

AL ENCUENTRO CON LA PRESENCIA ESCÉNICA

AUTORA

Laura Natalia Barceló Nieto

ASESOR

Edwin Vargas Robalino

Universidad Francisco José de Caldas

Escuela Superior de Artes de Bogotá

Artes Escénicas - Opción Danza Contemporánea con Énfasis en Interpretación

Coreográfica

Bogotá, 2017

Agradecimientos

Quisiera tomar este espacio para expresa mi profundo agradecimiento a todas las personas que, de tantas maneras, me han ayudado en el proceso de este trabajo de grado, Primero quisiera agradecer a todos los Maestros que dentro de este proceso de aprendizaje dejaron una huella profunda y generaron las preguntas necesarias para la construcción de una investigación escénica propia. Gracias a Eduardo Oramas por siempre recordarme con gran intensidad la importancia de la atención a la mirada y al espacio. Gracias a Edwin Vargas, por enseñarme de la continuidad, la gravedad, el peso... por su gran labor en la docencia y por su paciencia, sobre todo por dejarme saber que si era posible terminar este trabajo de grado. A Bruno Caverna por su mística, su instinto y su cuerpo líquido, a Marcela Ruiz por nuestra ROSA, su precisión y disciplina sobre todo por entregarme retos y creer en mí más allá de lo que yo pude. Finalmente, los más hondos agradecimientos a Juliana Atuesta, por darme la oportunidad de inspirarme en su quehacer, en su entrega y su ingenio, Juliana es una de las mujeres más inspiradoras que conozco y ha sido por ella y su gran generosidad cómo maestra, artista y amiga que hoy sigo encontrando razones para seguir en este camino. Gracias a las directivas del proyecto curricular de Artes escénicas de la facultad de Artes ASAB por darme la oportunidad de terminar este proceso.

Dedicatoria

Dedico este trabajo a todos los Maestros de la vida que han sido los que más me han brindado el apoyo y la inspiración para la culminación de este trabajo. A mis compañeras de vida Bibiana Carvajal y Laura Estrada por siempre estar presentes con su fuerza de mujeres guerreras y amorosas. A mi Compañero de camino, de vida y de alma Daniel Beherendt, por su amor incondicional y su apoyo en los momentos más difíciles, por siempre creer en mí y llenarme de certezas cuando estaba llena de dudas. A Carmen Rojas por hacer Magia y guiarme a encontrar a la persona indicada que me ayudaría a culminar este trabajo. A Ángela Rubiano por su infinita generosidad, amor profundo y entrega a este trabajo, por comprender y conectarse desde el principio a la conciencia profunda de la presencia. A mi hermosa y amplia familia que todos los días me inspira a ser la mejor versión de mí, a todos mis tíos y primos que desde todos los continentes estuvieron pendientes de la culminación de este proceso, A mis padrinos, Luz Marina Nieto y Miguel Pardo “alias” P. Por ellos y gracias a ellos este trabajo es posible, gracias a ellos mis alas se expanden en libertad, por enseñarme desde niña a creer en mis sueños, y a volar. Por último, agradezco a la Vida por dejarme experimentar la culminación de este trabajo con mi mamá, Maria Consuelo Nieto. Gracias a ella, a su amor, su fuerza, su determinación y voluntad por salir de los momentos más difíciles. Por ella encontré el impulso para seguir a pesar de las dificultades. Gracias a mi mamá por ser la inspiración para mi existencia, le dedico todos mis logros en la vida.

Tabla de Contenido

Resumen.....	5
Abstract	5
A Manera de Prólogo	6
Introducción	7
Pregunta Principal	8
Justificación.....	9
Marco Teórico.....	11
Adentro - Afuera	15
Los sistemas del cuerpo - adentro	18
El oído la visión y el tacto - afuera.....	22
El Contagio.....	24
A modo de conclusión: Lo que Queda de la Presencia... ..	27
Referencias.....	30

Resumen

Este trabajo explora las diferentes acepciones del concepto de *Presencia* y las posibilidades que ofrece su comprensión para el *performer*. Asumir dicha presencia desde una mirada más holística superando la tradicional mirada de altivez centrada en la postura hacia el público permite, sin duda, ser conscientes de la dimensión de la presencia, como algo superior a simplemente la acción biológica de estar en el escenario y dominarlo. Se trata más bien de asumir el espacio coreográfico como una oportunidad de estar en el aquí y en el ahora, de comprender que el presente es el único lugar en el que estamos vivos y que por eso cada puesta en escena es una maravillosa expresión de vida, un jubiloso acto de presencia.

Abstract

This paper explores the different meanings of the concept of *Presence* and the possibilities offered by its understanding for the *performer*. Assuming this presence from a more holistic gaze overcoming the traditional look of pride centered on the position towards the public allows, without a doubt, to be aware of the dimension of the presence, as something superior to simply being on the stage and dominating it. It is more about assuming the choreographic space as an opportunity to be in the here and now, to understand that the present is the only place where we are alive and that is why each staging is a wonderful expression of life, a joyful act of *presence*.

A Manera de Prólogo

“The present of presence is not in time, it is ahead of time, in front of time. Or it is within it, not in its course, but in its most intimate heart or hollow. It is pure time subtracted from temporality: the space in which pure time opens out and inexpresses itself. Space does not represent time, like a line that would be the immobile figure of a mobile process, but space opens time, distends time, distending the very moment to expose this present that does not pass, and that is time itself, negativity imposed for itself. Space is thus the origin of time. It is simultaneously its point of nullity and the whole extension of its successivity. It is the opening of time, the simultaneity of its spacing”.

"El presente de la presencia no está a tiempo, es antes de tiempo, en el tiempo. O está dentro de él, no en su curso, sino en su corazón más íntimo o hueco. Es tiempo puro restado de la temporalidad: el espacio en el cual el tiempo puro se abre y se expone. El espacio no representa el tiempo, como una línea que sería la figura inmóvil de un proceso móvil, pero el espacio abre el tiempo, distiende el tiempo, distorsiona el momento para exponer este presente que no pasa, y ese es el tiempo mismo, la negatividad impuesta para sí mismo. El espacio es así el origen del tiempo. Es a la vez su punto de nulidad y toda la extensión de su sucesión. Es la apertura del tiempo, la simultaneidad de su espaciamiento”

Jean-Luc Nancy, 1997, s.p.

Introducción

¿Qué está presente? En Latin *Prae-esse*, significa algo que está enfrente de nosotros, algo que está al alcance que es tangible para nuestros sentidos y nuestros cuerpos. Prae (ante) esse (soy) Entonces, *Presencia* significa *Ante- de -soy*, la proximidad del ser ante el mundo. Presencia también es la relación espacial de cualquier cosa hacia el mundo y sus objetos, algo que está presente es teóricamente algo que se puede percibir con nuestros sentidos humanos y tiene un impacto inmediato a nuestros cuerpos humanos.

Una manera más simple de ver el concepto puede ser: Presencia= Visibilidad Ausencia= invisibilidad. Sin embargo, entre estos dos términos existe una diversidad de matices que hacen de la presencia algo que va más allá de un concepto y se convierte en una experiencia. Entonces, también podríamos hablar de la presencia de las cosas y los seres en la cotidianidad; la presencia de un vaso, la presencia de un animal, de un niño, de la chica de pelo rojo en el bus, o podemos hablar también de la presencia de un bailarín, un actor, un músico en un escenario.

Hecha esa distinción, ¿cómo se diferencia una presencia de la otra?, ¿son diferentes la presencia cotidiana y la de un artista en escena? Y la respuesta podría ser muy sencilla. En la calle no somos conscientes de que estamos siendo observados intencionalmente y nuestra presencia se podría decir que es poco producida y desprevenida, mientras que en la escena todo está siendo escrudinado, observado desde las diferentes subjetividades que hacen y construyen la manera de apreciar del espectador, entonces las presencias de quienes están siendo observados se podría decir, ya no son *tan* desprevenidas. Sin embargo, como lo afirma Peter Brooke (1996) en el teatro de la ilusión, el telón sube y con ese gesto llega la imaginación. Así mismo, se supone que el telón bajó y todos regresamos a nuestra realidad cotidiana. Como si fuera posible separar la imaginación y la cotidianidad.

Así entonces, las líneas de dónde empieza la presencia desprevenida de los seres y las cosas y la presencia atenta de la escena se empiezan a desdibujar a medida que las formas de estar presente en escena cambian en el transcurso de la historia del arte escénico. Desde que la pregunta por el presentar y el representar se instaura, la búsqueda por la presencia también encuentra un nuevo significado y se transmuta infinitamente.

“Existen innumerables significados de lo que es la presencia en el espacio escénico. Por ejemplo, Joseph Roach (2007) enuncia que la presencia es el carisma o el magnetismo de un *performer*. Por su parte, Philip Auslander (1997) expresa que la presencia usualmente se refiere a la manifestación de un *actor/performer* ante la audiencia- o más específicamente- La atracción psicofísica de la audiencia al *performer*” (Cull, 2009, p. 62).

Por su parte, Patris Pavis (citado en Cull, 2009) también concuerda con que la presencia es saber capturar la atención del público y dejar una impresión. Según este autor la *presencia* es ese *Je ne sais quoi* que genera una sensación inmediata al espectador. Todos estos conceptos de presencia están encaminados hacia la escena como un lugar de exhibición en dónde el fin último es atrapar a la audiencia en un afán por el afuera, por ejercer relaciones de poder en dónde el *performer* es admirado por el espectador. Cabe anotar que todas estas nociones que provienen predominantemente del ballet o el teatro clásico instauran una relación de altivez, proyección, y poder del *performer* hacia el espectador.

Sin embargo, para esta investigación estoy más interesada en la búsqueda de la presencia desde la perspectiva de propuestas escénicas más contemporáneas en dónde, más allá del carisma y ése *je ne sais quoi*, la presencia es concebida desde una cualidad que contagia, que genera sensaciones, una conciencia del estar, preguntas a partir de poner el cuerpo en un estado que contiene una atención hacia el presente, disponible y abierta a la comunicación y al intercambio de información con quién la observa. Así la experiencia artística se teje, sí y solo sí, existe la interacción de la triada: Obra de Arte-Artista-Espectador; esta triada conforma el hecho artístico como tal. La ausencia de alguno de ellos, desvanece el oficio de lo artístico y el oficio de la presencia. Es desde ese estado de activa presencia que surge el interrogante que me interesa responder en este documento.

Pregunta Principal

¿De cuáles herramientas se puede nutrir la construcción de *presencia* para el *performer* contemporáneo?

Justificación

A través de esta monografía busco articular, conceptualizar y encontrar términos que permitan descubrir la noción de presencia. Aclaro que mi objetivo no es de ninguna manera postular esta búsqueda como una norma. Mi propósito es entender y apreciar sus diferentes formas de SER, además de buscar herramientas que expandan desde el cuerpo las experiencias de lo que significa presencia, siempre dentro del contexto de la danza contemporánea, por medio del análisis histórico desde las expresiones posmodernas y posdramáticas de la danza y el teatro en adelante, acompañadas del análisis y búsqueda personal en la creación de la obra “FIN DE OBRA”.

Durante cinco años de formación como Maestra en Artes Escénicas escuché en repetidas ocasiones el término “presencia” y se convirtió en un propósito personal tratar de comprender qué era. En mi interior los conceptos variaban, desde cosas tangibles como una alineación corporal o una forma de pararse en el escenario, hasta un estado mental o una forma de pensar, que se veía reflejado en la manera como el bailarín o *performer* era percibido en escena; Por un buen tiempo creí que la concepción de presencia era generalizada y un cuerpo estaba lleno de presencia o definitivamente carecía de ella. Descarté rápidamente esta conclusión al entender que todas las cosas se contienen de presencia, en cuanto que podemos percibir su materia. Con estas premisas observaba y vivía procesos creativos en los que la pregunta volvía a replantearse innumerables veces. Con frecuencia traté de dejar a un lado las apreciaciones subjetivas y de gusto personal en un intento por lograr identificar las cualidades o elementos con los que se logra percibir la presencia de un bailarín en escena (Aunque dicha apreciación también contiene un alto grado de subjetividad o construcción subjetiva en sí misma) entendiéndolo que ésta no es necesariamente directamente proporcional a las habilidades físicas del *performer*. Así surgió la búsqueda de la presencia, que de hecho es el título que lleva esta monografía.

Entonces, intenté observar... ¿sí no son las habilidades físicas las únicas características necesarias para llenar de presencia un cuerpo, que más se necesita? A partir de esta pregunta empecé a identificar un elemento clave para encontrar el camino hacia la respuesta sobre la presencia, y fue descubrir las diferentes formas en que un *performer* observa en escena, ¿a dónde va su mirada?, ¿qué mira?, ¿cómo mira?, ¿a quién mira? Fue en

aquel momento, en este lugar de la mirada en donde encontré un elemento clave que me fue acercando a entender uno de los muchos posibles lugares en dónde se contiene la presencia. Entendí por fin, que una de las cosas que me lleva a percibir la presencia y sobre todo a conectarme con el *performer*, es su manera de mirar, su manera de mirarse, su manera de mirarme y mirarnos; encontré que la mirada es la comunicación directa del *performer* con el espectador y que dota de significado a lo que sucede en la escena o al espacio en donde sucede la acción.

Fue así que buscando en la mirada, encontré la relación que esta tiene con la comunicación, Aunque la comunicación en la danza se expresa desde el cuerpo en su totalidad, existe un elemento muy relevante en la forma de mirar que te conecta y te abre a la comunicación con el espacio en el que se *performa*, la comunicación con los cuerpos que coexisten en la escena, esa comunicación que se entabla con los cuerpos que acompañan con su observación activa desde fuera de la escena, y es en esta comunicación del *performer* con el espectador en dónde probablemente la presencia es percibida y traspasa la barrera del escenario y contagia a quien se encuentra observando; es una energía que cómo un imán atrae, te contagia y te relaciona, te toca y te acerca a lo que está ocurriendo con el cuerpo que está en escena.

Con todos estos elementos que fui descubriendo y que explicaré con mayor detalle en los siguientes apartados, comprendí que la presencia escénica no es algo que alguien posee inherentemente o *que adquiere de repente*, sino que es algo que se puede ir construyendo a partir de elementos que pueden ser investigados, desde el desarrollo de la percepción del cuerpo en sus diferentes estados de conciencia y atención, que además no sólo son herramientas para la construcción de la presencia en la escena sino para la presencia en la vida.

Al final, pretendo aproximarme a una integración de todos los conceptos que recopilé a lo largo de esta investigación para evidenciar los elementos concluyentes que nos permiten adentrarnos en la experiencia de la presencia.

Marco Teórico

El lugar más propicio para ubicar y enmarcar en un espacio- tiempo el concepto de presencia que me interesa investigar, se encuentra, en las búsquedas que se derivan del teatro posdramático y la danza posmoderna, pues en todas las expresiones escénicas anteriores, la creación de presencia estaba concentrada en la ilusión y la representación del mundo desde la imitación y a partir de algo muy concreto que era la repetición de un texto. Ya fuera para el teatro o la danza, el objetivo estaba en representar y reproducir grandes fantasías con el objetivo de que el espectador se alejara lo más posible de su cotidianidad y entrara a un espacio de quimera y asombro. Existía una linealidad y una adherencia en el tiempo- espacio – acción, siempre en búsqueda de una exclusión por lo real, lo tangible o lo trasferible Así mismo el cuerpo era meramente el sujeto de la acción, era una porción más de la fantasía.

Tal vez por eso, la ubicación del espacio arquitectónico del teatro, en dónde el *performer* se encuentra en el pedestal del escenario, siendo observado a lo lejos por un espectador que ésta condenado a ser un observador en silencio, Esta relación nos da una idea de presencia en dónde la cualidad narcisista que el bailarín presenta a la audiencia es una experiencia unidireccional, en dónde se puede observar el placer propio al encontrarse *performando* para seducir a una audiencia que únicamente contempla. El placer del exhibicionismo escénico es una fuente de atención y conciencia que esta instaurada en la superficie con una sola trayectoria dentro de la comunicación espectador-performer.

Llegan las vanguardias cómo respuesta a los cambios sociales del siglo XIX y con ellas las búsquedas de la expresión con el cuerpo se transforman, una nueva cinestesia en las primeras danzas modernas posibilita internarse en territorios de la subjetividad, de los espacios escénicos que ya no son lineales, en dónde el cuerpo no es solo sujeto de la acción sino al mismo tiempo el objeto. Esta nueva búsqueda de cuerpo directamente afecta el

concepto y la percepción sobre la *presencia*, no sólo del *performer*, sino de la experiencia para el espectador, abriendo la posibilidad de reinventar el cuerpo y la experiencia del yo.

De esta reinvención, se marca un punto de partida e inician incontables preguntas desde la vivencia del cuerpo. Con piezas como la consagración de la primavera de Nijinsky, o la exploración del plexo solar para Duncan, la inmovilidad se convierte en una necesidad para entender o encontrar una conciencia sobre lo que sucede dentro del cuerpo “the inner body”. El cuerpo y la danza ya no son lugares exclusivamente de espectáculo, son detonadores de preguntas. Para la danza moderna la posibilidad de la inmovilidad es danza en potencia, pero aún, no es del todo danza.

Lepecki ubica a la inmovilidad como metafenomenología, un espacio en donde la disociación entre corporalidad y sujeto tal como se da en la modernidad se revierte, la inmovilidad opera, no como un recurso coreográfico, si no como una experiencia dirigida hacia un modo perceptual nuevo (Lepecki, 2011, p. 524).

Este concepto de inmovilidad abrió la posibilidad para detenerse y observar al cuerpo en su peso, en su masa, con su fisicalidad sin retoques. Así la atención se lleva a la búsqueda de lo “real”; a la búsqueda de las situaciones reales del cuerpo y los estados de la mente. Un ejemplo claro de esta búsqueda por lo real se encuentra en la obra de Yvonne Rainer Trío A, obra icónica que se sitúa en el inicio de la danza posmoderna, en donde la búsqueda por el movimiento se basa en el estudio de tareas específicas. Reales, en este caso, las exigencias diarias por las que pasa el cuerpo; levantarse de una silla, alcanzar algo en un armario, bajar escaleras. En esta danza “pedestre” Yvonne Rainer (citada en Burt, 2004) trabajó sobre la cualidad en que los *performers* ejecutaban el movimiento, para que en ella se encontrara la esencia de las acciones cotidianas, como una fuente o posibilidad para el movimiento. Siempre tratando de revelar los límites de la presentación y la representación.

Este tipo de acercamientos hacia los límites de lo real se pueden observar también más adelante en los trabajos coreográficos de Pina Bausch-Café Müller y Anne Teresa De Keersmaeker’s Rosas Danst Rosas (citadas en Burt, 2004). Piezas coreográficas que usan el formato tradicional del teatro, pero tratan de exceder su contenido literal, dándole espacio a la subjetividad, permitiendo al espectador una construcción de sentido, que no viene de una presentación literal de los actos escénicos, sino más bien de un juego entre lo que es real y lo que es artificial.

Así, las construcciones escénicas ya no se quedan con una edificación de sentido implícito que deja la obra presentada para la contemplación, La danza desde la posmodernidad transforma su sentido en explícito propositivo (Lehmann, 2009, p. 85). Es decir, que permite un proceso de comunicación que fluye, a través de los sentidos, a través de un proceso global de percepción en la cual el espectador tiene la capacidad de reflexionar sobre lo que observa e inclusive que su presencia de espectador tenga una afectación hacia lo que sucede en el espacio escénico. En consecuencia, ya no se puede hablar solamente de una *presencia*, sino de una *co-presencia*. Este es el punto clave en la transformación de los signos en el teatro y la danza. Es en este punto dónde la mirada del *performer* cambia, se vuelve más horizontal la relación con espectador, más frente a frente, existe una comunicación que fluye de ida y vuelta. Así, la transformación del significado de presencia es inevitable. Y ocurre entonces que la presencia del espectador empieza a transformar de forma directa la presencia del performer.

Desde las nuevas experimentaciones del teatro y la danza posmoderna, empiezan a emerger infinidad de vocabularios que se encargan de seguir transformando los signos de la escena, la conjunción y experiencia tangible con otros tipos de arte. Esto hace que las líneas entre expresiones artísticas se vuelvan borrosas. Lenguajes como la Nueva Danza buscan expandir los caminos de lo que el lenguaje escénico y sobre todo de lo que el movimiento puede ser, alimentadas de todas las nuevas tendencias artísticas que van apareciendo a la par con la danza posmoderna: *Happenings*, *Eviroments*, *Fluxus events*, *performance art*, *live art*.

A continuación, nombraré algunos términos relacionados con el término posmoderno que se encuentran en el libro Teatro Posdramático de Hans- Thies Lehmann (2009):

Ambigüedad

La escena cómo proceso

Discontinuidad

Heterogeneidad

No Textual

Pluralismo

Múltiples códigos

Subversión

El performer cómo tema y protagonista

Deconstrucción

Consideración del texto cómo Arcaico y Autoritario

Interpretación subjetiva.

Volviendo al concepto de inmovilidad que Lepecki (2011) enmarca en los momentos históricos de la danza, en la posmodernidad la inmovilidad, en vez de ser una amenaza para el ideal de la danza cómo trayectoria y experimentarlo más allá de las poses o las pausas, se abre la mirada, para la conciencia de lo que sucede dentro del cuerpo mismo cómo materia, sujeto y objeto, la inmovilidad se desplaza a un primer plano, en éste nuevo territorio se percibe no sólo cómo algo que se reprime, sino cómo generador de danza, la inmovilidad empieza a percibirse cómo parte de la danza.

Es este momento de inmovilidad donde la gran microscopia de la danza es evidente y “surge como par de la vibración, vibración del ojo, del espectador que busca en su objeto de percepción dentro de una danza de lo minúsculo y vibración dentro del sujeto en un marco de percepción y memoria que nos posibilita internarnos en territorios de la subjetividad sin explorar” (Lepecki, 2011, p. 524).

Steve Paxton, bailarín de Ivonne Rainer, dio a la inmovilidad un estatus fenomenológico y ontológico incuestionable: como danza y no como potencial de danza. Paxton (citado en Johnston, 2014) afirma que no hay inmovilidad sólo capas de movimientos minúsculos, una ausencia de fijeza, y hace hincapié en que la inmovilidad ésta llena de movimiento microscópico. “*La Pequeña Danza*” es el reconocimiento del imparables movimiento, que existe en cuerpo incluso cuándo ésta “inmóvil”.

Es un ejercicio de presencia y percepción que Steve Paxton explora, para reconocer lo que sucede en el cuerpo cuando se lleva la atención consiente a la fuerza de gravedad y la manera en que esta fuerza nos afecta constantemente y no permite la inmovilidad absoluta del cuerpo pues dentro están sucediendo miles de ajustes que nos permiten estar en un juego

de balance con la tierra, en un constante desequilibrio que busca el equilibrio. Este trabajo perceptivo, del cuerpo interior es el eje de muchas técnicas de investigación sobre el cuerpo. Este interés por la microscopía del movimiento no sólo de Steve Paxton desde la danza, sino de otros muchos como Moshe Fendelkrais, Matias Alexander. Bodie Mind Centering de Bonnie Bainbridge Cohen, entre otros, crean un nuevo espacio para el estudio del cuerpo, para la conciencia del cuerpo interno. Estas técnicas somáticas se amalgamaron inherentemente al estudio de la danza contemporánea y del performance de manera directa ya que centran su estudio en el cuerpo y lo que sucede dentro para la transformación de las calidades motoras de las personas que lo practican permitiendo el reconocimiento del cuerpo interno en búsqueda por la presencia en conexión atenta a lo que sucede adentro-afuera en una continua retroalimentación que construye al cuerpo desde su percepción global.

Adentro - Afuera

“La mente se expresa a través del cuerpo, en una experiencia continua, dentro del territorio, vivo y cambiante del cuerpo.

Dentro de la naturaleza se forman patrones nosotros como parte de la naturaleza también formamos patrones, la mente es como el viento y el cuerpo es la arena, si quieres mirara cómo ésta soplando el viento puedes mirar los rastros en la arena”

Bonnie Bainbridge Cohen (1993, p. 1)

Con el fin de adentrarnos en la profunda exploración del concepto de presencia, en este apartado retomaremos el concepto de percepción y el concepto de cuerpo interno. Al ahondar en su significado observaremos cómo este repercute en la búsqueda de presencia del bailarín de danza contemporánea y sobre todo cómo estas indagaciones pueden servir de herramienta para investigar el significado de presencia dentro de cada practicante. Entre los nuevos procesos de percepción que se empiezan a integrar en las prácticas contemporáneas de movimiento, como lo explique anteriormente, se encuentran las técnicas somáticas. He encontrado que estas son de vital importancia dentro de la búsqueda de la presencia ya que se centran el estudio del cuerpo a través de la perspectiva personal experiencial. Esto significa que el cuerpo se vuelve un lugar de experiencia en vez de ser un lugar de objetualización o de estricta ejecución, el cuerpo se convierte a la vez en un lugar de análisis y reflexión llevando atención a lugares que no se encuentran en la superficie inmediatamente perceptible. Lugares del cuerpo, como las células, los órganos, el sistema esquelético-muscular, las

conexiones nerviosas, los fluidos del cuerpo, y los diferentes tejidos. Todas esas partes son materia que no podemos percibir con nuestra mirada, ellos se mueven y funcionan dentro de nosotros, muchas veces sin que nos demos cuenta de que están allí, en una continua comunicación y funcionamiento. Las técnicas somáticas entonces nos permiten entrar a una experiencia desde la conciencia del cuerpo interno y los estímulos de la comunicación que vienen de afuera: otros cuerpos, sonidos, el lugar en que nos encontramos. Así la información va fluyendo por el cuerpo desde todos estos espacios permitiendo ampliar los campos percepción sobre el vasto universo del cuerpo, las relaciones que suceden dentro de nosotros y cómo ellas afectan nuestras relaciones con los elementos que interactúan con nosotros, en el afuera.

Existen diferentes acercamientos a las técnicas somáticas, y la mayoría buscan expandir esa percepción con lo que sucede en el cuerpo desde los sistemas de somatización. “A través de la somatización las células del cuerpo están informando al cerebro, al mismo tiempo que el cerebro ésta informando a las células” (Thomas, citado en Bainbridge, 1993, p. 1). Así describe Hanna Thomas el significado de *soma* en el libro *Bodies in Revolt*. Expresándolo de una manera más sintética sería la retroalimentación que ésta sucediendo entre mente y cuerpo continuamente, y cómo ésta afecta directamente lo que sucede dentro y fuera de nosotros. Ahora la manera de hacer conciencia o llevar la atención a esta relación tiene muchas manifestaciones. En la que me concentraré ahora para lograr sustentar la relación entre esta conciencia del cuerpo interno y la percepción, con la construcción de la presencia, será la técnica somática llamada Body Mind Centering, que traducida literalmente al español significa Centrando Cuerpo y Mente, pero para identificarla más fácilmente la nombraré por sus siglas BMC.

La razón por la cual escogí el BMC, como soporte y herramienta de sustentación, es porque es una técnica somática dirigida hacia la experimentación con cuerpos que manejan el lenguaje de la danza contemporánea y se enfoca también en las cualidades y calidades del movimiento danzado desde los patrones de conciencia que propone en su investigación. Aclaro que el BMC no sólo enfoca su investigación hacia bailarines, sino que, por el contrario, tiene múltiples campos de acción. Sin embargo, propone ejercicios de exploración enfocados hacia la investigación del movimiento danzado que describiré más adelante.

Esta técnica se enfoca en la relación de la mente con el cuerpo, sustentando que el cuerpo se mueve a la vez que la mente, y las cualidades de cualquier movimiento son la manifestación de nuestra mente expresándose a través del cuerpo. Contrariamente cuando direccionamos la mente o la atención hacia diferentes áreas del cuerpo e iniciamos el movimiento desde allí, cambiamos la cualidad de nuestro movimiento, y así se generan cambios en la relación cuerpo-mente. Esta técnica busca descubrir la relación entre el menor nivel de actividad dentro del cuerpo (inmovilidad – microscopia) y el mayor rango de movimiento dentro del cuerpo, identificando, articulando, diferenciando e integrando los variados sistemas y tejidos que se encuentran en el cuerpo, descubriendo sus cualidades y cómo éstos se relacionan y contribuyen directamente al movimiento propio.

Trabaja también la alineación y el reconocimiento de patrones. Existen diferentes maneras de trabajar esta alineación desde:

El tacto

La visualización

Generación de movimiento

Somatización

La voz

El sonido

La comunicación verbal

La conciencia y atención

Meditación

Todas estas herramientas son el medio por el cual el BMC ayuda en el reconocimiento del cuerpo interno y a construir dinámicas de percepción que inciden directamente en la construcción de *presencia*.

A través de los sentidos recibimos la información de nuestro ambiente interno (nosotros y el cuerpo interno) y nuestro ambiente externo (los otros y el mundo), La manera

en que filtramos, modificamos, distorsionamos, aceptamos, rechazamos y usamos esta información, es parte del acto de la percepción.

Para lograr percibir claramente, nuestra atención, concentración y deseo debemos enfocarnos activamente en lo que necesitamos, a esto Bonnie Banbridge creadora del BMC, llama “active focusing”. Este enfoque activo da estructura a nuestra interpretación de la información sensorial. Sin este “active focusing” nuestra percepción no se organiza. Es decir que, a través de la exploración del proceso perceptual podemos expandir nuestras opciones para responder a nuestros mundos internos y externos.

Los sistemas del cuerpo - adentro

Para comprender y sobre todo vivenciar, más claramente esta percepción de lo que sucede dentro del cuerpo, el BMC presenta un desglose de lo que le sucede a la calidad del movimiento cuando llevamos la atención activa a los sistemas diferenciados del cuerpo. Al respecto, Bonnie Banbridge (1993) propone una exploración a través los sistemas del cuerpo, que buscan darle una cualidad al movimiento desde la observación de su naturaleza y funcionamiento dentro del cuerpo, esto parte de una investigación meticulosa que le permitió relacionar la biomecánica y biología del cuerpo con la expresión del movimiento, ampliando las posibilidades de percepción del cuerpo.

Sistema esquelético-muscular.

Establece líneas claras y fluidas a través de la estructura esquelética; permite una alineación fuerte y eficiente que deja distribuir las líneas de stress uniformemente a través del cuerpo, mientras que provee una articularidad y rango de movimiento más libre y espaciado.

Cuando se llevan a la atención y se activan los músculos más pequeños, especialmente los de la cara, las manos, los pies, y el coxis, ayuda a incrementar el rango de movimiento generando claridad y una articulación eficaz con la intención espacial. La elongación de los músculos más grandes del cuerpo, a través de un alargamiento aumenta la flexibilidad y la relajación del movimiento.

Iniciar y expresar el movimiento desde el sistema esquelético, expone las cualidades inherentes de claridad y forma. Iniciar y expresar el movimiento a través del sistema muscular, expone cualidades de vitalidad y potencia. Es importante para la efectividad en el encuentro con otros cuerpos y balancea resistencias. Finalmente, iniciar y expresar el movimiento a través de la activación de los ligamentos, alargándolos y acortándolos, incrementa el alcance, da claridad y concentración en un punto (Bainbridge, 1993).

Sistema de órganos-endocrino.

Con relación a este sistema Bainbridge (1993) expresa que su función es balancear el movimiento del contenedor (sistema esqueleto-muscular) con su contenido (órganos y sistema endocrino) integra la forma con el fluido orgánico y la sensación. Esto se logra de la siguiente manera:

- Expresando el movimiento a través de los órganos y las glándulas hacia fuera a través del sistema esquelético muscular.
- Aislado la iniciación del movimiento a través de cada órgano, expresa las cualidades de movimiento y sensación inherentes a cada órgano.
- Integrando la iniciación del movimiento entre órganos y glándulas, expresa el flujo de energía del sistema completo de órganos. Esto incluye todos los órganos y glándulas de la pelvis, abdomen, tórax, cuello, cabeza. Estas le darán soporte a todo el sistema esquelético-muscular.

Sistema de fluidos.

Iniciar y expresar el movimiento a través del sistema de fluidos permite las dinámicas de flujo e interacción entre la inmovilidad y la acción. Los fluidos tienen una cualidad de transformación y multi-expresión en el flujo de movimiento. Sin embargo, cada fluido trae una cualidad diferente en el movimiento y los estados de la mente (Bainbridge, 1993).

- Sangre- Sistema circulatorio: se integra en cualidad de movimiento como suave, *nutrido*¹, la sensación de fluir hacia fuera de nosotros y hacia adentro de nosotros. Al interior de este sistema existen dos distenciones. Dentro de la expresión del movimiento una es la expresión desde el fluido de las venas; este es cíclico, se mueve a oleadas, alternando el levantamiento y la caída. Mientras que el fluido arterial se caracteriza por expresar la cualidad de los latidos del corazón desde un beat concreto y preciso, alternando acción y relajación.
- Sistema fluido linfático: se ocupa de las defensas, la sobrevivencia. Permite dibujar límites y facilita la cristalización de la acción, y en conjunción con el fluido cerebroespinal establece la tensión espacial.
- Fluido cerebro- espinal: se relaciona a los estados de descanso meditativo y es el centro de la expresión del ser interior sin límites.
- Fluido de tejidos: es la base de la vitalidad y el flujo de potencia a través de los músculos.
- Fluido sinovial: es la fuerza que lubrica el fluido libre sin estructura.
- Fluido celular: es el centro de la presencia. Es y está. No va ni viene.
- El tejido conectivo: es un fluido semi viscoso y lleva el movimiento a través del cuerpo, con una cualidad semejante al estiramiento felino. Conecta el cuerpo superior e inferior, el frontal y el anterior, el interno y el externo y provee una calidad de soporte, continuidad y confianza.

Cuando se permite al sistema de fluidos, expresarse en su función, ayuda a sostener la función de los otros y automáticamente se va transformando partiendo de uno a otro.

Sistema autónomo nervioso.

Bainbridge (1993) explica que el ANS (Sistema autónomo Nervioso, siglas en inglés) es el lugar del sistema nervioso que controla el funcionamiento de las acciones que no son

¹ Traducción de la autora. En inglés la palabra original es *nourishment*.

controladas conscientemente como el movimiento de los órganos, las glándulas, los contenedores de los fluidos y posee dos sistemas complementarios:

- El sistema nervioso simpático que se relaciona con las reacciones de miedo, pelea o parálisis, incrementa los latidos del corazón, la rapidez de la respiración y en general incrementa el fluido sanguíneo fuera de las vísceras hacia el sistema esquelético muscular.
- El Sistema nerviosos simpático: se relaciona a las funciones digestivas, la reparación y recuperación de tejido.

Iniciar el movimiento y la expresión a través del sistema nervioso simpático genera estados de alerta con el ambiente que nos rodea. Esta atención al afuera se puede manifestar en una percepción mejorada de lo externo, de la visión, del olfato, del oído, lo cual incrementa el tono muscular.

Iniciar el movimiento y la expresión a través del sistema nervioso parasimpático, direcciona la atención hacia lo interno. La meditación, la visualización y las técnicas de atención sensoriales son derivadas de esta atención interna.

Sistema nervioso somático.

Es el lugar del sistema nervioso que se contiene en el esqueleto y los músculos. Posee dos componentes:

- Sistema nervioso Central (SNC): que incluye el cerebro, la espina dorsal y el sistema nervioso periférico. El movimiento expresado a través del SNC está centrado en el cerebro y la espina dorsal. Por otro lado, el movimiento expresado a través del (SNP) contiene todos los movimientos que se desencadenan de la integración exitosa de nuestros reflejos, por ejemplo, caídas o desequilibrios.

El oído la visión y el tacto - afuera

Todo lo que sucede fuera y se registra en el cuerpo como información para establecer qué pasa y cómo reaccionamos o nos relacionamos ante lo que el mundo exterior nos arroja, es nuestra capacidad perceptiva. Toda esta información es recogida a través de los sentidos, que son los encargados de permitirnos experimentar el mundo. Para la construcción de presencia es de valiosa importancia, expandir nuestro potencial perceptivo, concentrarse y dirigir la atención a nuestros órganos sensoriales, lo cual según Bonnie Banbridge (1993) es un acto motor. Es el componente motor de la percepción, dirigir la atención hacia alguno de los órganos sensoriales, en vez de dejar que todos estos estímulos externos lleguen de manera aleatoria, nos permite tener una relación más clara entre nuestros cuerpos y lo que nos rodea, para esta relación de los sentidos se requiere un ajuste motor, esto es comprobado al ver como las orejas de un perro se mueven al escuchar un sonido, o cómo los vellos de nuestra piel se redirigen para absorber una sensación, o la manera en que nuestros ojos se mueven y se enfocan para ver algo de cerca o de lejos. Se requiere una reacción motora para permitirle a los estímulos entrar en nuestros cuerpos, básicamente el cuerpo se tiene que mover de una manera particular para permitir que esta información sea registrada. Sin embargo, es esta habilidad motora la que también nos permitirá, por medio de lo que Bonnie Banbridge llama una decisión activa (*“active desision”*) escoger en que aspectos de los estímulos concentrarse. Aunque se hable de una decisión activa, Bonnie Banbridge sostiene que esta no es consiente.

Dentro del BMC se clasifican las etapas de la experiencia perceptiva, dentro de un circuito que permite expandir la capacidad para tomar decisiones en el momento que los estímulos sensoriales aparecen y usarlos en la exploración del movimiento. Este circuito se identifica a través de las respuestas a la información perceptual y se describe de la siguiente manera en orden de aparición dentro del cuerpo:

- Expectativas preconcebidas: corresponden a toda la información que hemos recolectado a través de las experiencias de percepción de movimiento anteriores. Así se van desarrollan ideas preconcebidas de movimiento basadas en cómo hemos percibido informaciones similares en experiencias pasadas.

- Active focusing “*enfoque activo*”: corresponde al momento clave en que decidimos estructurar nuestra interpretación de la información sensorial. Sin este *active focusing* nuestra percepción no se organiza. A través de la exploración del proceso perceptual podemos expandir nuestras opciones para responder a nuestros mundos internos y externos. Es el momento clave en que decidimos hacer consciente lo que era inconsciente.
- Información sensorial: es lo que queda de la información que decidimos recolectar del *active focusing*.
- Interpretación perceptual: corresponde a cómo interpretamos esta información para empezar a reaccionar.
- Planeamiento motor: es la forma como se organiza la respuesta a la información sensorial que ha sido escogida para ser percibida.
- Respuesta motora: reacción del cuerpo a nivel de movimiento a esos estímulos escogidos.
- Retroalimentación sensorial: es lo que sucede con nuestros sentidos después de reaccionar a un estímulo específico. En este punto se amplía el espectro perceptivo y sensorial.
- Interpretación perceptual: la nueva información que queda registrada en un nivel subjetivo que permite expandir nuestras experiencias perceptivas.

Este circuito nos permite establecer una ruta clara hacia las conexiones profundas que se pueden tejer con el mundo externo, y construir un estado de cuerpo atento y consiente, llevando a la realidad tangible, lo que significa estar presente, dejándonos afectar por lo que sucede alrededor de nosotros, porque eso que sucede nos inquieta, nos transforma, nos modifica y sobre todo nos mueve.

- Oído-Sonido-movimiento
- Piel-Tacto-movimiento
- Ojos-Objeto/ espacio/color -Movimiento

Nada pasa afuera sin que repercuta dentro y nada pasa dentro que no resuene en el afuera.

El Contagio

“Nuestro cerebro está programado para conectar con los demás: y es que cada vez que dos o más personas se encuentran o se comunican, en sus cerebros se inicia una suerte de danza emocional, que contagia a cada uno de los que participan de ella.”

Daniel Goleman, 2006, p. 5

Ahora quisiera explorar ese lugar por el que pasan todas nuestras experiencias, ese lugar que nos construye identidad y les da nombre a las cosas, ese lugar del cuerpo que casi no se siente, ni se ve pero que está tejiendo todas las realidades y todos los significados que existen dentro y fuera de nosotros, esa masa gris que también afecta nuestra capacidad para estar presentes, para relacionarnos sobre todo con el otro: nuestro cerebro.

Así pues ¿qué le pasa al cerebro y a nuestras emociones cuando nos comunicamos con los demás?, y ¿cómo esta comunicación afecta la construcción de un cuerpo escénico, presente? El acto escénico es indudablemente un acto de comunicación directo y muy profundo, así que es pertinente entender qué le sucede al cerebro en esta interacción para reconocer y apropiarse de estas implicaciones al construir una *presencia* que inevitablemente construirá una comunicación.

El cerebro humano está diseñado para la interacción. Todos los seres humanos tenemos la necesidad de conexión a través de la comunicación. Cabe aclarar en este punto que la primera forma de comunicación fue el movimiento, así que nuestro cerebro ha tenido mucho tiempo para evolucionar; sobre todo, la manera en que los circuitos neuronales operan para *el contagio* desde nuestros cuerpos. Este alambrado neuronal está dentro del sistema nervioso de los humanos. Desde el vientre el feto sincroniza su movimiento sólo al sonido de la voz humana, a ningún otro sonido responde (Goleman, 2006). Así que no sólo en la neurociencia sino en la danza, como arte del movimiento, la sincronía del cuerpo propio, el de los otros cuerpos y el del espectador, hace parte fundamental del proceso de intercambio que sucede en la escena y por supuesto en la vida.

Estar en sincronía, es un placer visceral, y entre más grande el grupo mayor, la expresión de un grupo en sincronía, se puede observar en el disfrute universal, de bailar, o moverse juntos (Goleman, 2006, p. 32).

Este concepto de contagio y sincronía hace parte de las herramientas que se pueden tener en cuenta al hablar de construcción de presencia. Al integrar en nuestra práctica y búsqueda artística la conciencia que todo lo que sucede en la escena va a tener una afección directa en el estado emocional y físico de quién observa. El *performer* tiene la responsabilidad inminente de preocuparse por lo que le sucede al espectador, sobre todo porque estamos entablando relaciones directas desde la comunicación del cuerpo. Reconocer que su presencia está, no sólo siendo observada sino transformada por la relación que se establece al compartir un mismo espacio, una mirada, una reflexión, una acción, la inhalación y la exhalación, nos construye un estado de atención y de apertura consciente.

Me refiero a la relación con el público en primera instancia, porque la proximidad en cuanto a relación no siempre es la más cercana. Estas relaciones de atención y conciencia aplican también a las relaciones que suceden con nuestros compañeros de escena y deben ser igual de profundas. Sin embargo, dependiendo de la investigación escénica, no siempre se piensa a profundidad en el que observa. Con el público es frecuente establecer una relación mucho más ajena, alejada, viene a vernos una o dos veces, no nos ha tocado, no ha participado de nuestro proceso, la mayoría de veces no sabemos cómo se llaman cada una de las personas que observan, no sabemos qué le gusta... Por eso es más fácil, olvidarlo, dejar de pensar que existe, o más bien que coexiste con nosotros.

Lo que aquí expongo, desde algunos elementos esbozados por la neurociencia (puesto que sería otro tema de estudio mucho más extenso) y los estudios de las relaciones sociales, es que para la construcción de *presencia* es de vital importancia entender que edificar relaciones consientes y atentas con las personas que nos observan cuando estamos en escena, nos lleva a experimentar un estado interior más fino, un estado del cuerpo que está en sincronía con la naturaleza del funcionamiento de nuestra mente, pues cada vez que nos comunicamos con alguien, según Daniel Goleman, en nuestros cerebros está sucediendo una danza neuronal, que refleja la sincronía o asincrónica de todas nuestras relaciones.

Es relevante resaltar que para Goleman (2006) la sincronía, es un tipo de atención que va más allá de la empatía espontánea y tiene que ver con una presencia total y sostenida que favorece el *rapport*. Aunque no existe una traducción precisa para el concepto de *rapport*

podemos concebirla como una empatía profunda, un sentido de conexión plena y bienestar que involucra varios elementos planteados por Goleman (2006):

- **Atención compartida**, que se manifiesta en detalles como la postura física o la mirada a los ojos. Si no se presta una atención completa al otro, la conexión es parcial y se pierden detalles cruciales de tipo emocional.
- **Sensación positiva**, para entrar en sintonía con el otro: los mensajes no verbales priman sobre aquello que se dice, porque el vínculo emocional tácito, que transita por la vía inferior, es más directo e íntimo.
- **Coordinación o sincronía**, que se hace evidente cuando las respuestas espontáneas de las partes están tan bien coordinadas como si estuvieran ejecutando una danza previamente planificada. Por el contrario, el ensimismamiento limita nuestra atención y nos impide advertir a los demás y sus necesidades.

Con esto no quiero implicar que la dirección del trabajo escénico siempre tiene que estar exclusivamente pensado hacia un público, pero lo que sí quiero exponer es que debe existir una conciencia y una responsabilidad para asumir nuestros cuerpos en relación con el que observa; con esas personas que hacen acto de presencia para observar lo que queremos comunicar y eso nos da una calidad de cuerpo de atención diferente, más clara, más *comprometida* más llena de contenido. El público no siempre tendrá que sentir empatía o *rapport* o sentirse a gusto participando-observando una obra, pero nosotros cómo *performers* si adquirimos la tarea de permitir que la presencia del público traspase, la presencia escénica, la presencia del cuerpo del *performer* como hemos dejado que traspasen y profundicen los demás elementos que han construido el espacio performático durante el proceso creativo. Así que lejos de ser un exhibicionismo, esta búsqueda por tener en cuenta al espectador es más bien un acto de integrar en nuestros cuerpos una relación de apertura comunicativa, atenta y presente.

Goleman expone también sobre el autismo social, término que explica la cualidad de las personas al desconectarse de quienes los rodean, en este caso bajo el influjo de las nuevas tecnologías o del miedo impuesto por los medios de comunicación (2006). Este concepto se puede relacionar con el estado autista del cual se habla en el contexto escénico en dónde existe una decisión consciente o inconsciente de ignorar y desconectarse de quienes nos

rodean que en definitiva son la razón por la que estamos allí. Sentir al otro, de manera literal, no metafórica, es algo que sucede físicamente en nuestros cerebros, pues no vivimos nuestras emociones aisladas, los otros las experimentan con nosotros. Es por todo esto que es imposible construir nuestra *presencia* en la escena, separada a la experiencia de comunicación, que ineludiblemente está sucediendo con el espectador. Este suceso de comunicación transforma nuestra presencia a medida que traemos todas esas acciones que están sucediendo dentro de nuestro cuerpo, a la atención y de ahí conectamos de manera consiente con el otro que observa.

A modo de conclusión: Lo que Queda de la Presencia...

Como lo mencioné al principio de este trabajo mi objetivo no es encasillar la *presencia* en un significado único y rígido o darle una forma específica, ya que sería imposible homogenizar una construcción de cuerpo que parte de una experiencia tan subjetiva y extensa. Para las artes escénicas existen diversas maneras de estar presentes en un escenario y esto depende del contexto y de la necesidad de la búsqueda artística de cada *performer*, colectivo o compañía.

Sin embargo, existe un atributo en la conciencia profunda de estar realmente presente, que no sólo concierne a la danza, sino a todos los aspectos de la vida, el disociar de manera tan radical lo que sucede en el escenario con lo que sucede en la vida, no permite tener una experiencia de profunda atención y conciencia con todos los aspectos (cuerpos, espacio, tiempo) que nos rodean y con los que nos relacionamos en la vida y en la escena.

Este atributo viene de entender, o por lo menos de hacer el esfuerzo consciente de entrar en la escena, no para ser admirado, sino para tejer caminos de comunicación que permitan encontrarnos desde la condición de humanidad que compartimos. Desde este cosmos infinito que llamamos cuerpo por el que pasa y dejan huella todas las experiencias vividas, porque en últimas por el cuerpo se experimenta el presente, y llevar la atención a toda esa información que está sucediendo dentro y fuera de nuestro cuerpo, a esos mundos internos y externos que están en continua retroalimentación, es finalmente lo que nos permite ese estado de *presencia*.

¿De cuáles herramientas se puede nutrir la construcción de presencia para el *performer* contemporáneo? Esta fue la pregunta planteada al inicio de este trabajo y pasando por cada una de las capas que hicieron parte de la indagación, puedo observar que estas herramientas no son útiles específicamente para el *performer* contemporáneo, pues todos los seres humanos tenemos un cuerpo, y la posibilidad de explorar éstos mundos perceptivos para apreciar de manera más consciente lo que sucede en las diferentes experiencias que atraviesan y se quedan dejando huella en la materia que contiene lo que somos, el cuerpo. Es por lo anterior que estas herramientas pueden ser llevadas a la vida de cualquier persona que desee desarrollar sus canales perceptivos y así encontrarse más atento, más sensible, más presente en los devenires de la vida. Sin embargo, como el marco de la pregunta se encuentra en las artes escénicas y sobre todo dentro de la danza contemporánea, este trabajo me ha permitido encontrar una suerte de caja de herramientas, que pueden ser integradas en la investigación creativa y enriquecer el entrenamiento del bailarín o *performer* contemporáneo.

Estas herramientas pueden ser utilizadas a manera de preguntas, en el entrenamiento o en el proceso creativo, por ejemplo: antes de ejecutar un movimiento o una frase de movimiento, realizar el esfuerzo de llevar la atención a que la mirada conecte con el recorrido del espacio dentro del que se está realizando la acción. Con esta premisa existe una tarea clara, una información que va a llegar al cuerpo en momento presente y le va a permitir salir del ensimismamiento que muchas veces produce estar únicamente concentrados en la ejecución del movimiento danzado y este estado de ensimismamiento no permite llenar el cuerpo de un estado presente. Este es un pequeño ejemplo, centrando específicamente en la conexión de la mirada con el espacio, pero en realidad nos podemos hacer muchas preguntas

antes de ejecutar una frase de movimiento o de estar en escena... ¿a quién miro?, ¿cómo miro?, ¿puedo percibir el latido del corazón?, ¿puedo traer a la conciencia los impulsos eléctricos que se están generando al enviar la información para ejecutar un movimiento?, ¿quién me está observando? ¿quién se está moviendo conmigo? ¿lo veo, lo percibo? Todas estas preguntas van creando un foco de atención, un estado de atención activo del cuerpo que permite un estado constante de transformación, y es este espacio de transformación que permite percibir en su núcleo la *presencia*.

Ese cuerpo que es consiente que no es fijo y se permite instalar un diálogo con lo que sucede a su alrededor y en su interior, y se permite cambiar y adaptarse continuamente, dependiendo de cómo se construyen estas relaciones, es un cuerpo que está presente.

Para desarrollar la sensibilidad que nos permite tener cuerpos abiertos y atentos a estas constantes transformaciones es importante llenarse de insumos perceptivos, y estos insumos pueden ser los expuestos por Bonnie Banbridge en BMC, o la conciencia que nos da entender que nuestros cerebros están diseñados para conectarse y todo lo que se comunica dentro del espacio escénico tiene una afección profunda en el estado mental del espectador, o tantas otras técnicas que permiten abrir los campos de percepción sutiles y de materia física del cuerpo y del espacio. Sin embargo, lo fundamental para la presencia, para entender lo que significa estar presente, se encuentra en tres conceptos importantes que he mencionado en repetidas ocasiones en este documento: Atención, Conciencia, Transformación. En síntesis, estar atentos, traer a la conciencia y dejarnos transformar es lo que nos permite entrar en el significado profundo de la presencia; en ese estado que solo es posible en el presente. Presencia es entonces estar con toda mi esencia física e inmaterial en el presente. Estar con todo lo que Soy, aquí y ahora.

Referencias

- Bainbridge, B. (1993). *Sensing, Feeling, and Action: The Experiential Anatomy of Body – Mind Centering*. Contact Editions. Northampton.
- Brooke, P. (1996). *El espacio vacío*. Ediciones Península. Barcelona.
- Burt, R. (2004). *Genealogía e Historia de la Danza: Foucault, Rainer, Bausch, and de Keersmaeker*. Capítulo del Libro *Of The Presence of the Body: Essays on Dance and Performance Theory*. Editor André Lepecki. Wesleyan University Press. Middletown.
- Cull, L. (2009). *Differential presence: Deleuze and performance*. Tesis Doctoral para optar el título de Ph. D en Dramaturgia. Universidad de Exeter.
- Goleman, D. (2006). *Social Intelligence: The Revolutionary New Science of Human Relationships*. Bantam Books. New York.

- Johnston, R. (2014). Rachel and yoga blogspot. Disponible en Internet.
- Lehmann, H. (2009). Postdramatic Theatre. Routledge Taylor & Francis Group. London and New York.
- Lepecki, A. (2011). Estudios avanzados de performance. Fondo de Cultura Económica. México D.F.
- Nancy, J. (1997). *La Técnica del Presente*. Museo Nouveau durante la exposición del trabajo de Kabara “Whole and Parts. París.