

Educar en la unidad cuerpos-espíritus: Reseña del taller Éxtasis de las Cuerpas (Primera parte- Círculo rojo)

Luciana Torresel¹

El taller Éxtasis de las cuerpos (primera parte círculo rojo) a cargo de Mica Towers (Micaela Torres) se llevó a cabo el día viernes 22 de abril en el centro Cultural Victoria Ocampo-Villa Victoria en la ciudad de Mar del Plata. Su formato vivencial se inscribe en el marco del proyecto de extensión “Cuir en Educadores II: Maestría en Plastilina e Investigaciones Vidas en Educación” del Grupo de Extensión Pedagógica de la Facultad de Humanidades de la Universidad Nacional de Mar del Plata. El objetivo del taller fue (re)conocer la investigación a través de las sensaciones, emociones y vivencias percibidas en las cuerpos² a través de la danza, la música y el (con)tacto con otros y con la naturaleza. Así es como uno se convierte en artista del conocimiento que va creando durante una serie de prácticas evolutivas donde la investigación se vuelve holística ya que cuerpo, mente y espíritu son uno, en el aquí y ahora. Con los movimientos de las cuerpos, las frecuencias y sonoridades de la música, los momentos de quietud y la meditación se expanden los límites del goce y del placer tanto individual como colectivo de los participantes, trascendiendo los límites del tiempo y conectando con nuestros deseos y con quien realmente somos cuando nos sentimos libres, en un contexto donde el amor es la fuente de autoconocimiento.

Pretendo describir los aprendizajes que fui adquiriendo en los diferentes estadios del taller, reconociendo mi desarrollo personal como proceso y experiencia. Considero que la filosofía/teoría de aprendizaje propuesta brinda herramientas que como educadores/as podemos usar para sanar(nos) y reivindicar quienes somos. Como sostiene el budista Thich Nhat Hanh, es importante que los profesores se comprometan a atravesar el proceso de autorrealización que promueva su propio bienestar ya que “la práctica del sanador, el terapeuta, el maestro o cualquier profesional de la ayuda debería ir dirigida en primera instancia a sí mismo, porque si quien ayuda es infeliz, no puede ayudar a muchas personas” (bell hooks, 2021; 37).



Imagen 1. Círculo rojo, fotografía de la autora.

Primer momento: Ser serenidad en tu corazón, verte en la belleza de una flor

El lugar, Villa Victoria Ocampo, es una mansión de madera (bungalow) de estilo inglés rodeada de diversos tipos de árboles y flores. Esta era la casa de veraneo de la escritora Victoria Ocampo, quien la heredó en la década del '20, y abrió sus puertas para amigos y escritores. De la misma manera, la mañana del día viernes 22 de abril, ingresé a este lugar como amiga y colega de la anfitriona Mica Towers. La percepción de las plantas, el ruido de los pájaros, la sensación del viento fresco sobre mi cara y luego la calidez de la madera en el interior hicieron que me desconectara de la vorágine cotidiana y que me entregara a la experiencia. En ese momento me di cuenta que muchas veces, los profesores, somos como robots pendientes de nuestro trabajo y de la lista interminable de tareas para hacer y se nos hace difícil tomarnos el tiempo para desconectarnos de lo mundano, de lo terrenal.



Imagen 2. Victoria Ocampo en su jardín, circa 1940. Archivo Villa Victoria

La primera tarea asignada fue recorrer el parque y recoger aquellos objetos naturales que nos llamaran la atención. A través de esta tarea, pude identificarme con las formas y colores que habitaban el espacio entendiendo que en ese momento *yo era naturaleza*, yo era parte de la madre Tierra. Por ejemplo, recogí una hoja otoñal y otra con distintos tonos de verdes, como objetos que simbolizaban la

aceptación de que estoy en constante cambio y que me renuevo como las hojas de los árboles, dejando atrás algunas cosas y abrazando los nuevos colores.

Luego ingresamos al salón cálido de madera, y entre los objetos que habíamos recolectado elegimos uno. Nos sentamos en el piso sobre una manta en forma de círculo y nos presentamos con ese objeto que habíamos elegido. En ese momento me sentí aceptada, escuchada y valorada, lo que me dio confianza en mí misma. Disfruté del sentido de pertenencia que se suscitó en mí e intuí que sería una gran mañana aprendizaje.

Para finalizar, desbloqueamos el chakra raíz o muladhara que se encuentra ubicado al final de la columna vertebral, entre el ano y los órganos sexuales. Imaginamos que un rayo de luz se expulsaba del chakra y atravesaba hacia abajo todas las capas de la Tierra, conectándose con el núcleo. Así es como me sentí en equilibrio, conectada con el entorno, segura y lista para continuar con el siguiente momento.

Segundo momento: Poco a poco fui entendiendo que más que amor, busco un disparador que me lo produzca dentro

¿Cómo se conecta el agua de afuera, con la sensibilidad de adentro? (Bidegain, 2019; 81). Muchas veces vamos por la vida buscando la aceptación y el amor de otras personas cuando el amor se encuentra dentro nuestro, quizá desconectado de nuestras prácticas cotidianas y por eso no lo sentimos. Esta mañana otoñal de abril, realizamos una meditación para conectar con nuestra fuente de amor, de divinidad, con nuestra esencia. Llevamos a cabo una desprogramación, que progresivamente nos fue llevando a través de diferentes sensaciones y emociones. En mi caso, la más significativa fue realizar una cuenta regresiva recordando quiénes éramos en los diferentes años de nuestra vida. Al verme en diferentes etapas, reviví instantes donde la emoción que sentí en esos momentos específicos se apoderaba de mi cuerpo. Tomé conciencia de quién era, de lo que fui atravesando a lo largo de mi vida y de todo el amor que había recibido. De esta forma, fui abriendo mis canales energéticos viajando por una dimensión donde pasado, presente y futuro se entremezclan y donde sentí mi naturaleza expansiva del querer y poder transformarme en amor puro. Renacer, con más amor, con más experiencia, teniendo más conciencia de quiénes somos.

Tercer momento: Ah, ternura. Ah, te cura.

Una vez finalizada la meditación, trabajamos de a tres. La actividad consistió en que una persona se relajara en el piso acostada con los ojos cerrados mientras las otras dos la acariciaban de manera muy sutil, brindándole cariño y amor. Mica nos dijo que podíamos marcar el límite si no nos sentíamos cómodos pero esto no fue necesario ya que, personalmente, con esta actividad me fui entregando poco a poco, conquistando los límites del miedo, inseguridad y desconfianza. Me sentí cuidada, querida y valorada por dos mujeres que estaban acariciándome dulcemente. Tomé conciencia de lo que el tacto con ellas me producía, una sensación de placer puro. Como sostiene Lorde (2017; 11): “lo erótico es un recurso que dentro de cada una de nosotras que descansa en un nivel profundamente femenino y espiritual, firmemente enraizado en el poder de sentimientos no expresados o no reconocidos”. Esta dosis de amor me potenció para la actividad siguiente.

Cuarto momento: Me guían los pasos

¿Qué son las fronteras geográficas en comparación con las humanas? (Bidegain, 2019; 81). La danza posibilita el uso del cuerpo como lenguaje expresivo de las emociones y sensaciones que se producen en nuestro interior. Con la música seleccionada por Mica, fuimos combinando armoniosamente movimientos para liberar nuestro espíritu. El éxtasis de la libertad de expresión fue cada vez mayor, contagiándonos de lo que la otredad proponía. La danza como recurso para manifestar las emociones a flor de piel: felicidad, amor, emoción, orgullo, neutralidad, vergüenza, miedo, ansiedad y tristeza. Sentirse capaz de (re)conocerse, expandirse, manifestarse. Sumergirse en un viaje donde nos sentimos habitantes de la Tierra, donde los movimientos trascienden la especie. Una danza “habitada y desbordada de otras vidas, tangibles y ficcionales, de microorganismos que se escabullen y burlan la vigilancia de lo humano” (Flores, 2019; 33). Sentirse parte del deseo colectivo del presente, donde un paso lleva a otro sin premeditarlo. Liberarse, sacarse la vergüenza del mandato, de la normalización, como gesto feminista. ¿Acaso no soy mujer? El baile como “lengua de señas, de gestos, de tropismos de la disidencia, del disturbio somático y del sabotaje epistémico, de las

interferencias a escala celular” (Flores, 2019; 17) Ser y dejar ser; nutrirse de quién (no) nos interpela; extasiarse en el goce del instante; liberarse, correr, saltar, brillar. ¡Volar! La danza como herramienta para quitarse las estructuras, para la (auto)investigación, para conocer(se) con más profundidad. Entender los movimientos, desde los de denuncia y protesta hasta los más sensuales y de goce. ¿Qué me dice mi cuerpo?, ¿qué necesito manifestar sin la palabra?, ¿qué información trae grabada mi cuerpo a partir de las vivencias y emociones históricas? Como bell hooks (2019; 12) argumenta, como educadores, es importante enseñar y pensar con el cuerpo, es decir, “involucrando todo el cuerpo en la acción, el nuestro y los del resto de los estudiantes, convocando las vivencias, las emociones”.

Quinto momento: Es tanto más simple caminar, si lo hago en tu compañía

Para cerrar el taller, salimos al parque a reflexionar acerca de lo que habíamos vivenciado durante los diferentes estadios. En primer lugar, realizamos un círculo rojo en el césped. Cada persona dibujó una parte del mismo simbolizando la unión y el aprendizaje compartido, capitalizando el poder del “compartir el goce, ya sea físico, emocional, espiritual o intelectual” ya que este “crea un puente entre las personas que puede ser la base para entender mejor aquello que no se comparte y disminuir el sentimiento de amenaza que provocan las diferencias” (Lorde, 2016; 14). En este momento, éramos un grupo unido por el círculo rojo que se había creado entre nosotres a partir de las emociones experimentadas. Entendimos que el grupo se fortalecía por nuestra presencia en él, y que en ese momento la vida nos había unido para ser parte de una utopía-éxtasis (Muñoz; 2019). En otras palabras, contribuimos a, como lo analiza López Seoane en el Prólogo de *Utopía Queer*, ese futuro aún no existente utópico, una forma de vida en un tiempo y espacio que todavía no llegó, pero que es imaginable y puede experimentarse a través de algunas manifestaciones culturales y prácticas como las que acabábamos de vivenciar. En esta experiencia, en este pliegue temporal que hizo posible el arte existe, existió y existirá “un futuro queer realmente existente en el presente” (Muñoz, 2019; 118).

El taller “El Éxtasis de las Cuerpas” fue una investigación pedagógica del ser orgánico, una metodología alternativa para investigar individual y colectivamente a partir del disfrute del placer. Su estructura y planeación didáctica logró movilizar el conocimiento de nuestro mundo interno (y externo) para poder apropiarlo y relacionarlo con nuestro ser-estar a partir del contacto con la naturaleza, con la otredad y con nuestras cuerpos. El trabajo a nivel grupal promovió el aprendizaje colaborativo al poder vislumbrar otras maneras de ser y habitar la Tierra, observando acerca de cómo les demás se relacionan consigo mismos, funcionando como espejos, y experimentando nuevas formas de relacionarnos con nosotres mismos, sitiéndonos acompañados. Escucharnos, (re)conocernos con un mismo sentir; sabernos nos empodera. Como educadora, este taller me recordó la importancia de, como diría Bell Hooks (2019; 35):

“participar en el crecimiento intelectual y espiritual de nuestros y nuestras estudiantes. Enseñar de una manera que respeta y cuida las almas de nuestro estudiantado es esencial si queremos crear las condiciones necesarias para que el aprendizaje pueda ponerse en marcha en sus dimensiones más hondas e íntimas”.

Referencias bibliográficas

- Bidegain, C (2020) *Algo no funciona Cicatrices del silencio*. Buenos Aires, Argentina. Muchas nueces.
- Flores, V. (2019). *Una lengua cosida de relámpagos*. Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina. Hekht
- Freire, P. (2002). *Pedagogía del oprimido*. Buenos Aires, Siglo XXI,
- Hooks, B. (2021). *Enseñar a transgredir*. Madrid, España. Capitán Swing Libros.
- Jung, C. G. (2020). *El libro rojo*. Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina. El Hilo de Ariadna.
- Lorde, A. (2016). *Lo erótico como poder y otros ensayos*. Ciudad de Córdoba, Argentina. Bocavulvaria Ediciones.
- Muñoz, JE. (2020). *Utopía Queer: El futuro y allí de la futuridad antinormativa*. Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina. Caja Negra.

¹ Profesora de Inglés en escuelas primarias y secundarias- Miembro del Grupo de Investigación GIIEFOD y Miembro del Grupo de Extensión Pedagógica, ambos pertenecientes a la Facultad de Humanidades de la Universidad Nacional de Mar del Plata. Correo electrónico: torresel.luciana@gmail.com

² Desde mi punto de vista, se cambia el masculino “cuerpo” por el femenino “cuerpa” para resaltar la conexión inescindible que existe entre el cuerpo, mente y espíritu en oposición a la mirada mundana del cuerpo que se usa en las ciencias. Otra lectura que hago desde una perspectiva feminista es que el cuerpo es apropiado por cada persona quien encuentra un sentido de pertenencia vinculado a la identidad de género.