

EL CUERPO ORGÁNICO

El movimiento orgánico es aquél que fluye dentro del cuerpo sin trabas ni inhibiciones, conteniendo en si mismo una armonía natural.

Todos los animales, incluido el hombre, disponen de una anatomía que les permite una movilidad armónica, (observemos a un gato, a un caballo, a una mariposa, a una serpiente, a un gusano,...), todos, absolutamente todos, tienen tal belleza en sus movimientos, que si nos detenemos a contemplarlos, pareciera que nos encontráramos ante una verdadera obra de arte: es la danza del *Movimiento natural, orgánico*.

Y no solamente es bello, mejor dicho, es precisamente bello, porque en cada acción que realizan, sus músculos actúan en la medida justa y necesaria, sin poner ni más ni menos tensión de la debida, adaptándose continuamente a lo que precisa cada situación. Cada músculo de su cuerpo “sabe” muy bien cuándo le toca tensarse y cuando relajarse, cuándo es impulsor protagonista o receptor que encadena para culminar la acción.

Si los matices de la intensidad que desarrollan los diferentes grupos musculares en cualquier acción corporal se tradujeran en sonido, escucharíamos una bella sinfonía. En ésta, al igual que en el entramado que se desencadena en el movimiento, se sabe cuáles son los instrumentos que deben actuar y aquellos que deben silenciar. Cuáles los que deben suceder o acompañar al instrumento protagonista-s. Cuándo al unísono, deben actuar o silenciar. Cuándo superponerse. Cuáles deben ser sus intensidades, sus timbres,...

La organicidad es intrínseca a todo fenómeno natural. Así podemos observar como los vientos y las fuerzas gravitatorias, impulsan a las hojas de los árboles, a los campos de trigo, a los aguas de los ríos, creando con los diferentes sonidos que sus movimientos generan una musicalidad que nos impacta.

De la misma manera, dependiendo de la intensidad, de la duración, de la calidad y de la dirección que tomen los impulsos en el movimiento corporal, así también será la rítmica que de él se desprenda.

Como he apuntado anteriormente, por naturaleza, el movimiento en el ser humano también debería ser orgánico, pero debido a diversidad de factores tanto físicos como psíquicos, poco a poco éste se va perdiendo, el cuerpo se encuentra rígido o demasiado laxo, descompensado.

Disponer de un cuerpo orgánico es fundamental para todo aquél que lo desee utilizar como instrumento expresivo. Esta es la razón por la cual siempre dedico la primera parte de la clase a trabajar sobre ejercicios cuyo objetivo es el encuentro con la organicidad del movimiento y los infinitos recorridos con que este se desarrolla dentro del cuerpo y en relación al espacio.¹

El cuerpo orgánico debe ser un cuerpo sin bloqueos, liberado de cualquier tensión que le impida sentir el mas mínimo recorrido de movimiento; debe ser un cuerpo equilibrado, fuerte y flexible; debe ser un cuerpo sensible, capaz de ajustar su tono corporal ante diferentes situaciones; debe ser un cuerpo receptivo a cualquier estímulo interno o externo, capaz de impresionarse ante el mas mínimo movimiento, ante el mas absoluto silencio, capaz de sentir y crear a través de su movimiento los ritmos mas musicales.

UNA PEQUEÑA MUESTRA SOBRE LA RÍTMICA DEL MOVIMIENTO ORGÁNICO

Una vez integradas las bases del Movimiento Orgánico y después de una sensibilización realizada a través de una serie de ejercicios donde se utilizan diferentes relaciones tanto espaciales como temporales entre los dos centros de energía (cinturón pélvico y cinturón escapular), se entra en una investigación personal sobre el Movimiento Orgánico.

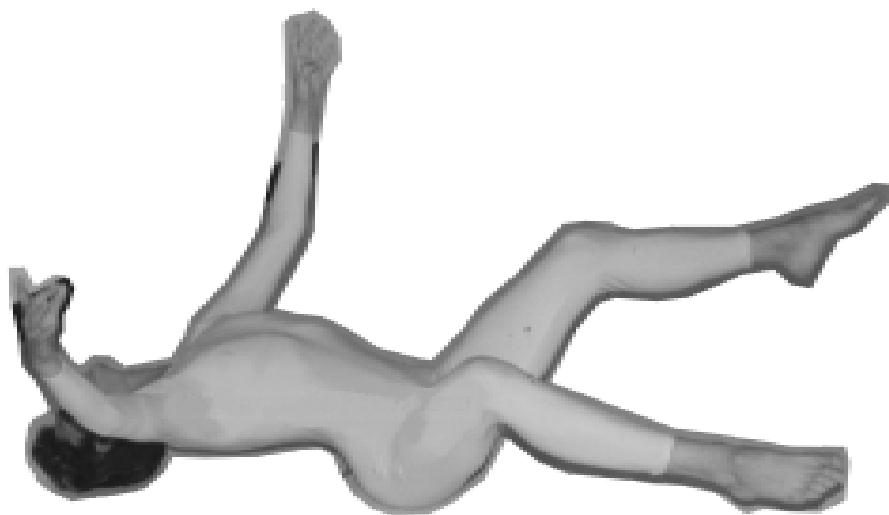
Chicos: cuando queráis, comenzamos.

- *Adoptar una cómoda postura en el suelo, una postura que os permita “salir” hacia el espacio. Partiremos de la imagen de una célula. Sintámonos una célula, identifiquémonos con ella. Recordemos sus movimientos de expansión y repliegue.*

-

Comienzo a ver recorridos de movimiento globales que parten de la pelvis y se bifurcan hacia la periferia, transmitiéndolo por las diferentes partes del cuerpo, en distintas direcciones, expandiéndose hacia el espacio para después volver a replegarse.

- *Llevados por estos movimientos vais a permitir que el cuerpo vaya transformando sus apoyos respecto al suelo, en un fluir constante y armonioso. Id sintiendo la rítmica que se desprende de vuestros impulsos.*
-



Observo cómo los impulsos que generan sus movimientos son a veces más fuertes, a veces más suaves, sucediéndose de recorridos más rápidos o más lentos; a veces siguen una línea recta, a veces se curvan o retuercen; a veces se proyectan más allá del espacio físico, a veces apenas llegan al límite del cuerpo volviendo hacia el centro pélvico, creando ondas energéticas de movimiento más o menos abiertas, más o

menos cerradas; a veces el recorrido se hace liviano, a veces se hace pesado y con resistencia. Todo ello va dando lugar a una rítmica que no está sujeta a ninguna métrica, es un ritmo vivido y sentido, que surge de los diferentes impulsos y de los diferentes recorridos dados al movimiento.

Bien, muy bien. Avancemos un poco más.

- *Pasemos ahora a trabajar sobre recorridos orgánicos donde intervienen primordialmente los brazos: el cinturón escapular será nuestro centro de acción, será de donde nazcan los impulsos que recorriendo las diferentes articulaciones de los brazos, darán lugar al movimiento.*
- *Comenzaremos movilizando el cinturón escapular. Los brazos, en principio, no intervendrán para nada, colgarán pasivos a lo largo del cuerpo.*
- *Un hombro que rota hacia dentro, el omóplato que se separa de la columna; hombros que rotan hacia fuera, omóplatos que se acercan a la columna; un hombro que avanza mientras otro retrocede, un omóplato que se acerca a la columna mientras otro se aleja;...*
- *¿Se transmiten estos movimientos hacia la cabeza y*



hacia la columna dorsal?

- *Dejemos que el movimiento se vaya transmitiendo hacia los brazos, proyectándose hacia el espacio. Un nuevo movimiento del cinturón escapular dará lugar a un nuevo recorrido, a una nueva forma de proyección.*

Observo los diferentes recorridos, las direcciones, los planos en los que se proyecta el movimiento, las trayectorias rectas y curvas, los tempos que van utilizando,...

- *Ahora me gustaría que, en un momento determinado combináramos los movimientos originados en la pelvis que se desarrollan a través de todo el cuerpo, con movimientos que parten del cinturón escapular y se bifurcan hacia los brazos, encontrando la lógica orgánica en los pasajes de uno a otro, la coherencia entre la expresión que contienen las partes silenciadas con las actantes, encontrando una rítmica que se sucede de unas partes a otras.*

-

El movimiento cuando es orgánico, según se esté utilizando su proyección hacia el espacio, los impulsos, las relaciones entre las diferentes partes del cuerpo, los tempos, los ritmos, etc., refleja la metáfora que representan los diferentes seres y o elementos de la naturaleza (felino, fuego, etc.)

¹ Las bases orgánicas del movimiento han sido descritas en el libro: **Cuerpo en armonía** -leyes naturales del movimiento- J. Benito Vallejo. INDE Publicaciones. Barcelona 2000