

Experiencias de yoga y danza:

Exploraciones teórico-metodológicas en la investigación del (propio) cuerpo

Bárbara Ayala H. & Natalia Ramírez P.

El giro hacia la experiencia sensible

Desarrollar una comprensión no-reduccionista y no-dualista del cuerpo ha sido una de las principales preocupaciones de los teóricos contemporáneos del cuerpo. El interés por la corporalidad que se ha venido desarrollado en ciencias sociales y en humanidades, se caracteriza actualmente por una creciente conciencia de los desafíos que surgen en el proceso de investigar y reflexionar en torno al cuerpo (Blackman et. al., 2008). Hoy se reconoce que junto con el esencialismo generado por los enfoques positivistas que proponen un cuerpo “natural” (típicamente ligado a lo biológico), también la perspectiva social o cultural puede conducir a reduccionismos. Ejemplo de ello es la popular conceptualización del “cuerpo socialmente construido”, la que ha sido criticada por proponer una concepción del cuerpo que lo reduce a la calidad de objeto afectado y constituido por procesos sociales y discursos culturales (Blackman, 2008). De la mano de esta noción, los enfoques de la semiótica tradicional han sido denunciados por generar una visión des-corporeizada del cuerpo (Csordas, 1993; Jackson, 1989), en donde los análisis se quedan al nivel de las macro-explicaciones, y en donde la experiencia vivida y sensible del ser humano permanece directa- o indirectamente ignorada. Recordando la clásica distinción de las antropólogas Nancy Scheper-Hughes y Margaret Lock (1987), diríamos que la proliferación de estudios sobre el “cuerpo social” y el “cuerpo político” ha llevado al creciente reconocimiento de la necesidad de estudiar -en lo teórico y empírico- la experiencia sensible y encarnada del sujeto. En otras palabras, lo que en las últimas décadas pulsa en el campo de los estudios sociales y culturales del cuerpo es un llamado a repensar los alcances sociales, culturales y políticos de la investigación de lo que se ha descrito como el dominio del “cuerpo individual”.

Es en este desafío en donde situamos nuestro interés como investigadoras, movilizadas por el deseo de reflexión y creación de nuevas preguntas y metodologías que permitan desarrollar una investigación empírica de la experiencia sensible y cuyos alcances permitan registrar, demostrar y trabajar con la complejidad, el dinamismo y hasta cierto punto la inefabilidad que caracteriza la constitución de nuestra corporalidad. Nos motiva

particularmente el deseo de construir formas de pensar e investigar el cuerpo de un modo que explore las tensiones entre discurso y materia, entre representación y ser-en-el-mundo, entre un cuerpo objetivado y un cuerpo subjetivo¹.

La corporalidad como condición existencial de la (inter)subjetividad

Frente a los estudios estructuralistas y post-estructuralistas del “cuerpo social” y “político” (Scheper-Hughes y Lock, 1987), se ha llamado a desarrollar nuevas formas de conceptualizar el cuerpo, que permitan explorar las potencialidades y dinamismos de su configuración en el marco de los entornos socio-políticos y culturales (Barcan, 2008, 2011; Blackman, 2008). Al respecto, la tradición fenomenológica ha sido considerada como un marco teórico-filosófico adecuado para la indagación de lo corporal a la luz de la experiencia sensible de los sujetos. Importantes autores dentro de la teoría social y cultural -como Thomas J. Csordas en antropología del cuerpo, y Nick Crossley en sociología del cuerpo-, han propuesto como complemento a los análisis semióticos y biopolíticos una exploración fenomenológica de las potencialidades de la corporalidad. Se trata, en definitiva, de un creciente grupo de académicos (Blackman, 2008, 2010; Coleman, 2008; Crossley, 2004; Csordas, 1990, 1993, 1994, 1999; Jackson, 1989; Morley, 2001; Pagis, 2009; Persson, 2007; Sarukkai, 2002; Smith, 2007; Sobchack, 2010) dedicados a enfatizar la importancia de conceptualizar al cuerpo más allá de su condición de objeto pasivo y estático (objeto de discursos, de prácticas, de normas, etc.), explorando sus posibilidades como agencia y como condición fundamental de la (inter)subjetividad.

Esta es la perspectiva que considera nuestra propuesta reflexiva, como posibilidad adecuada para aproximarnos a situaciones de la experiencia sensible y subjetiva del cuerpo a través de prácticas corporales como el yoga y la danza contemporánea, cuyos modos reflexivos tributan al campo de producción de conocimiento sensible, o más bien, contribuyen a interrogar su necesidad, emergencia y aportes en estos contextos. Así, dentro del giro hacia el estudio de la experiencia fenoménica y sensible del cuerpo consideramos particularmente los aportes de Csordas, quien rescatando las nociones de percepción y práctica de la obra del fenomenólogo Maurice Merleau-Ponty y del sociólogo Pierre Bourdieu respectivamente, propone una mirada del cuerpo desde la

¹ No obstante destacan autores como Jacques Fontanille (2005) y Herman Parret (2008), quienes trabajan desde una fenomenología un cuerpo sensible y significativo. Lo que sucede entre otras cosas con sus propuestas, es la desestabilización de la idea del signo, y entonces, el desborde de los procesos somáticos de significancia, a través de una semántica encarnada.

fenomenología cultural. Es decir, invita a una exploración fenomenológica de la experiencia vivida y encarnada del sujeto, pero desde una mirada que sitúa el cuerpo como esencialmente cultural, como un cuerpo en inter-relación e inter-dependencia con su entorno, y por ende, como la base existencial para todo análisis del yo y de la cultura (Csordas 1990, 1993).

Mediante este énfasis puesto en la condición del cuerpo como fundamento existencial de toda experiencia humana, Csordas busca colapsar las dualidades tradicionalmente presentes en los análisis del cuerpo, a saber, la oposición mente/cuerpo, sujeto/objeto, yo/otro y adentro/afuera. Su propuesta nos brinda la posibilidad de pensar un cuerpo complejo en permanente y dinámica inter-relación con su entorno material, histórico, socio-político y cultural. Junto con esto, nos habilita para una exploración de la experiencia sensible del ser humano, en donde lo subjetivo e intersubjetivo se entrelazan del mismo modo en que lo hace el sentido y el signo, el discurso y la carne, lo subjetivo y objetivo.

Desde el paradigma de una fenomenología cultural, Csordas (1993, 1999) ofrece la noción de corporalidad para ser distinguida del término cuerpo. La corporalidad (o *embodiment* en inglés) se diferencia del cuerpo en tanto la primera refiere a un campo metodológico definido por la experiencia perceptual y por el modo de presencia y de relación con el mundo, mientras el segundo corresponde a la entidad material y biológica como tal. Una distinción entre cuerpo y corporalidad como la aquí presentada ha sido asimismo considerada en otros campos disciplinares, como el estético y artístico, con el fin de construir con claridad y consistencia una experiencia corporal que no tribute a la herencia axiológica de los binomios tradicionales con su carga ideológica, y que por tanto permita desarrollar un camino conceptual y metodológico que configure una experiencia para un conocer sensible de mundo². La noción de corporalidad descrita anteriormente no sólo nos brinda una nueva mirada sobre un cuerpo abierto y en proceso perpetuo, sino también una concepción de sujeto constituido y constituyente de las dinámicas intersubjetivas e inter-corporales. Este modo de concebir al sujeto encarnado nos ofrece un marco abierto –indeterminado como diría Csordas- y flexible, para desarrollar una investigación empírica centrada en la experiencia sensible, e interesada en la indagación de las articulaciones y tensiones entre la experiencia

² En el campo de la danza, por ejemplo, véase la obra del autor Michel Bernard (2001) que precisa una visión original, a la vez plural, dinámica y aleatoria, como un juego quiasmático inestable de fuerzas intensivas o de vectores heterogéneos en la noción corporalidad.

encarnada y vivida y el nivel en el cual ésta se transforma en intersubjetividad a través de significados y discursos compartidos.

Modos (inter)subjetivos de la corporalidad

Desde el paradigma teórico-metodológico de la corporalidad reconocemos que toda relación del ser humano consigo mismo y con el mundo involucra la participación del orden corporal, en tanto es ésta la condición ineludible de la existencia compleja. Esta participación se dispone a través de diversas modalidades de su ser encarnado. Siguiendo a Csordas (1993), nos parece clarificadora la noción de “modos somáticos de atención”, referida a las situaciones en que la corporalidad se dispone, relaciona y compromete existencialmente en su presencia sensible e (inter)subjetiva, con el mundo. En los “modos somáticos de atención”, la atención es concebida como un proceso que trasciende una mera función cognitiva. Se refiere a aquellas maneras mediante las que atendemos *con* y *al* cuerpo, las que no son ni arbitrarias ni biológicamente determinadas, sino culturalmente constituidas (Csordas, 1993). Mientras el atender “con” apunta directamente a la imposibilidad de una relación sensible con el mundo que no sea *a través* del propio cuerpo, el atender “al” refiere a todos aquellos objetos posibles de constituir mediante el acto de la atención, incluyendo el cuerpo de los demás y por supuesto el propio. Desde esta perspectiva, atender a una sensación corporal es volcar la atención hacia un cuerpo que está en el mundo, abierto siempre a una relación de constitución mutua con su entorno. Y entonces, atender la propia sensación corporal es a la vez un potencial modo de atender además de a la propia subjetividad a la intersubjetividad que nos rodea y que participa del entorno en el que se gesta el propio sentir.

Consideramos la noción de modos somáticos de atención particularmente fértil para nuestras indagaciones sobre corporalidad, en la medida en que, por una parte, permite explorar a través de la investigación empírica disposiciones sensibles del cuerpo en donde éste se muestra como configuración dialógica y dinámica con el entorno social y cultural. La noción de modos somáticos de atención amplía la concepción de percepción y atención más allá del cuerpo entendido como unidad aislada, para repensar dichos procesos a la luz de un cuerpo móvil en constante relación de constitución con el entorno. Por otra parte, consideramos que dicha noción posibilita una exploración encarnada de las maneras culturalmente situadas en que reflexionamos, objetivamos y hacemos uso de nuestros cuerpos en sociedad. Son estas configuraciones socioculturales

y la dialéctica que sostienen con el cuerpo como sujeto/objeto, lo que investigamos a través de una exploración de los modos somáticos de atención que se cultivan en la práctica occidental de yoga y danza contemporánea.

Prácticas corporales reflexivas como investigación sensible

Así, desde el paradigma de la corporalidad, reconocemos prácticas que la disponen de modo privilegiado para la investigación de la(s) corporalidad(es) en la cultura³. Estas son: la práctica moderna de yoga Iyengar y la práctica de danza contemporánea. Consideramos la noción de modos somáticos de atención para explorar la complejidad que constituye la experiencia corporal en dichas prácticas, caracterizada por el volcamiento de la atención al propio cuerpo y por el desarrollo de una sensibilidad corporal que se despliega en un doble sentido⁴, como dialéctica entre un cuerpo que opera como objeto y sujeto. Por un lado, una corporalidad que aprende a situarse como *objeto* del trabajo corporal, respondiendo frente a éste, y, por otro lado, una corporalidad que es a la vez fuente de producción y recreación de aquel trabajo en tanto opera como *sujeto* encarnado que da forma a la experiencia.

Es esta caracterización la que nos permite, siguiendo a Crossley (2004), denominar al yoga y la danza como “prácticas corporales reflexivas”, en la medida en que se configuran como trabajos corporales en los cuales el agente conscientemente experiencia en y con su cuerpo, modificándolo en tanto objeto, y modificándose en tanto sujeto constituido como corporalidad. Lo que sugerimos, en definitiva, es reconocer en las situaciones prácticas del yoga y la danza, experiencias complejas de la corporalidad cuya atención se constituye como un conocer sensible y como una metodología corporal de investigación.

Prácticas corporales reflexivas del yoga y la danza: (inter)subjetividades y modos de conocer sensible

Nuestro interés por investigar las prácticas corporales de danza y yoga nace, en primer lugar, de un *hacer* en dichos contextos. Al respecto, tenemos una historia de varios años de experiencia como practicantes de yoga y danza. Es desde este *hacer* encarnado que

³ En este sentido, anticipamos en esta propuesta una problemática que vulnera la oportunidad completa de estas exploraciones, en tanto solicitan interrogar las epistemologías y los sistemas de producción de saber que requieren estructurar investigaciones y ratificarlas en una legitimación que en general, no toleraría una indagación como ésta.

⁴ Un doble articulado que no implica dualismo ni total separación.

hemos aprendido a reconocer el potencial del yoga y de la danza como espacios de investigación de la corporalidad como vehículo de subjetividad e intersubjetividad. A partir de este reconocimiento, y en un segundo momento, hemos querido explorar las aperturas de este potencial somático para la investigación más allá del espacio-tiempo y del sentido que se articula a estas prácticas. Desde ahí que hemos trabajado buscando generar un circuito de exploración al interior y exterior de la experiencia de dichas prácticas, convencidas de que éstas pueden aportar nuevas modalidades de reflexión encarnada al espacio académico actual⁵.

Contextos de investigación

La práctica de Yoga Iyengar

Las reflexiones aquí presentadas en torno a la práctica moderna de yoga derivan de una investigación en curso que llevamos a cabo con practicantes chilenos de Yoga Iyengar. Nuestro estudio ha consistido en la exploración de las experiencias corporales y sensibles de dichos practicantes, para lo cual hemos desarrollado una metodología cualitativa que combina observación participante, conversaciones informales, entrevistas semi-estructuradas en profundidad y comunicaciones por escrito. Desde mediados del año 2011 hemos trabajado recogiendo las experiencias de 10 practicantes que mantienen una práctica regular de Yoga Iyengar.

El método Iyengar es considerado uno de los métodos de yoga moderno más populares e influyentes en Occidente desde fines del siglo XX, y es actualmente uno de los tipos de yoga con más difusión, sistematización y profesionalización en Chile. El Yoga Iyengar es un método que clasifica dentro de lo que hoy se denomina yoga físico o postural (De Michelis, 2007). Por medio de un trabajo físico realizado a través de posturas (*asanas*) y ejercicios de respiración (*pranayama*), La práctica de Iyengar se caracteriza por su énfasis en la precisión y el alineamiento del cuerpo, lo que se traduce en priorizar la calidad por sobre la cantidad de movimiento. Así, se diferencia de otros tipos de yoga postural –como por ejemplo el *Ashtanga Vinyasa*–, en la medida en que las posturas son sostenidas por más tiempo y, muchas veces, usando implementos como cinturones, sillas y mantas, permitiendo así mejorar la comprensión de las posturas y/o ayudando a personas con condiciones físicas o médicas particulares. A partir del énfasis

⁵ Cabe mencionar que las experiencias presentadas a continuación tienen contextos de desarrollo con importantes diferencias, no obstante, en perspectiva a este ejercicio reflexivo, interesa considerar sus coincidencias en la construcción de corporalidades y el desarrollo de modos somáticos de atención en contextos de inter-subjetividad.

en la calidad de las acciones corporales, el practicante aprende a trabajar con sus propias limitaciones y a realizar las posturas de un modo seguro. Por lo mismo, se conoce el método Iyengar como una práctica de yoga accesible a todo tipo de personas.

La práctica de danza contemporánea

Las reflexiones aquí presentes en torno a la práctica de danza contemporánea derivan de investigaciones sobre la producción de sentido en danza contemporánea a través de las cuales hemos tratado de resolver a la fecha una lógica para comprender dicha práctica integrando lo subjetivo, sensible y somático, e implicando los procesos sociales y culturales de la experiencia estética. Específicamente, las reflexiones brotan del proceso de investigación/creación coreográfica Nosotres⁶, obra chilena desarrollada en 2012 (y su transcurso) que indaga el disponer modos somáticos de atención que revisen las experiencias del cuerpo sobre su configuración sexual y de género. Su metodología organiza en la práctica reflexiva de la danza un espacio de creación de la corporalidad para ser una experiencia de instalación escénica a presentar a un público. Entre otras características, cabe mencionar un modo de trabajo inter-corporal en el equipo, en donde la relación entre los intérpretes (bailarines) y el equipo total (desde el sonido hasta lo teórico) enfatiza la experiencia práctica de la corporalidad.

Esta investigación se inscribe en el contexto contemporáneo de la danza⁷, a través de la emergencia de lo corporal como lo central en su hacer, lo que permite configurar en un sentido amplio y sin especificidad su experiencia de creación, y asimismo, como un campo extendido a la performance y las tecnologías y los estudios sociales, entre otras áreas. En Chile, esta es una práctica en exploración tanto en la danza como en su consideración desde los estudios sociales del cuerpo, y por lo tanto, es absolutamente indagatoria en su diseño e implicancias.

Construcción de la corporalidad en yoga y danza contemporánea

Corporalidad en la práctica de yoga Iyengar

⁶ Obra chilena premiada por Fondo Nacional de Artes 2012 dirigida por Javiera peón-Veiga. Ver www.nosotres.cl.

⁷ La noción danza contemporánea es compleja. Siguiendo a Lepecki (2008) en "Agotar la Danza", la relación ontológica *danza –movimiento* se desata en el vínculo *danza – cuerpo*, en línea a lo que actualmente plantean los denominados *dance studies* (ver Lepecki, 2009). Corresponde a una situación de la danza desarrollada en su posthistoria luego del movimiento de la Judson Church en Nueva York como hito referente, al lograr su reificación artística en las prácticas autotéticas de puro movimiento, y devenir cuerpo con todo lo que puede ser y hacer en tanto tal.

A partir de nuestra exploración de la experiencia sensible de los practicantes de yoga Iyengar, hemos comprendido que una práctica regular se vivencia como un trayecto o tránsito marcado por cambios en el cuerpo y en la corporalidad. Una de las primeras transformaciones que moviliza la práctica de Iyengar consiste en hacer *aparecer* al cuerpo de un modo que contrasta con su ausencia cotidiana (Leder, 1990). La técnica particular del Iyengar promueve un constante y creciente acto de atención sobre el propio cuerpo, invitando así a una exploración sensible que parte desde las zonas más superficiales y gruesas del cuerpo hacia la indagación de su interioridad material y sensible. Las descripciones anatómicas en las indicaciones verbales del maestro facilitan el comienzo de un recorrido que va progresivamente habitando el cuerpo, desde lo objetivo a lo subjetivo, lo externo a lo interno, lo visible a lo invisible, lo conocido a lo desconocido. Así, los practicantes aprenden a reconocer, a través de un saber sensible, partes cada vez más sutiles del cuerpo, desarrollando una corporalidad que finalmente se despega del cuerpo material y biológico y se establece como una posibilidad sensible de ser en el mundo con otros.

La práctica cultiva modos de atención dirigidos *al* propio cuerpo y caracterizados por un trabajo corporal que se realiza *con* y *desde* el cuerpo. Mediante el uso de una técnica que enfatiza una exploración y un trabajo en la dimensión de la anatomía y fisiología del organismo, el cuerpo del practicante es *objetivado* a través de la exploración. Pero no se trata simplemente de la ejecución de un saber técnico y presuntamente objetivo en la realización de *asanas*, sino de la ejercitación de una disposición general del practicante hacia el registro de aquello que brota desde la corporalidad total. Así, junto con las evidentes transformaciones que se experimentan a nivel del cuerpo como entidad material y biológica⁸, el practicante indaga a través de un modo práctico al realizar *asanas* y *pranayama*, en la relación entre lo mental y lo corporal, descubriendo sus imbricaciones. Es aquí donde el término de práctica corporal reflexiva adquiere toda su potencia, pues en el *hacer* del practicante de yoga todos los niveles analíticos – psicológico, emocional, físico y mental- se articulan por necesidad. En este sentido la denominación de “yoga físico”, si bien correcta a groso modo y a nivel descriptivo, no hace justicia a la experiencia de la práctica de yoga Iyengar. En ésta, la disposición mental es fundamental y se cultiva de modo tal que pueda enfocarse en un *hacer sobre* y *con* el cuerpo, en diálogo con un *sentir* del cuerpo. Así, la posibilidad de llevar a cabo el

⁸ Aquí caben todos los clásicos beneficios con los cuales se promociona el yoga: brindar elasticidad y tonificar los músculos, ayudar a los sistemas circulatorio y digestivo, etc.

trabajo corporal requerido en cada *asana* se construye de la mano de una disposición consciente a habitar la propia corporalidad, es decir, una disposición a ser afectado por ésta. La práctica de yoga se experimenta, entonces, como un tránsito subjetivo desde un cuerpo ausente y fijado en una objetividad materialista, hacia el habitar de una corporalidad abierta, en diálogo con la subjetividad e intersubjetividad. Se trata de una técnica que objetiva al cuerpo en distintos sentidos, pero que a la vez lo hace ingresar a la subjetividad. La práctica del yoga habilita un modo somático de experimentar que incluye al propio cuerpo en su doble condición de objeto y sujeto de la existencia.

El rol de la intersubjetividad se registra en diversos niveles en la práctica de yoga. Sin duda, pensando desde el nivel macro, hay un entorno social, político y cultural que favorece un tipo particular de subjetividad y discursos e ideales en relación a la salud y al bienestar que se articulan y encarnan con cierta facilidad en la práctica contemporánea de yoga. Sin pretender restarle relevancia a las investigaciones que exploran dicha articulación, queremos destacar el rol de la intersubjetividad en el proceso mismo de inter-corporalidad, tal como se experimenta en la práctica de yoga. Para ello pensamos dicha experiencia como un proceso de investigación somática a partir del cual no sólo se desarrolla una disposición sensible hacia la propia corporalidad sino también hacia la existencia encorporada de los otros. Así, la investigación somática del propio cuerpo posibilitada por la práctica de yoga está mediada no sólo por el discurso del maestro, los ideales de la técnica, la teoría y la filosofía, sino que se basa fundamentalmente en un proceso de inter-corporalidad a través del cual el cuerpo del maestro afecta sensorialmente al cuerpo del practicante, mediando sus modos somáticos de experiencia e investigación. Lo que se transmite inter-corporalmente se puede resumir como experiencias que constituyen un cuerpo abierto a un entorno material, incluyendo a otros cuerpos. El cuerpo del maestro transmite, más allá de todo saber particular, una sensibilidad a la apertura corporal y subjetiva.

Consideramos esta disposición sensible hacia lo corporal propio y de otros como una importante potencialidad que ofrece la práctica del yoga para pensar en la investigación sobre cuerpo y corporalidad. Yendo más allá del proceso personal de auto-exploración que se desarrolla en la práctica de yoga, consideramos que se trata de una disposición somática tremendamente fértil en los procesos de investigación del cuerpo vivido y la experiencia sensible. Concretamente, hemos explorado el potencial de dicha disposición sensible en los contextos intersubjetivos que han formado parte de nuestra investigación sobre la corporalidad en la práctica de yoga. Así, hemos enfrentado interrogantes

teóricas y desafíos metodológicos dando lugar y sentido a una disposición somática al saber y al conocer sensible. Basándonos en nuestra experiencia como practicantes de yoga, hemos explorado las posibilidades que ofrece el uso de esa disposición sensible en la situación de entrevista para generar estrategias de investigación sensibles. Estrategias que van desde la promoción de un lenguaje más sensitivo y de un relato menos racionalizado y más cercano a la asociación libre freudiana, hasta la creación de ejercicios que permiten activar la “memoria” corporal, nos han permitido comprobar las aperturas que ofrece no sólo el ser un practicante más dentro de aquella práctica que se investiga, sino el hecho de hacer uso de ese conocimiento sensible para aprender a explorar de modos más certeros una experiencia que, en tanto corporal, se mantiene hasta cierto punto en los bordes del discurso.

Corporalidad en la práctica de danza contemporánea

Aproximarse a las situaciones de la danza contemporánea es indagar un terreno infinito particular a cada situación en práctica. Referimos a cada proceso así como a cada manera de desarrollar sus técnicas corporales, como el terreno en que la inefabilidad de la corporalidad no puede contenerse en un mapa de sus políticas de creación. Con esto decimos que no hay una descripción de una manera de construir la corporalidad en la danza contemporánea, y por lo tanto, lo que se comparte aquí es un nivel transversal que corresponde a la operación más general observada en los practicantes de danza contemporánea en un proceso de creación como el citado.

De un modo similar a la noción de corporalidad de Csordas, en la danza contemporánea el cuerpo se experimenta como una emergencia compleja, más allá de sus movimientos y desplazamientos en tanto formas⁹. Entonces, antes de describir los procedimientos generales de la configuración de corporalidad, es sustantivo pensar cómo es posible hablar de sus experiencias en tanto investigación corporal. Al respecto, es relevante considerar la corporalidad cultivada en la práctica danzaria, en tanto difumina divisiones artificiales entre lo sensorial y lo social, lo somático y lo mnemónico, lo lingüístico y lo corpóreo, lo móvil y lo inmóvil (Lepecki, 2008). Es decir, como una corporalidad cuya danza es su experiencia en perspectiva a una expresión en espacios de

⁹ Cabe referir a la corporalidad escénica propuesta por coreógrafos como Xavier Le Roy o La Ribot, quienes desarrollan un trabajo de investigación sobre el cuerpo y las corporalidades más allá de sólo definir formas y desplazamientos que remitan al bello gesto o a la perfección técnica, no sin en eso de existir, enfatizar disposiciones corporales explorando lo político y cultural a través de sus modalizaciones somáticas.

irrepresentabilidad, como una situación de participación política, y entonces, potencial de investigación crítica de las construcciones de lo corporal.

Un primer procedimiento en la construcción de la corporalidad en la danza contemporánea en tanto *práctica corporal (auto) reflexiva*, es el desarrollo de la atención del acto perceptivo del cuerpo *en y con* el propio cuerpo respecto de sí y de otros. La puesta del cuerpo en danza articula una disposición corporal hacia ciertos *modos somáticos de atención* que se organizan en términos generales en la des-automatización del contacto unívoco entre lo subjetivo y lo objetivo en la distancia intersubjetiva de la propia corporalidad. Esta puesta fuera de lo cotidiano es la intención vital del quehacer artístico como generador de nuevos sentidos en lo que se conoce en el arte como extrañamiento (*ostraniene*)¹⁰. Se trata de una salida de lo habitual que, en este caso, pone al cuerpo en nuevas perspectivas sensibles e (inter)subjetivas.

Esta cualidad de la experiencia de la danza en tanto procedimiento de investigación estética, funciona a través de diversas herramientas, técnicas y métodos de la disciplina que consideran lo anatómico y biomecánico en un contexto poético de activación en que el énfasis de cada estilo de creación estimula una corporalidad en potencia a distintas expresiones. Básicamente, se puede reconocer como una atención que activa los campos sensoriales interoceptivos y exteroceptivos en su propiocepción. Esto significa que el practicante objetiva su propio cuerpo observándose en él, y desarrollando las transiciones y transformaciones constantes de su corporalidad. Los materiales somáticos que emergen en el proceso de investigación de creación pueden ser considerados como dato sensible posible de ser archivado en las memorias corporales figurativas del cuerpo. Huellas de información somática que son retomadas posteriormente para la elaboración de una coreografía; retomadas por ejemplo como organización del cuerpo en un espacio y tiempo para ser puesto en escena, escena que sería la formalización de los antecedentes emergidos en la investigación.

Así, la experiencia de la práctica danzaria se constituye como un tránsito subjetivo desde un cuerpo cifrado en cierta objetividad materialista hacia una corporalidad abierta. Tránsito que re-establece la inter-subjetividad a través de una objetivación de un cuerpo vivido hacia su devenir, en su doble condición de objeto y sujeto de la existencia y en relación con otros cuerpos. Podemos reconocer, entonces, la situación de propia investigación en la inter-subjetividad corporal para activar en ello una inter-

¹⁰ Concepto que remite a la des-automatización de la percepción. Desarrollado por el formalista ruso Victor Scklovsky en su obra "El arte como recurso".

corporalidad en una dimensión somática de la experiencia, en que las relaciones de encuentro con otros cuerpos se activan en la comprensión de una corporalidad interpretativa, similar a lo que bajo otro paradigma de la danza se llamó “cuerpo de baile”, pero que aquí tiene como fin el reconocer una dimensión de sensibilidad corporal que activa una escucha sinestésica a través de las capas del cuerpo físico e imaginario. Esto en la medida en que el universo de practicantes de danza participa de un contexto común (clase, ensayo, función, etc.), respecto a otros practicantes y a los espectadores, y en el caso que aquí interesa particularmente, respecto a otras subjetividades que observan corporalmente la producción de datos sensibles de los bailarines (ya sea en sala de ensayo o en la escena). Esto último es relevante en la medida en que un investigador de las corporalidades dispuestas en estas modalidades se experimenta respecto esos modos también. Por ejemplo, lo que sucede cuando la experiencia propia del cuerpo que investiga se desarrolla en inter-corporalidad como sistema de relación con otro(s) cuerpo(s) enfatizando modos somáticos de elaborar contactos, y propicia situaciones adecuadas para interpretar los fenómenos en cuestión.

Considerando lo anterior, identificamos en particular dos situaciones en la práctica de danza con el fin de presentar su potencial. El primero refiere a la disposición sensible hacia lo corporal propio y de otros en la danza como sistema de activación que aporta a las búsquedas de nuevas corporalidades no dualistas, y por el contrario, totalmente dialogantes en los niveles de la presencia y la representación. El segundo, y yendo más allá del proceso personal de auto-exploración que se desarrolla en la práctica de la danza, refiere a la posibilidad de disponer sus modos somáticos de atención como memoria corporal que activa decisiones fundamentales para desarrollar estrategias de investigación corporal. Entre éstas podemos mencionar el uso de un lenguaje administrando el verbo y el para-lenguaje para ingresar al campo de los discursos sensoriales, la elaboración de instrumentos para la asociación libre de figuras corporales e ideas, así como la utilización de nombres de lo anatómico, biomecánico, estético u otro para gatillar ciertas acciones.

Discusión en torno al potencial de yoga y danza como prácticas de investigación sensible

A partir de lo expuesto, es posible identificar elementos sensibles comunes a las experiencias de yoga y danza. Ambas prácticas apuntan a la construcción de una corporalidad que se desarrolla de la mano de un hacer y un conocer sensible, *con* y

desde el cuerpo. Los modos de atención somática se caracterizan por privilegiar una disposición de la atención hacia el propio cuerpo, pero en un movimiento que está lejos de ser una experiencia de pura individualidad. Más bien se trata de un volcamiento de la consciencia y sus procesos de atención hacia un cuerpo que, comenzando desde la exterioridad de sus formas y movimientos se construye en un devenir como corporalidad infinitamente sensitiva. El movimiento hacia uno mismo como ser incorporado deviene paradójicamente como una explosión de un cuerpo abierto, de una sensibilidad crecientemente comunicada con su entorno de inter-subjetividad.

Sobre la base de esta corporalidad en común, nos interesa resaltar el potencial de dichas prácticas para la investigación. Al respecto, proponemos que el yoga y la danza, tal como son practicadas en el contexto moderno y contemporáneo occidental, respectivamente, ofrecen algo más que lo que se considera en la visión tradicional de las mismas. Pues no sólo se constituyen como experiencias idóneas para desplegar y explorar las potencialidades sensibles de la *propia* corporalidad, sino que, y esto es lo que nos interesa enfatizar, se presentan como modos posibles de ejercitar una nueva forma de investigación. En la primera parte de nuestra exposición hemos señalado algunos de los desafíos actuales que presenta la investigación del cuerpo, en términos de nuevas modalidades de interrogación y exploración que permitan dar cuenta de la complejidad de cuerpos y corporalidades en la cultura. En relación con éstos, sugerimos considerar la práctica de yoga y de danza como laboratorios idóneos para el estudio sensible de un cuerpo y una corporalidad que no se reduce al espacio-tiempo formal de dichas prácticas, puesto que abre posibilidad también para ejercicios e interrogaciones teórico-metodológicas sobre cuerpos y corporalidades en general. Así, más allá del nivel en donde yoga y danza se experimentan como prácticas corporales de trabajo con la propia subjetividad encarnada, orientadas a fines estéticos, terapéuticos o espirituales, existe otro nivel en donde éstas son también posibilidades de aprender una disposición sensible al conocer *desde* y *con* el cuerpo, ofreciendo así no sólo interesantes aportes y discusiones al campo de la teoría sobre cuerpo y corporalidad, sino también a la reflexión general sobre cómo investigar -en todas sus etapas: acceder, registrar, interpretar, analizar- el cuerpo en tanto base existencial para una vida humana en cultura y sociedad.

La propuesta que acá hacemos está directamente relacionada con nuestra experiencia empírica en relación al yoga y la danza. Esto no debe pensarse sólo como la experiencia de la práctica misma de yoga y danza, sino, y especialmente, como un proceso según el

cual se ha sumergido la totalidad de nuestra subjetividad en la experiencia de dichas prácticas. Así, somos a la vez, practicantes que trabajan sobre sí mismas en los contextos de sentido particulares al yoga y la danza, y académicas interesadas en la exploración de modos de investigación pertinentes para pensar y estudiar los cuerpos y las corporalidades, en la danza, el yoga como prácticas reflexivas que modalizan una corporalidad cuya disposición trasciende como un conocer sensible, asunto que puede configurarse como metodologías relevantes para este campo de estudio, validando el ejercicio de indagación desde lo corporal hacia lo corporal.

En lo hasta aquí presentado, aproximamos las apreciaciones metodológicas y conceptuales exploradas, como resultados de la investigación del *propio* cuerpo, específicamente, en el contexto de participación en prácticas de yoga y danza. Por un lado, hemos presentado reflexiones preliminares de nuestras investigaciones sobre experiencia corporal en el contexto de la práctica de yoga Iyengar y de danza contemporánea en Chile, describiendo la particular construcción de corporalidad y modos somáticos de atención que en ellas se despliegan. Por otro lado, hemos enfatizado en que el potencial de la experiencia como practicantes de yoga y danza va más allá de los estudios *sobre* dichas prácticas, intentando mostrar con asidero las posibilidades que ofrece para la investigación teórica y empírica encarnada. Así, lo que habilita la propia exploración del cuerpo en yoga y danza va más allá de un compartir la inter-corporalidad de ese espacio de práctica con otro practicante. Lo que habilita la investigación del propio cuerpo en yoga y danza es una disposición somática general a *ser afectado*. Se trata de una disposición que en este sentido nos abre como investigadores encarnados a un conocer sensible sobre subjetividades, cuerpos y corporalidades; a un saber que explora articulaciones, tensiones e intersticios entre carne y palabra, materia y discurso, mente y cuerpo.

Referencias bibliográficas

- Barcan, Ruth (2008). "Alternative Therapies as Disciplinary Practices: The uses and Limitations of a Foucauldian Approach", en *Cultural Theory in Everyday Practice*, Anderson, N. and Schlunke, K. (eds.), Oxford, Oxford University Press, 14-26.
- Barcan, Ruth (2011). *Complementary and Alternative Medicine. Bodies, Therapies, Senses*, London, Berg.
- Bernard, Michel (2001). *De la Création Chorégraphique*, Paris, CND.
- Blackman, Lisa (2008). *The Body: Key Concepts*, Oxford, Berg.
- Blackman, Lisa, Cromby, John, Hook, Derek, Papadopoulos, Dimitris and Walkerdine, Valerie (2008). "Creating Subjectivities", *Subjectivity* 22: 1-27.
- Blackman, Lisa (2010). "Bodily Integrity", *Body & Society* 16(3): 1-9.
- Coleman, Rebecca (2008). "The Becoming of Bodies. Girls, media effects, and body image", *Feminist Media Studies* 8(2):163-179.
- Crossley, Nick (2004). "The Circuit Trainer's Habitus: Reflexive Body Techniques and the Sociality of the Workout", *Body & Society* 10(1): 37-69.
- Csordas, Thomas J. (1990). "Embodiment as a Paradigm for Anthropology", *Ethos* 18(1): 5-47.
- Csordas, Thomas J. (1993). "Somatic Modes of Attention", *Cultural Anthropology* 8(2):135-156.
- Csordas, Thomas J. (1994). *Embodiment and experience: the existential ground of culture and self*, Cambridge, Cambridge University Press.
- Csordas, Thomas J. (1999). "Embodiment and Cultural Phenomenology", en *Perspectives on Embodiment. The Intersections of Nature and Culture*, Gail Weiss y Honi Fern Haber, (eds.), London, Routledge, 143-162.
- De Michelis, Elizabeth (2007). "A Preliminary Study of Modern Yoga Studies", *Asian Medicine* 3: 1-19.
- Fontanille, Jacques (2004). "*Soma y sema. Figuras semióticas del cuerpo*", Fondo Editorial Universidad de Lima.
- Jackson, Michael (1989). *Paths toward a clearing: radical empiricism and ethnographic inquiry*, Bloomington, Indiana University Press.
- Leder, Drew (1990). *The Absent Body*, London, University of Chicago Press.
- Lepecki, André (2009). *Agotar la Danza*, Universidad de Alcalá.

- Morley, James (2001). "Inspiration and Expiration: Yoga practice through Merleau-Ponty's Phenomenology of the Body", *Philosophy East & West* 51(1): 73-82.
- Pagis, Michal (2009). "Embodied self-reflexivity", *Social Psychology Quarterly* 72(3): 265-283.
- Parret, Herman (2008). "Soma y sema. Figuras semióticas del Cuerpo". Fondo Editorial Universidad de Lima.
- Persson, Asha (2007). "Intimate immensity: Phenomenology of place and space in an Australian yoga community", *American Ethnologist* 34(1): 44-56.
- Sarukkai, Sundar (2002). "Inside/Outside: Merleau-Ponty/Yoga", *Philosophy East & West* 52(4): 459-478.
- Sobchack, Vivian (2010). "Living a 'Phantom Limb': On the Phenomenology of Bodily Integrity", *Body & Society* 16(3): 51-68.
- Smith, Benjamin Richard (2007). "Body, Mind and Spirit? Towards an Analysis of the Practice of Yoga", *Body & Society* 13(2): 25-46.
- Scheper-Hughes, Nancy and Lock, Margaret M. (1987). "The Mindful Body: A Prolegomenon to Future Work in Medical Anthropology", *Medical Anthropology Quarterly* 1(1): 6-41.