

La Columna vertebral como base del movimiento

*"Nuestros brazos nacen en la espalda
porque alguna vez fueron alas"*
Martha Graham

Si pudiera definir este Laboratorio en una palabra la definiría como un reto. Por causa de la pandemia tuvo que ser virtual y creo que el artista tiene un juicio de valor y un imaginario sobre el arte, que tienen que ser presenciales. De lo contrario no logra la aceptación y acercamiento a la cultura, invisibilizando los talentos, es decir, no es arte.



En el 2019 la Universidad Antonio Nariño (Colombia) donde me encuentro cursando sexto semestre de la Licenciatura en Educación Artística con énfasis en Danza y Teatro, presentó la posibilidad de realizar la carrera virtualmente, para que en todos los rincones de Colombia fuera posible el desarrollo de los miles de talentos que existen en mi hermoso país. La propuesta no era clara, ya que

el imaginario de todos es la presencialidad.

En la actualidad sabemos que la afectación de la pandemia nos ha obligado a reinventarnos, pero antes era imposible pensar en esta posibilidad y -en su mayoría- existía un escepticismo. Que llegara el conocimiento, siendo escéptica y muy orgullosa, decía que eso era imposible, que el estudiante no aprendería, que no tendría a quien le corrigiera, que esa idea era una pérdida de tiempo.

Al llegar a este intercambio, mi idea fue perdiendo validez, me tragué mis palabras. Sentía la necesidad de profundizar y esforzarme. Me enteré por medio del grupo de WhatsApp de tercer año de la UNCuyo sobre los cupos para el Laboratorio de Dramaturgia Corporal, así que decidí tomarlo. Mis expectativas del curso eran poder aprender sobre dramaturgia, reforzar mis conocimientos en danza y en teatro, pero como nada es lo que esperas, la experiencia fue mucho más interesante y emocionante.

Aprendí que cualquier persona puede crear y que las únicas limitaciones son las que cada quien se coloca en su manera de pensar, actuar, sentir y expresar.

El movimiento nace desde la columna vertebral, la cual está situada en la parte media y posterior del cuerpo, comienza desde la base de la cabeza, recorre el cuello, tórax, el abdomen en su parte posterior y termina en la pelvis o cadera.

Según afirma Alex Monasterio “Es la articulación más grande del cuerpo puesto que tiene treinta y tres vértebras y veinticuatro de ellas son móviles, que se articulan entre sí y da una gran posibilidad de movimientos: flexión, extensión, flexión lateral laterales y rotación”.

El artista tiene que tomar conciencia de su cuerpo y fijarse desde donde nace su movimiento. A veces este mismo está codificado según su género de danza o teatro. En el Laboratorio necesitamos salir de nosotros para dar la posibilidad de nuevas formas de creación. Cómo desde un simple movimiento se pueden ir formando acciones y capas.

La columna juega un papel esencial es esto, al articularla y ponerla como base de la acción, es la herramienta de nuestro cuerpo que define el movimiento de todo el cuerpo. Luego de que el artista hace la inmersión, es necesario conectar no solo con las extremidades, sino también con la columna vertebral.

Al hacerlo, debe tener en cuenta que la columna vertebral no solo abarca el plexo solar, sino que también abarca la cabeza y el sacro. Hacer que el movimiento nazca desde la columna vertebral da una mayor posibilidad de crear ya que el movimiento se vuelve más expresivo y estético.

Al ser conscientes de que la columna es la base de nuestro movimiento, podemos crecer en el escenario, tener más equilibrio, ajustar nuestro centro y tener una buena postura.

El maestro artista tiene la posibilidad de que el estudiante conozca su

cuerpo y aumente su expresividad en el movimiento. También es un nuevo recurso didáctico, perfecto para aplicarlo en el aula, aún más para estudiantes de primaria.

En conclusión el artista debe replantearse la función y el uso que le está dando a su columna, no sólo es aquella que nos sostiene y nos da equilibrio, es una herramienta que nos da una posibilidad de movimiento más amplia, expresiva y estética.

Por Daniela Calderón Bayona. Estudiante de 6to semestre de la Licenciatura en Artes Escénicas – UAN. Realizó en 2020 su movilidad estudiantil a Mendoza, Argentina, y participó del Laboratorio de dramaturgia corporal de la Universidad Nacional de Cuyo.

Referencias:

Columna sana (Color) – Movimientos De La Columna Vertebral.
<http://reader.digitalbooks.pro/book/preview/1199/body012>.

Graham, M. (2018, 29 noviembre). Palabras de... Martha Graham. Madamdarina.
<https://madamdarina.wordpress.com/2015/05/11/palabras-demarttha-graham/>

Monasterio, A., (2008). Columna Sana (Color), Buenos Aires, Argentina: Editorial Paidotribo Argentina