos estímulos. Podemos plantear entonces que en la experiencia orgánica del movimiento el cuerpo es un vehículo para que el movimiento se exprese. De la misma manera, el actor es un vehículo para que una emoción o idea se exprese. Para experimentar la gravedad se requiere una cierta humildad hacia las leyes de la naturaleza, de la misma manera que permitir que un personaje se exprese requiere este ejercicio de desapego del ego, ya que no es el actor quien se expresa, sino el personaje a través del actor.

El trabajo de la alineación que se planteó en un principio también tiene, a mi parecer, esta dimensión: encontrar mi propia medida.

LA MIRADA DEL NIÑO Y LA COMUNICACIÓN VERBAL A OSCURAS  
CON ALGUNA QUE HANLA UN IDIOMA DISTINTO DEL MÍO

Concluyo esta primera parte con dos ideas más de este estado abierto que permite entender. Me acuerdo mucho de la mirada de mi hija cuando era muy pequeña. Esta mirada parecía perforarme el cerebro. Era una mirada que no veía nada en particular pero a la vez veía todo. En efecto, los niños van descifrando el mundo poco a poco y supongo que de eso se trataba. Como adulta me ayuda pensar en esa mirada que me permita comprender sin prejuicios, como si de verdad fuera información nueva la que voy recibiendo. Por otro lado, recuerdo la época en la que viví en un internado. La luz se apagaba a las once de la noche pero la plática con las compañeras de cuarto continuaba. Si bien ya era increíble que sin hablar el mismo idioma (ellas eran ucranianas) pudiéramos platicar con luz, ¿cómo hacíamos para entendernos en la oscuridad? Nuevamente creo que tiene que ver con una necesidad real de comunicar y con una actitud de apertura para querer comprender. Estas ideas se aplican al aprendizaje de cualquier código que me sea ajeno y a cualquier intento de comunicación, incluso cuando se habla el mismo idioma.

Hasta aquí la serie de ideas, imágenes y términos que espero ayuden a precisar la manera de trabajo que pretendo proponer.

Aunque, como he dicho, este no es un manual en sí de ejercicios de Tai ji, sí es el punto de referencia. A continuación, una breve descripción del Tai ji para contextualizar.

Es un arte marcial interno ligado a la tradición filosófica china taoísta. Se aprenden aplicaciones como defensas y ataques a la manera del Wu Shu, Karate o cualquier arte marcial externo. La diferencia de las artes marciales internas es que se trabaja más a partir de direcciones e intenciones que de la fuerza, activando otra musculatura.<sup>5</sup>

El objetivo del conocimiento del taoísmo es aprender a aliarse al flujo incesante del ser. Sus premisas son las siguientes:

- a) El Universo es una totalidad orgánica de relaciones e interrelaciones.
- b) No existe nada fijo, solo el cambio es seguro.

Dentro del pensamiento tradicional chino se encuentran el *Yi Jing (I Ching)* o *Libro clásico de las mutaciones* y la teoría del Yin Yang. El primero plantea que todo se encuentra en proceso de mutación, y propone un método de conocimiento basado en las diferentes etapas del cambio. La segunda establece dos principios básicos, que son la condensación y la expansión. El esquema de Yin Yang simboliza el cambio universal, que es el paso progresivo, sucesivo y alternado del movimiento centrípeto hacia el movimiento centrífugo y viceversa.<sup>6</sup>

El Tai ji es, pues, movimiento orgánico. Esto implica una organización (volveremos al término más adelante) basada en una alineación activa, construida a partir de la percepción de un eje que pasa por el centro del cuerpo proyectándose hacia arriba y hacia abajo simultáneamente (concepto del cielo y la tierra). Implica

---

<sup>5</sup> Músculos antagonistas y agonistas.

<sup>6</sup> Víctor Becerril Montekio. *El Taiji Quan*. México, D.F.: CONACULTA / Tercer Milenio, 1997.

también la existencia de espacio en el cual el movimiento se pueda expresar. Si nos referimos específicamente al movimiento, este espacio se refiere a las articulaciones abiertas, y requiere un trabajo muscular armonioso. Estos espacios que de por sí existen, se ven afectados por tensiones musculares o alineaciones desequilibradas. El espacio exterior se habita a partir de las relaciones que se establecen constantemente a través de la evocación de imágenes que se convierten en cambios en el tono muscular. Estas imágenes están relacionadas también con aplicaciones marciales, y por cuestiones didácticas a estos movimientos con intención funciona llamarlos acciones físicas. Toda esta organización implica también una aceptación de la fuerza de gravedad y no un rechazo. A esto se le llama asentamiento. Todo esto llevará a un fortalecimiento de las capas musculares más profundas. Podemos distinguir entre los músculos antagonistas y los agonistas. Los antagonistas son los encargados de la elongación de los músculos y los agonistas se encargan de la contracción de los músculos. En general serán los antagonistas los que utilicemos en este tipo de entrenamiento. En realidad, se pueden utilizar de cualquiera de las dos maneras para cualquier acción. Dependerá de la intención.

A través de la práctica del Tai ji se experimenta la naturaleza del movimiento, es decir, cómo se mueven las cosas en el Universo. Todo lo que se mueve armónicamente (*correctamente*) respeta estas reglas. Cuando un futbolista, un director de orquesta o un cargador logran un movimiento fluido, aparentemente sin esfuerzo, sucede de esta manera porque están respetando su eje, espacio y asentamiento.

Podemos asociar al Tai ji la medida, la armonía, la economía en el esfuerzo, la organicidad, la búsqueda de la salud y el equilibrio, entre otras ideas.

A continuación algunas precisiones de la forma en la cual se organiza el cuerpo para la realización de movimientos básicos del Tai ji.

Si observamos qué ocurre a nivel muscular, podemos hacer una serie de observaciones que diferencian la manera de organizar el cuerpo dependiendo de cada técnica corporal, empezando por los motores. En este entrenamiento será en la pelvis en donde se inicie el movimiento y se irradiará hacia las extremidades (de adentro-hacia fuera). Por ejemplo: cuando se desplaza el cuerpo para avanzar al frente, se utiliza la marcha en posición “pierna en arco”. Para permitir más movilidad, esta posición de piernas se organiza de la siguiente manera. La punta del pie de la pierna de adelante se dirige hacia adelante. La punta del pie de atrás está ligeramente rotada hacia afuera. Se respeta siempre el ancho de las pelvis entre un pie y otro. Al avanzar, se gira primero la pelvis en dirección de la pierna de enfrente, liberando la articulación de la cadera. Este giro lleva a la punta del pie a girar en la misma dirección. La diferencia sería que por lo general es el pie el que inicia el movimiento provocando una rotación en bloque de la pierna (del fémur). Esta rotación de la articulación coxofemoral se llama *en dehors* en el ballet y será una manera común de organización en la danza en general y en otras disciplinas corporales. Ese solo cambio de motores activa musculatura diferente.

En el caso de los brazos mencionaremos una parte del movimiento que se llama cargar el sol y la luna de una secuencia de Qi gong. Hay distintas formas de realizar este movimiento. Elijo la siguiente, que me permite enfocar la atención en este motor, que es poco común.

El inicio del movimiento es con los pies colocados de una manera cómoda uno junto a otro. El movimiento comienza nuevamente en la pelvis, que inicia un giro hacia el lado izquierdo, continuando en una torsión de la columna vertebral hasta llegar a su propio límite, que estará determinado por el rango personal de movimiento. La observación en las articulaciones de pies y rodillas lo definirán, ya que no deberá haber tensiones innecesarias ni esfuerzos sin sentido. El movimiento se acompañará por la elevación de los brazos a los costados primero con las palmas hacia

abajo y con los codos pesados y las muñecas ligeras hasta llegar a una altura por debajo de los hombros. Llegado a este punto la mirada observa a la mano, que por el giro de la pelvis ha quedado atrás y el brazo contrario ha quedado mirando hacia el frente, dirección de inicio del movimiento. Se rotan los antebrazos de tal forma que ahora las palmas de las manos miran hacia arriba, volviéndose ahora las muñecas también pesadas. Los brazos toman una forma como de hamaca. Las puntas más altas serán las puntas de los dedos y los hombros. Los dedos se proyectan al mismo tiempo suave y vigorosamente hacia afuera. Viene el momento en el cual quiero poner especial atención. La pelvis inicia su regreso al frente deshaciendo la torsión, al mismo tiempo que el brazo que miraba hacia atrás irá alcanzando al que estaba adelante como abrazando un árbol a la altura del esternón, acompañado el movimiento por la columna y la mirada. Al ir regresando poco a poco el torso, nuevamente el segmento grande del cuerpo hacia el frente, el brazo que estaba adelante se irá ajustando rotando suavemente el antebrazo y ajustando la posición del hombro como buscando espacio. De no hacerlo se podrá sentir tensión en la articulación del hombro, como si se cerrara la axila.

Con estos dos ejemplos quiero resaltar cómo dos movimientos tan sencillos como desplazarse o elevar los brazos pueden realizarse de muchas maneras distintas, y que si damos por hecho que solo hay una manera de realizar los movimientos, seguramente no estaremos aprendiendo nada nuevo. La duda es uno de los puntos de partida fundamentales para aprender cualquier cosa. Un rasgo de la inteligencia humana es distinguir similitudes y diferencias.

Hasta aquí la descripción de movimientos básicos de una clase convencional de Tai Chi.

### Sesión 1: *Lluvia de ideas*

Objetivo.- Esta sesión intenta revelar los prejuicios o ideas preestablecidas que se tengan de cualquier disciplina cuyo estudio se pretenda iniciar. Es un material que me ayuda a ubicar cuál deberá ser mi punto de partida, ya que todo lo que se diga permitirá establecer similitudes y diferencias pero a partir de los parámetros de los alumnos y no de los míos. Se revelarán también mis propios prejuicios en relación con los alumnos. Es importante aceptar la tendencia que tenemos a etiquetar a las personas por su edad, apariencia, procedencia, etc.

La primera pregunta que hago a mis alumnos es ¿Qué es el Tai ji? ¿Con qué lo relacionan? ¿A qué les suena? Propongo una lluvia de ideas sin temor a decir algo fuera de lugar: arroz al vapor, montañas, palillos chinos, viejitos en el parque, mi mamá cuando iba al deportivo, meditación, movimiento lento, etc.

Esta primera sesión tiene la intención de revelar los prejuicios que tenemos todos sobre este tema en particular. Solo si partimos de aceptar que en efecto los tenemos, podremos trascenderlos y aprender aquello que ofrece esta técnica. Siempre es importante retomar este tema a lo largo del proceso.

Una variante puede ser organizar equipos. Se hace la lluvia de ideas. Una vez que todos han propuesto sus ideas sin importar qué tan descabelladas sean, jugamos a presentar una ponencia como si fueran expertos en el tema. Después de escuchar a todos los equipos, se confronta lo dicho y se señalan las constantes y los posibles prejuicios.

Mencionamos en esta sesión que comprender el contexto en el que surge una técnica o estilo da información importante para comprenderla o intuir de qué se trata. Para un artista escénico, este ejercicio de contextualizar será parte de un quehacer cotidiano. Cuando estudio un personaje, será indispensable identificar su contexto. Cuando aprendo una técnica corporal, cualquiera que sea, manejará ciertos valores que tienen que ver con este contexto. Por ejemplo, cuando se estudia danza moderna será importante ubicar en qué momento surgió, ya que responde a una postura ante la vida que tiene que ver con la libertad y la búsqueda de la individualidad; tiene que ver con romper esquemas revelándose en contra del ballet, las zapatillas de punta y movimientos etéreos, es decir, rompe los esquemas correspondientes a su época. Esto hace que el bailar descalzos sea significativo y no una moda u ocurrencia. Ocurre de la misma manera cuando se aprende un idioma. Como dice E.M. Cioran, “Una lengua es un continente, un universo, y quien se la apropia, un conquistador”.<sup>7</sup>

---

<sup>7</sup> E.M. Cioran. Apuntes sobre Paul Celan. *Ensayos y relatos*. Barcelona: Tusquets, 1992, pág. 188.

## Sesión 2: *Dar y recibir*

Ejercicio por grupos de cuatro o más alumnos.

### Objetivos:

- Establecer las reglas básicas para trabajar en grupo, en un territorio en el cual es necesario que se planteen el respeto y la confianza, ya que los alumnos deben trabajar sin temores y dispuestos a vulnerarse en distintos momentos de su proceso (pensando en artistas escénicos, pero útil para cualquier persona).
- Proponer todo ejercicio como una serie de relaciones que pueden ser con la gravedad, con el espacio, con el tiempo o con otros compañeros. Este será un principio básico como artistas escénicos, ya que en el acto escénico todo ocurre a partir de relaciones.
- Plantear los elementos básicos del movimiento, que serán eje, espacio y asentamiento.

### Descripción:

Se coloca uno de los alumnos en el centro del círculo. Los demás se colocan alrededor a unos 30 cm. El alumno del centro se deja caer suavemente y será recibido por sus compañeros. Durante el ejercicio se irán dando ciertas indicaciones y se irán haciendo pausas para analizar lo que va ocurriendo, cambiando el rol de los alumnos cada vez que sea prudente hacerlo.

### Indicaciones:

Para el alumno del centro, observar su eje (alineación). Tratar de visualizar el arriba y el abajo; el cielo y la tierra.

Para los de afuera, tomar conciencia de que reciben un cuerpo. Se establece una relación de respeto sin importar el nombre del compañero, si es mi amigo o no, etc.

En uno de sus libros, Víctor Becerril dice: “El Universo es una totalidad orgánica de relaciones e interrelaciones”.<sup>8</sup> Esta es una visión taoísta que describe con precisión el fenómeno que se da en el escenario y en los procesos creativos.

Propongo que perciban primero la temperatura del compañero, la textura de su ropa o piel y finalmente su peso. Desde esta primera sesión práctica se plantea que este es un territorio seguro propiciando un ambiente de confianza, sin el cual sería imposible trabajar.

Pausa.

Observación de la proyección del cuerpo hacia arriba y adelante. Hacemos un juego con una sola pareja. (Generalmente yo hago la demostración exagerando las dos posibilidades.) El que recibe puede distinguir las diferencias entre el peso proyectado hacia arriba, hacia abajo y arriba-abajo. Como dije anteriormente el eje no es un palo que atraviesa mi cuerpo, sino dos direcciones que circulan por el centro de mi cuerpo conectando el arriba y el abajo. Aunque parece un concepto muy básico, la realidad es que en general tendemos a proyectar el cuerpo hacia arriba y adelante, ya sea por un malentendido del cuerpo alineado o por la influencia de la cultura occidental de *estar bien y ser exitosos*, que se traduce en la negación de la gravedad y la proyección del cuerpo justamente hacia arriba y adelante.

---

<sup>8</sup> Víctor Becerril Montekio, *El Taiji Quan*. México D.F.: CONACULTA / Tercer Milenio, 1997, pág. 16.

Continúa la exploración.

Indicación:

El alumno que se encuentra en el centro procurará proyectar su eje hacia arriba-abajo.

Los alumnos de afuera observarán si reciben o rechazan el peso del compañero.

Pausa.

Observación: Distinguir entre recibir y rechazar. Jugamos con recibir un saludo, recibir de más o rechazarlo. Ubicamos nuevamente el contexto.

Una de las cualidades del Tai ji es la medida, por lo cual el espacio en el que se mueve corresponde al espacio medio de Laban. Rudolf von Laban plantea tres territorios en los cuales ocurre el movimiento: íntimo, medio y lejano. El medio lo plantea como el de la comunicación. Tomando el ejemplo del saludo, alejarme o acercarme demasiado implica distintos tipos de relación, ambos posiblemente violentos. Al alejarme estaré demostrando rechazo y al acercarme estaré invadiendo el territorio vital del compañero. Más adelante observaremos que el territorio medio es el lugar más seguro para trabajar, ya sea pensando en las aplicaciones o en las posibilidades de movimiento en general.

Regresamos a la exploración.

Indicación: Observar si su cuerpo se ha ido modificando y por qué.

Pausa.

Observación: Generalmente el elemento más evidente es que la posición de las piernas se modifica. Se abre un poco el compás llevando una pierna hacia atrás. Probamos si realmente es una posición más eficaz. ¿Qué se está buscando al separar una pierna de otra? Buscamos apoyo dado por el espacio. Observamos que para que ese apoyo en realidad funcione, necesito que mis articulaciones estén abiertas. La solución para algunos puede ser el mandar su propio peso hacia el compañero. Esta no sería una opción en este caso, ya que en un territorio marcial estaría en equilibrio precario. En este caso buscaremos estabilidad.

Se abre aquí el tema del espacio. El espacio que estaremos buscando en la práctica del Tai ji es el que existe entre cada articulación. Observamos que, a pesar de que los pies se separen, si por ejemplo se hiperextiende la rodilla, el peso recibido se detendrá en ella. Si las vértebras lumbares están colapsadas, entonces será en ellas donde se detenga el peso. Si los glúteos están apretados, serán las nalgas las que reciban el peso, por mencionar algunos ejemplos. (Un concepto que se maneja en el Tai ji es el de *ting*, que significa escuchar. En los ejercicios de Tui Shou o manos pegadas, que son la preparación de las aplicaciones marciales, la idea es que con el contacto del cuerpo del otro puedo escuchar —percibir— si hay alguna tensión en el compañero. Al distinguir estas tensiones, se podrán usar para vencer al compañero, dirigiendo el movimiento hacia estos lugares bloqueados.)

Observación: ¿Hay alguna parte del cuerpo que esté empezando a cansarse?

En más de diez años de explorar con este ejercicio, he observado que en general los hombres cargan el peso con los brazos y las mujeres con la zona lumbar. Deduzco que la parte que cada cual tenga más trabajada o con musculatura más desarrollada será la que realice el mayor esfuerzo. Por otro lado, los hábitos posturales también influirán en la manera de organizar el cuerpo, especialmente ante

algún reto como, en este caso, cargar el peso de otro cuerpo. Existe también la idea de que si alguien es más pesado o alto que yo, entonces no lo puedo sostener, o bien si yo soy delgada o bajita no puedo sostener a nadie o lo haré con dificultad. Estas ideas determinan las compensaciones que cada alumno haga de una manera racional, que generalmente serán contrarias a lo que en realidad podría funcionar mejor. De cualquier forma, la organización orgánica es la que posibilitará esta acción, y no el peso, la altura o la aparente fuerza muscular.

Propuesta: Imaginamos como si el cuerpo de quien recibe el peso fuera hueco, como si estuviera hecho de tubo PVC. Imaginamos que la persona que es recibida es agua, de tal manera que su peso fluye a través del tubo y el piso recibe el peso, no el cuerpo de quien recibe. Esta imagen normalmente lleva a los alumnos a asentar el peso del cuerpo, abriendo las articulaciones. El asentamiento implica organización a favor de la gravedad.

Las pausas, las observaciones y las imágenes propuestas variarán siempre, ya que se irá aprovechando lo que los alumnos vayan experimentando.

Conclusión: Organizamos el cuerpo a partir de los conceptos de eje, espacio interno y externo y asentamiento. Relacionemos esta organización con la estructura de un edificio. Requiere cimientos sólidos. Si está asentado, enraizado, entonces cuanto más peso reciba más estable será. Resumiendo, la estabilidad no dependerá de fuerza sino de estructura.

### Sesión 3: Abeja o La dicción; caso de vida o muerte

Ejercicio individual con desplazamiento en el espacio.

Objetivos:

- Desarrollar la capacidad de observación.
- Entender el valor que tiene la precisión de los movimientos en un territorio expresivo.

Dentro del entrenamiento del Tai ji, como ya he mencionado, existen ejercicios que tienen que ver con aplicaciones marciales. Uno de ellos es el que llamo “la mosca”. En este caso es irrelevante describir el movimiento. Me interesa más el concepto. Como sea, es un ejercicio que trabaja con la imagen de atrapar dos cosas (yo imagino moscas) de manera secuencial. El movimiento es un desplazamiento que implica un cambio de dirección, generado como todo en esta disciplina por el giro de la pelvis de una dirección (adelante-izquierda) a otra dirección (adelante-derecha). Este movimiento se va alternando. Primero explico que se trata de atrapar a dos moscas que siempre están exactamente enfrente de mí, a la altura del esternón. Haciendo movimientos circulares con los brazos de abajo hacia arriba, se atrapan con una cierta dinámica. Realizo el movimiento y pido que lo repitan. Habrá infinidad de imprecisiones. Me detengo y les cuento la historia de la abeja que alguna vez vi en un canal de televisión.

Resulta que en la comunidad de abejas existen las que rastrean en dónde pueden obtener polen. La abeja regresa y realiza una serie de movimientos *explicando* a sus compañeras hacia dónde tienen que ir a buscar. Esta danza tiene el sol como punto de referencia, de tal manera que si fue en la mañana y realiza la danza por la tarde, habrá modificaciones en cuanto a la relación espacial, ya que el

punto de referencia ha cambiado. (Aunque a veces me parece que yo inventé esa historia, casi estoy segura de que sí la escuché, y de cualquier modo funciona para explicar lo que necesito explicar.) Por si hubiera alguna duda del sentido de estos movimientos, se hizo un robot-abeja que reproducía los movimientos del insecto y que el resto de abejas eran capaces de interpretar.

Después de este relato, vuelvo a mostrar el movimiento y planteo que equivale a la danza de la abeja. Cualquier imprecisión en la ejecución del movimiento implica el fin de la especie, como ocurriría si las abejas no fueran capaces de interpretar las señales de su compañera. El artista escénico debe asumir que su lenguaje corporal es justo eso, un lenguaje. Su intención es la comunicación. Es vital para el artista que este mensaje se entienda, ya que le va la vida en ello. Si este mensaje no se entiende, no tuvo sentido la ejecución. De esta manera pretendo que se entienda que la *dicción*, es decir la claridad y precisión del movimiento, es fundamental. Se deberá entonces desarrollar muy finamente la capacidad de observar y de observarse al realizar cada movimiento. La perfección deberá ser siempre la búsqueda del intérprete, misma que cada vez será más difícil de alcanzar porque siempre habrá detalles perfectibles que cada vez serán más sutiles y por lo tanto más difíciles de percibir. ¡¡¡¡¡Horas y horas de sana diversión!!!!!!!

#### Sesión 4: *El oso*<sup>9</sup>

Objetivos: Percibir el centro de gravedad y analizar lo que esto implica en términos de organización corporal.

Descripción: La posición inicial es sentados en el piso con las plantas de los pies una contra la otra. Con las manos se sostienen los empeines cómodamente. Se les pide a

---

<sup>9</sup> Léase Subtexto, 1ª parte.



los alumnos que rueden sobre el costado derecho, luego hacia atrás y regresen a la vertical por el lado contrario.

Por lo general, para la mayoría de los alumnos resulta difícil regresar a la vertical. Este ejercicio se puede presentar en dos sesiones. En la primera se les propone que exploren diferentes maneras de realizar el movimiento. Desde esta sesión se les invita a asumir su cuerpo como un laboratorio. No se busca hacer correctamente el ejercicio sino de experimentar distintas opciones, como “agregando o quitando ingredientes”.

Para la siguiente sesión se les pide que describan el movimiento, si es posible con dibujos. Se revisarán las distintas descripciones. Se vuelve a realizar el movimiento.

Se les propone imaginar un muñeco inflable con un peso abajo. Al golpearlo vuelve a su posición vertical. ¿Por qué? El peso que cae hacia el piso hace que el muñeco regrese a la vertical. De igual manera, en el ejercicio del oso el cuerpo recupera su posición vertical porque el centro de gravedad baja. No soy yo la que regresa a la vertical, sino el peso de mi pelvis que baja y por consecuencia la columna regresa a su posición vertical. El ejercicio nos permite hablar del concepto de no acción del pensamiento tradicional chino, que se refiere a permitir que las cosas sucedan. Este ejercicio se incorporará a la rutina de entrenamiento.

## Sesión 5: El sube y baja<sup>10</sup>

### Objetivos:

- Experimentar la potencia de las piernas partiendo de la liberación de las articulaciones.
- Introducir el concepto de oposiciones.
- Alineación dinámica.
- Eje, asentamiento y alineación.

SEGUNDA  
PARTE



### Ejercicio por parejas.

Se colocan uno enfrente de otro tomándose de los antebrazos. El ejercicio consiste en bajar y subir lentamente, manteniendo los talones en el piso y la posición paralela de los pies. Se utiliza el peso del compañero solo en el momento en que sea necesario, es decir que se inicia el descenso directamente hacia abajo y poco a poco el peso se va trasladando hacia atrás, con la intención de sentarse en el piso sin llegar a apoyar los glúteos.

### Observaciones:

Relación entre rodillas y dedo medio de los pies.  
Evitar tensión en los pies (falanges y tendones).  
Evitar tensión en las ingles.

<sup>10</sup> Léase Subtexto, 1ª parte.

Evitar realizar el esfuerzo con el pecho.

Al llegar a la vertical distinguir dos zonas de *riesgo*: rodillas y articulación coxofemoral. Relacionaremos con este ejercicio otros dos, trabajando por separado estas articulaciones: *La vaca* (coxofemoral) y *El extraterrestre* (coxofemoral y articulación de hombros).

Preguntas:

¿Subo o bajo? ¿Con qué parte del cuerpo realizo el esfuerzo? (Se relaciona también con *El oso*.)

Después de discutir y observar a varios compañeros, se hacen las siguientes propuestas.

Imaginen que en realidad alargó las piernas porque el piso baja. O bien, empujó el piso hacia abajo. Se observa la diferencia entre pensar en subir y pensar en bajar. Al *subir* la tendencia es tensar el pecho, al *bajar* se utiliza la potencia de las piernas.

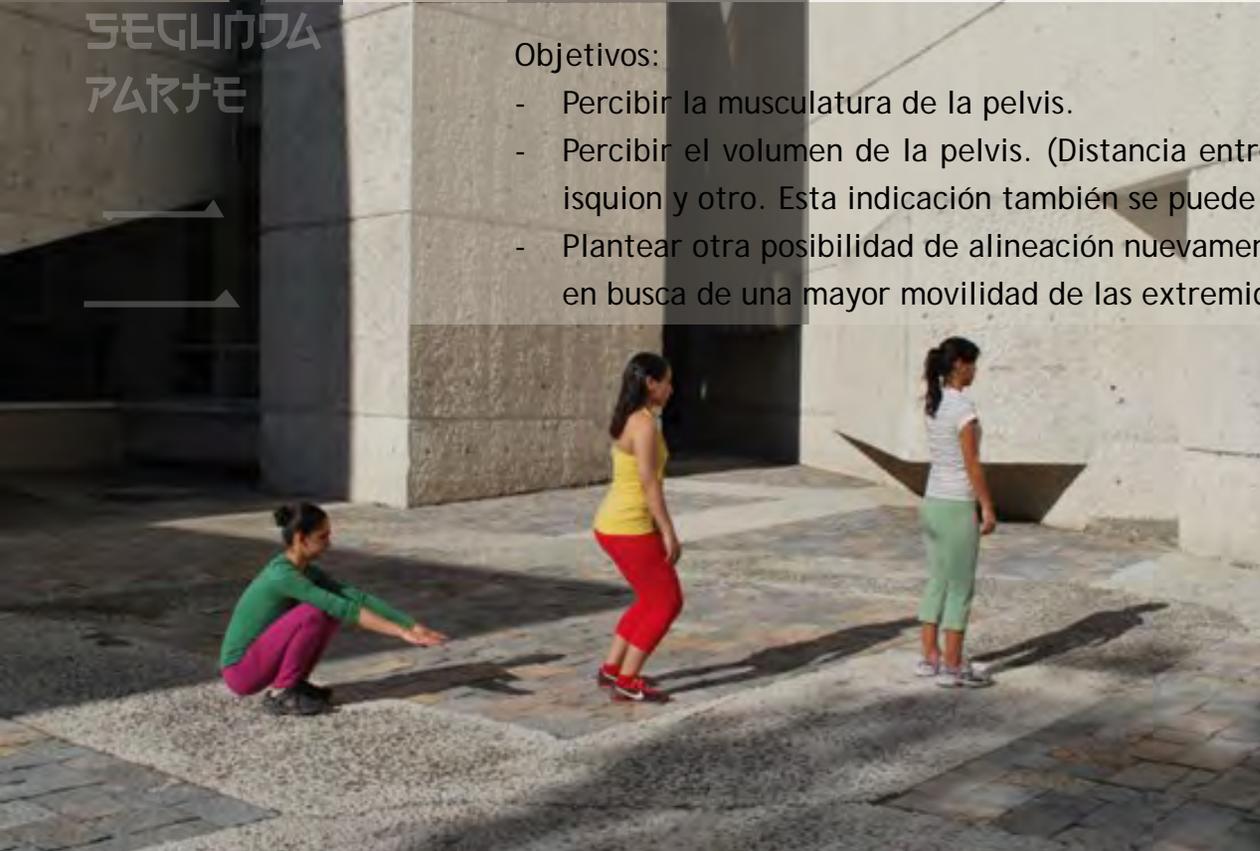
Se regresará a este ejercicio después de trabajar *La vaca* y *El extraterrestre*.

## Sesión 6: La vaca

### Objetivos:

- Percibir la musculatura de la pelvis.
- Percibir el volumen de la pelvis. (Distancia entre una cresta iliaca y otra; distancia entre un isquion y otro. Esta indicación también se puede hacer para realizar *El sube y baja*.)
- Plantear otra posibilidad de alineación nuevamente a partir de la liberación de articulaciones, en busca de una mayor movilidad de las extremidades.

SEGUIMOS  
AMARTE



Esta sesión es importantísima pero requiere un grupo que ya tenga una dinámica de trabajo relajada aunque rigurosa para no divagar, ya que la imagen que utilizo es bastante grotesca, pero muy eficaz. Recomiendo que se trabaje este ejercicio lo más pronto posible siempre cuidando que no se banalice el planteamiento.



Les pido a los alumnos que coloquen los pies paralelos aproximadamente del ancho de su pelvis y que se sienten en cuclillas cuidando que los talones no se separen del piso. En este caso les pido que hagan lo necesario para no levantar los talones, es decir, abrir un poco las puntas de los pies o ensanchar el compás si es necesario. Cuando todo el grupo está en posición, pregunto: ¿Qué se les ocurre hacer en esa posición? Después de escuchar algunas ideas, si es que no se ha dicho *la respuesta correcta*, insisto en que piensen en lo más orgánico posible. La respuesta es *hacer caca*. Me interesa mucho usar las palabras más simples. Después de las reacciones habituales comenzamos la observación profunda, no sin antes hacer una reflexión de lo lejos que estamos de esta posición que en efecto debiera ser orgánica y que por razones básicamente culturales ya no lo es. Hablamos un poco sobre el diseño de los escusados y de las sillas en general, que son muy poco adecuados para el uso que deben cumplir. Aprovecho también las risas que inevitablemente surgen. La risa causa la relajación de los músculos, por lo cual a lo largo de las sesiones se propone provocarla como herramienta fundamental de la exploración.<sup>11</sup>

Observaciones:

Traten de imaginar y sentir cómo está organizada la base de su pelvis.

Traten de alargar las piernas manteniendo esta organización. Tratamos de imaginar la distancia que hay entre un isquion y otro y entre una cresta iliaca y otra. Tratamos de *separar*, ampliar este espacio como si separáramos uno de otro y mantener esta distancia al alargar las piernas.

Imagen: Les pido que imaginen la anatomía de una vaca o de un caballo. Que imaginen a cualquiera de estos animales justamente haciendo caca. Cómo, de una posición super relajada, logran hacerlo. Les prometo nunca más mencionar la acción y

---

<sup>11</sup> Feldenkrais.

que de ahora en adelante solo aludiremos el recuerdo de la vaca para relajar la musculatura y pensar en evacuar, ensanchando siempre la pelvis.

Nota:

Me interesa aquí hacer una reflexión sobre la cantidad de tensión que encontramos en esta zona, ya sea por estrés o por los distintos entrenamientos, como el ballet. En mi opinión esta tensión impide el desarrollo del *en dehors* (la rotación de la articulación coxofemoral que caracteriza al ballet) y además no dudo de que esté vinculada a padecimientos como el estreñimiento. También me pregunto si esta tensión no dificulta por ejemplo el parto en las mujeres. La primera reflexión la he podido trabajar en mis clases de ballet y para las otras dos, aunque no tengo argumentos científicos que las constaten, sí puedo basarme en mi propia experiencia.

Realizamos el movimiento varias veces, procurando que la musculatura permanezca abierta y relajada. La tendencia va a ser nuevamente apretar las nalgas y la articulación de rodillas (hiperextender) al llegar a la vertical.

Insisto en que esta es una sesión medular para comprender los principios de este entrenamiento.

Jugamos apretando distintas partes del cuerpo y distinguimos las distintas tensiones que se van provocando en otras partes del cuerpo.

### **Sesión 7: El extraterrestre**

#### Objetivos:

- Observar la alineación del cuerpo concebido como volumen.
- Valoración de las imágenes personales.
- Distinguir lo objetivo y lo subjetivo.

Este ejercicio se realiza en dos partes. Se les pide a los alumnos que le escriban a un par de amigos extraterrestres cómo dar un abrazo. Solo se pueden usar palabras, no dibujos ni gestos. En la siguiente sesión se leen las descripciones a dos extraterrestres voluntarios que se colocan en medio de un círculo.

El juego es utilizar las palabras más adecuadas para describir un abrazo. Variará la idea que se tiene de abrazar. Vamos descartando por ejemplo el abrazo de licenciado, en el cual casi no hay contacto. Quienes se abrazan de esta manera, se dan golpecitos en la espalda con la palma de la mano bien abierta evitando el contacto con el resto del cuerpo. Se diría que más bien se están alejando. Se realiza además rápidamente. Sobre la marcha se irán identificando otras variantes. Es importante apuntar que en todos estos ejercicios no hay respuesta correcta, pero hay lugares precisos a los que se quiere llegar. El plantear por ejemplo que el abrazo de licenciado no es el correcto en este caso, no implica descalificarlo como una posibilidad de abrazar. Simplemente ese movimiento no nos sirve para explicar lo que se quiere explicar en este ejercicio, pero no implica una descalificación del comentario o la propuesta. De la misma manera, para todas las imágenes que los alumnos propongan, aunque a veces no funcionen como material de trabajo para el grupo en general, se les propone que las atesoren, junto con sus propias experiencias. En algunas ocasiones se han planteado en clase imágenes que aclaran enormemente lo que se está tratando de explicar. También ha habido casos en los que algún alumno propone alguna imagen verdaderamente descabellada a los ojos del grupo.



Regresando a la descripción del abrazo, a continuación algunas de las posibles indicaciones:

“Colóquense frente a frente.”

“Acérquense más.” (En este caso puede ser que se acerquen demasiado.)

“Coloquen sus brazos a los lados, a la altura de los hombros. Ahora doblando los codos coloquen sus manos en la espalda del compañero.” (Generalmente se realiza un movimiento mecánico.)

El juego sigue. Cuando alguien incluye alguna emoción, hacemos un alto y tratamos de describirla. Por ejemplo, *con cariño*. Cuando abrazo con cariño, ¿qué cambia en mi cuerpo? Observamos por ejemplo cambios en el tono muscular y direcciones en el espacio. Aquí también hacemos un alto para distinguir la subjetividad de la objetividad. Hablamos del uso de imágenes que en este caso no son únicamente imágenes poéticas, sino que debemos volverlas cuerpo. Aplicamos lo que se expuso como imagen en la primera parte de este manual. A lo largo de las sesiones de trabajo se proponen imágenes diversas que tiene la intención de provocar cambios en el tono muscular. Intento encontrar la imagen que cumpla con este fin. El reto es que estas imágenes subjetivas se vuelvan lo suficientemente objetivas para que el otro las pueda interpretar no solo en su mente sino con su cuerpo. Aquí entrarán en juego las vivencias y parámetros de cada uno de los alumnos y del maestro. Propongo que siempre duden de estar comprendiendo plenamente, ya que es una realidad que todos hacemos una traducción de lo que se nos dice, aunque hablemos el mismo idioma. La imagen no es como el globito de un cómic, sino que yo me vuelvo la imagen. Tratamos de visualizar el cómic con el globito en el que hay un texto que expresa una idea y se percibe como si esta idea estuviera fuera del cuerpo del personaje que habla o piensa. Evidentemente este es un ejercicio que parte de mi subjetividad, es decir, no hay respuesta correcta. Sin embargo, se establece que la

meta es explicarles una manera de organizar el cuerpo que no necesariamente coincide con la idea que algunos tengan de abrazar. Este es también un ejercicio de *querer entender lo que se me quiere explicar*, tarea que me parece importantísima. Hago la analogía de cuando uno viaja sin conocer el idioma del lugar. La tarea será entender lo que se me quiere decir, no entender las palabras en sí.

Finalmente les pido que abracen a un compañero y que traten de precisar no solo la forma que adquiere el cuerpo sino cada micromovimiento que implica alguna emoción. Por lo general descubren que la dirección predominante es *abajo* y que este cariño o afecto provoca que el cuerpo se vuelva una especie de cazuela para contener al otro. En lugar de pegarse uno a otro, los cuerpos crean un espacio en las articulaciones centrales, hombros y caderas. Doy el ejemplo de cuando se carga a un niño pequeño como si fuera un koala. Se da el ejemplo del abrazo de *cucharita* de las parejas.

Hacemos la diferenciación entre poner los brazos al frente y envolver, abrazar, contener, etc. Cada acción tendrá sus sutiles diferencias. Enriquecer el lenguaje también ayuda a afinar la percepción.

Este percibir el cuerpo como el volumen que es, permite que el movimiento sea claramente tridimensional, como de hecho es.

## Sesión 8: *El molusco*

### Objetivos:

- Entender la diferencia entre espacio y vacío.
- Encontrar la conexión entre los brazos. (Conexión del cuerpo como un todo.)
- Identificar los cambios en el tono muscular, especialmente de las manos. Este será un elemento muy importante en las aplicaciones marciales y un detalle muy sutil y poderosamente expresivo visto de nuevo como herramienta para el artista escénico.

Se trabaja de pie, individualmente.

Posición cómoda de piernas, con las manos

a la altura del esternón como sosteniendo algo pequeño, como del tamaño de un mango. Se cuida la posición de los codos y el espacio entre las axilas. Cuando se carga por ejemplo una caja, se mantiene un espacio natural entre los brazos y el torso, sin apretar el espacio de las axilas ni subir los codos demasiado. Se da a los alumnos la imagen de estar sosteniendo un molusco. El molusco respira. Podemos sentir cómo empuja nuestras manos al inhalar y que al exhalar deja de empujar. Se observa que realmente estén sosteniendo algo. Esto se puede percibir por el tono muscular de los músculos de las manos y la posición de los brazos, especialmente en la organización de codos y el espacio debajo de las axilas. Si es necesario se complementa la imagen o se modifica. "El molusco es su mascota, tiene un nombre." O bien, no es un molusco sino un hámster, etc.



Este molusco se alimenta de aire. Cada vez que respira se pone más gordo y cuando exhala mantiene su nuevo volumen. Como crece en todas direcciones, puedo sentir cómo empuja suavemente mi pecho, mi abdomen y mis brazos. Funciona que conecten la respiración del molusco con la propia.

Atención en que los alumnos no comiencen a hincharse o a jalar los hombros hacia arriba. El espacio que se expande es el que está siendo abarcado o contenido por mi cuerpo. (Abrazo del extraterrestre.) La sensación es que el espacio que crece es el de mis articulaciones. Si ponemos atención, este espacio se amplía con cada respiración, siempre.

Cuido que el molusco no crezca por detrás de mis hombros, procurando que los brazos queden por delante de ellos. Se les pide que poco a poco regresen a su tamaño original.

Se aprovecha entonces la conexión que se crea entre un brazo y otro, o mejor dicho, esta conexión que existe se vuelve más evidente sensorialmente. Al comentar el ejercicio los alumnos hablan de haber sentido calor en las manos o bien al cerrarlas experimentan como la atracción de un imán.

En una clase convencional, este ejercicio se liga con la imagen de abrazar el árbol.

Para afinar la percepción de los cambios de tono muscular en los músculos de las manos, se les propone que jueguen a tocar distintas telas en una tienda de telas. Ante cada textura, el tono se modifica según la suavidad, aspereza y demás cualidades de una tela. Otro juego será el de identificar el tono muscular que usamos para *hacer piojito* (acariciar el cabello de alguien). Cuando uno pierde la atención de lo que hace o deja de tener una intención real de acariciar, el tono muscular cambia.

### Sesión 9: *La señora gorda en el camión*

Sin intención de burlarme, juzgar o señalar la gordura de nadie, el personaje de la señora en el camión, pesero o metro ayuda a entender la manera más eficaz de cruzar un espacio muy concurrido.

Objetivos:

- Observar distintas maneras de cruzar un espacio con obstáculos, reconociendo la más eficaz.
- Asociar esta observación con el motor de movimiento que se usa en el Tai ji.
- Aplicar este motor en el Tai ji y cualquier otra disciplina.

Descripción del juego: Se les propone a los alumnos que hagan un núcleo en el centro del salón. Imaginamos estar en un espacio cerrado y sin lastimarse procurar que este espacio no se amplíe. Uno de los alumnos será la señora gorda que además va cargando diez bultos y lleva a sus seis hijos. El juego es cruzar de un lado a otro abriéndose paso entre los compañeros. Los demás procurarán mantener el espacio compacto. La tendencia será apachurrarse y probablemente haya pisotones y codazos que habrá que ir cuidando. Siempre hay diferentes formas de transitar:

1. Con codazos.
2. Llevando un brazo hacia adelante y dejando otro atrás. (De esta manera los bultos y los hijos quedarían atrás.)
3. Directamente de frente, generalmente con malos resultados.

La idea es cruzar el espacio asentando el cuerpo, manteniendo bultos y chamacos también compactos. La manera más funcional será utilizando sutilmente el giro de la pelvis. Se propone la imagen de las garrapatas, que cuando penetran en la piel hacen un movimiento en espiral. A este movimiento se le llama, en la técnica del Tai ji, *Chan si jin* o el movimiento del hilo del gusano de seda. Las aplicaciones marciales están siempre relacionadas con el giro de la pelvis, que vuelve el movimiento mucho más potente, sin que tenga que ver con la fuerza muscular del practicante.

Como ejemplo de un movimiento cotidiano, tenemos el abrir un frasco de mermelada. El apoyo viene desde los pies y se proyecta en espiral hacia los brazos y las manos.

### **Sesión 10: La pasarela**

Objetivos: Autoimagen

- Desarrollar la capacidad de observación.
- Afinar la autopercepción.
- Distinguir la influencia del entorno (familia, sociedad, medios de comunicación) en la construcción de sí mismos, expresado en la corporalidad.
- Toma de decisión de la construcción de sí mismos.

Este ejercicio suelo hacerlo en las primeras sesiones, pero si bien para algunos alumnos resulta revelador y divertido, para otros puede resultar violento. Seguramente convendría realizarlo en el principio y hacia el final de un proceso.

Descripción: Pido al grupo que se siente como observadores, no público. Nadie ha pagado boleto por verme, o sea que no hay expectativa alguna. Solo permito que el grupo participe de mi experiencia. Muestro el ejercicio, que consiste en caminar en una línea frente al grupo, cruzando el salón. Simplemente camino haciendo una pausa en el centro del salón. Quedar un momento mirando hacia el frente y continuar el camino hacia el otro extremo del salón.

- Inicio en un extremo del salón.
- Caminar hacia el centro.
- Girar para mirar hacia el frente.
- Pausa.
- Girar nuevamente para concluir el trayecto hacia el final del salón.

Cuando concluye el que está realizando el ejercicio, pasa el que sigue y así hasta que todos hayan pasado una vez.

Después de observarse unos a otros, platican su experiencia al caminar y al observar.

Aparecen aquí sus prejuicios y temores. Habrá quien quiera justificar su caminata sonriendo a sus compañeros. Otros realizan movimientos como de tabla gimnástica haciendo cosas raras para girar. En general hay tensiones en el pecho. Habrá quienes metan la panza para verse “bien”, que va ligado con lo que han aprendido que es correcto o bonito. En algunos se vuelve evidente la desalineación al llevar la pelvis por delante o bien se evidencia la tensión en un hombro ya que un brazo se mueve y otro no. Este ejercicio nos permite hablar de la fuerza del contexto en que vivimos, donde nos hacen creer que es “bonito” ver el pecho inflado tanto en hombres como en mujeres o bien las nalgas hacia atrás en las mujeres. Surgen reflexiones muy interesantes y por supuesto muchas dudas. Volveremos pues a relacionar la organicidad, la alineación, la eficiencia en la realización del movimiento, el esfuerzo necesario para realizar una acción, etc. También es un pretexto para hablar de la estética predominante y la posibilidad de generar otras opciones. El tema de la salud también viene al caso, ya que se liga con la moda. Es un ejercicio que permite abrir muchos temas que tienen que ver con el planteamiento que estoy haciendo en este manual.

## Sesión 11: *Meditación del hot cake*

### Objetivos:

- Proponer una manera diferente para llegar a un estado de contemplación.
- Identificar las pausas como parte de lo que ocurre. (La nada es parte del todo. Las pausas en la respiración y los silencios en la música.)

*“¿Y si estuviera en la pausa y no en el silbido el significado del mensaje? ¿Si los mirlos se hablaran en el silencio?  
Palomar de Italo Calvino*

*Era diciembre. El estrés de la vida capitalina había hecho estragos en mi sistema digestivo. Sufría como nunca de una colitis aguda. Tenía que hacer un cambio drástico en mi forma de vida. Por fortuna era domingo y me disponía a hacer unos hot cakes para mi hija. Como siempre, había planeado hacer otros pendienteillos: colgar la ropa, darle de comer a la perrita, poner agua a hervir, etc. Soy taaaan eficiente que normalmente puedo hacer todo esto y más. Echo la mezcla al sartén y como soy taaan lista, aprovecho el tiempo que tengo fríamente calculado para realizar todas las actividades mencionadas y más entre un hot cake y otro. Pero este día sería distinto. Tomé una decisión que cambiaría mi vida. (Se recomienda imaginar música de fondo inspiradora, esto según los parámetros del lector.)*

*Vací la primera cucharada de la mezcla. No me moví del lugar y seguí sujetando la cuchara en la mano. Observé cómo iban brotando las burbujitas de la mezcla. Fui testigo de cómo el hot cake se iba llenando de estas burbujitas. El reto era mantenerme presente en el estallido de cada una de ellas. El primer hot cake estaba listo. Repetí seis veces la misma acción y la misma experiencia, que por cierto cada vez fue distinta a la anterior. Los seis hot cakes acabaron en la servilleta que*

*uso para guardarlos para que no se enfríen. No colgué ropa, no le di de comer a la perrita ni puse agua a hervir... y no se acabó el mundo. No hubo ninguna consecuencia terrible. Mi pulso estaba sereno y el estrés se había ido por lo menos por el tiempo que tomó hacer seis hot cakes.*

La propuesta es observar cada movimiento que se hace como si hiciéramos *hot cakes*, sin perder detalle de cómo nace y cómo explota cada burbuja. Esto ocurre siempre en momentos inesperados e impredecibles. Aunque se repita una secuencia de movimientos siempre habrá variaciones si nos damos la oportunidad de estar ahí para verlas.

### **Las palomitas de microondas, imagen complementaria a la meditación de los *hot cakes*.**

Otra referencia que podemos usar es el tiempo de espera entre el tronido de una palomita de maíz y otra. Cuando se hacen palomitas de maíz en el microondas, las instrucciones dicen que se apague el micro cuando pasen más de dos segundos entre una explosión y otra. Normalmente uno espera pacientemente justo enfrente del aparato, contando el tiempo. Esto es parte del ritual de hacer palomitas en el microondas. Generalmente se duda un poquitín, ya que siempre viene otra explosión, incluso cuando ya se ha apagado el aparato. Y con la bolsa ya afuera, siguen explotando. El estado de espera es el que quiero rescatar en este caso. Por un lado uno está casi convencido de que ya están listas, pero al mismo tiempo sigue esperando más explosiones.

Cuando un cuerpo está relajado, si ponemos suficiente atención, podemos percibir cómo siempre se suelta algo más. Como con las palomitas, con las que el tiempo se alarga cada vez más entre una explosión y otra, en el caso de la relajación de los músculos, la experiencia es cada vez más pequeña, más sutil. El chiste será mantenerme en un estado abierto para poder seguir percibiendo lo que sea que venga.

## CONCLUSIONES

Después de estos años de trabajo y de la práctica de registrar los ejercicios y las imágenes sobre las que trabajo, puedo enunciar las siguientes conclusiones.

- Las disciplinas como el Tai ji son sin duda herramientas nobles y útiles para tener una vida más armoniosa, sin importar la profesión del practicante.
- Es posible aplicar el enfoque que propone una disciplina como el Tai ji en otras disciplinas y técnicas.
- El artista escénico necesita adoptar técnicas que le permitan llegar a estados de equilibrio que en su caso sirvan como servicios de mantenimiento (alineación y balanceo) para llevar una vida profesional más sana en el aspecto físico, mental y emocional.
- El Tai ji puede usarse sin duda como un entrenamiento pre-expresivo en el que se experimente en el cuerpo lo que ocurre al realizar una acción en la que por la naturaleza marcial de la disciplina, los movimientos implican una intención. Este ejercicio de realizar movimientos con intención se experimenta también en el Qi Gong. Al conocer esta posibilidad se puede (debe) aplicar a cualquier entrenamiento físico, lo que es fundamental para un artista escénico.
- No es importante qué entrenamiento se realiza sino cómo se asume.
- Aunque estas técnicas pueden ser de gran beneficio para un artista escénico profesional o en formación, hace falta que quien lo practique esté dispuesto a entrar en un proceso de auto-observación, reconocimiento, aceptación y posible transformación.

## CONCLUSIONES

- Esta transformación solo es posible y deseable como un acto de voluntad.
- El aspecto lúdico debería ser una constante en cualquier experiencia corporal, sin importar la profesión. Es un aspecto humano.

## PREGUNTAS

- ¿Será posible entonces generar una estética que respete la armonía del cuerpo-mente?
- ¿No será justo la batalla del ser humano con su naturaleza lo que lo inspira e impulsa hacia territorios creativos?

## PRIMER EPÍLOGO/ CONFESIÓN

En mi experiencia, el irme acercando a mi naturaleza sí me ha quitado la urgencia de crear, no el gozo por la creación pero sí la urgencia. Me di cuenta de que el artista finalmente es un inconforme con su realidad y eso lo lleva o me ha llevado a *inventarme mundos*, como diría Bachelard. Por otro lado, el aceptar mi propia naturaleza y encontrar un ritmo menos apresurado en mi vida me ha permitido disfrutar de cosas simples. En pocas palabras me ha hecho sentirme más plena. Es un pendiente para mí en este momento de mi vida encontrar la relación entre este enfoque de entrenamiento y una propuesta creativa. Me es mucho más grato compartir esta disciplina con personas que no requieran desarrollar la presencia escénica o las habilidades y destrezas corporales que la danza o el teatro demandan.

Algunas personas que tienen una formación corporal rigurosa tienden a tomar este tipo de disciplinas muy a la ligera. A veces lo que se hace es copiar los movimientos en un espacio escénico reproduciendo la suavidad de las secuencias, pero sin su esencia. Si bien la experiencia resulta en efecto hermosa, son ejercicios que tienen otra función, otra intención. Tal vez me vea un poco purista pero son tradiciones que merecen respeto, ya que contienen siglos de sabiduría que no merece ser manoseada de esa manera. Cuando se supone que se ha comprendido, habrá que hacer una pausa y detenerse a observar con más atención, ya que seguramente algo se mantiene aún oculto. En general me parece que siempre hay que mantener una interrogante, una duda que permita seguir descubriendo cosas nuevas, no en lo nuevo sino en lo de siempre. Este ejercicio de profundizar en lo conocido y no empeñarse en acumular conocimiento, novedades, puede ser parte de esta posible propuesta creativa. El reto en estos momentos es en parte asumir la creación desde la verdadera necesidad personal, más allá del virtuosismo y de la moda. Este detenerse tal vez permita revisar qué es lo que se quiere decir más allá del cómo. Si no hay qué, el cómo es irrelevante.

Me detengo a preguntarme si querer encontrar el vínculo entre esta postura y la creatividad es una necesidad y que más bien de lo que se trata es de aceptar que el ser humano necesita trabajar sobre distintos aspectos de su vida y esta disciplina simplemente cumple con trabajar esa parte sutil que algo tiene que ver con la parte espiritual del ser.

Quiero concluir este breve manual, escrito, anecdotario o lo que sea, con una experiencia que he tenido en estos últimos meses.

Me encuentro en un momento de cambios en mi vida personal, momentos de rompimiento y de replantearme prioridades. De pronto la vida me brinda la posibilidad de seguir aprendiendo nuevas cosas sobre el Tai ji y el Qi Gong con nuevos maestros. Se me presenta justo en este momento de profundizar sobre lo aprendido, que al parecer no tiene fin. Tengo además el privilegio de tener gente con quien compartir estas nuevas experiencias, mis alumnos, que potencian la experiencia, que es lo que generalmente ocurre con el dar. Lo que sucede cuando uno decide dar es que se recibe

el doble. Esto me ocurre en un momento de crisis creativa. De pronto algo se libera en mi interior (digo interior porque no tengo idea de lo que realmente ocurre ni en dónde, pero resulta contundente). He empezado a revalorar mi trabajo coreográfico y he dejado de exigirme resultados. Se desata entonces el pulso creativo, ese que lo despierta a uno por las noches. De pronto siento una especie de enamoramiento por la vida... sí, por la vida. No hay sujeto ni objeto ni nada, solo yo en mi vida cotidiana con esa extraña sensación de mariposas en el estómago. Hago responsables a estos años de trabajo personal de este estado hermoso y extraño. Como no tengo idea de lo que realmente traiga entre manos y este escrito ya demanda ser cerrado, me resta desear que este material sirva de algo a alguien, por ejemplo a mis alumnos, de quienes aprendo cada día. Agradezco a cada uno de ellos, que a estas alturas me atrevo a decir que deben de ser cientos, que son los que me han obligado a descifrar aquello que he aprendido con mis maestros y a la vez lo que he ido descubriendo. Confío en que la lectura de estas líneas ayude a aquellos que las lean y que hayan sido alumnos míos a aclarar el material que trabajamos en las clases.

Para quienes no hayan tomado clases conmigo, espero que les abra una perspectiva diferente de las posibilidades de asumir un entrenamiento. Confío en que también pueda haber algo de creatividad en lo escrito, para que quien no tenga idea del Tai ji ni sea artista escénico, encuentre algo entretenido en la lectura. Los resultados al experimentar esta propuesta serán diversos para cada lector. Algunas posibilidades:

- Logrará algo de armonía que se refleje en todos los aspectos de su vida.
- Resultará tan confuso que tirará el manual a la basura.
- Encontrará inspiración para crear. (Por favor hacérmelo saber.)
- Será tan pero tan feliz que decidirá mandar el arte al cuerno. (Lo siento... ¿o no?)
- Encontrará un estado de plenitud, más allá de la armonía. (También quiero saber.)

- Se quedará con cara de interrogación. (Eso siempre es bueno.)
- Otros. (También quisiera saber.)

Es este pues un intento de registrar aquel material sobre el que he trabajado en los últimos veinte años, curiosamente a unos meses de arrancar el nuevo plan de estudios de la Escuela Nacional de Arte Teatral, en el que, como mencioné en la introducción, he propuesto que la materia de Tai ji se imparta en los últimos semestres y de preferencia como una materia optativa. Comienza aquí el nuevo reto, que será aplicar directamente estos conceptos para la enseñanza de la danza en el primer año de la carrera de actuación.



**EQUIPO DE TRABAJO:**

Omar Amador, Jorge Escandón,  
Francisco Medina, Isaí Reveles,  
Isabel Romero, Ana Vértiz,  
Odett Méndez, Yollotl Manzur,  
Beylin Barrera.

## SEGUNDO EPÍLOGO

Después de casi diez años, finalmente se logrará hacer público este manual. Tras la última revisión, desearía hacer algunos ajustes, por ejemplo el lenguaje inclusivo. Valoro lo pertinente de la propuesta por todos los eventos ocurridos a lo largo de este tiempo, el movimiento “Me Too” y la pandemia del Covid 19.

Se me antojaría enriquecer el manual con nuevas ideas y conceptos que he aprendido de otros maestros de Qi gong y de Técnica Alexander. También me gustaría agregar otras dinámicas que he trabajado con burbujas de jabón, observando “el uno” y “el todo” para diferenciar entre ir juntas o iguales, así como la experiencia de la caligrafía china y la observación de la ceremonia del té...

Podría también hablar de los resultados obtenidos con un maravilloso grupo de mujeres con quienes desarrollé el proyecto de Danza personal a partir de esta propuesta. Todo esto espero plasmarlo en otro texto, sin tardar tanto tiempo en compartirlo.

Hasta aquí entonces...

## BIBLIOGRAFÍA

ALEXANDER, Gerda. *La Eutonía: Un camino hacia la experiencia total del cuerpo*. Buenos Aires: Paidós, 1976.

ALEXANDER, Mathias. *La Técnica Alexander: el sistema mundialmente reconocido para la coordinación cuerpo-mente*. Recopilación de Edward Maisel. Barcelona: Paidós, 1995.

BECERRIL, Montekio, Víctor. *El Taiji Quan*. México D.F.: CONACULTA / Tercer Milenio, 1997.

CIORAN, E. M. Apuntes sobre Paul Celan. *Ensayos y relatos*. Barcelona: Tusquets, 1992.

FELDENKRAIS, Moshe. *Autoconciencia por el movimiento*. Barcelona: Paidós, 1972.

MARINA, José Antonio. *Por qué soy cristiano*. Barcelona: Anagrama, 2005.

SPETH, Maria. *Dance Spetters, Motive for motion*. Maastricht, The Netherlands, 2006.

**Secretaría de Cultura**

Alejandra Frausto Guerrero  
Secretaria

Marina Núñez Bernalova  
Subsecretaria de Desarrollo Cultural

**Instituto Nacional de Bellas Artes y Literatura**

Lucina Jiménez  
Directora general

Mónica Hernández Riquelme  
Subdirectora general de Educación e Investigación Artísticas

Ofelia Chávez de la Lama  
Directora del Centro Nacional de Investigación, Documentación e Información  
de la Danza José Limón (Cenidi Danza)

Lilia Torrentera Gómez  
Directora de Difusión y Relaciones Públicas

Producción digital a cargo del  
Centro Nacional de Investigación, Documentación e Información  
de la Danza José Limón (Cenidi Danza)  
del Instituto Nacional de Bellas Artes y Literatura.

México, octubre 2023



**CULTURA**  
SECRETARÍA DE CULTURA



**INBAL**



**CENIDID**