

Desarrollando la presencia: Vivencias encarnadas en el Movimiento Auténtico y el Tai Chi/Chi Kung

Maika Campo

Universidad Autónoma de Barcelona

Departamento de Justicia, Igualdad y Políticas Sociales de Gobierno Vasco

Sónia Malaquias

Clínica privada

Asociación Portuguesa de Danza Movimiento Terapia

Resumen

En este artículo reflexionamos sobre nuestras prácticas encarnadas de Tai Chi/Chi Kung y de Movimiento Auténtico (MA) y su impacto en nuestra profesión como danza movimiento terapeutas (dmts). Aparentemente distintas en términos formales y de movimiento, el Tai Chi/Chi Kung y el MA comparten principios y procesos: la integración mente-cuerpo a través del movimiento, el desarrollo personal emocional, el (re) conocimiento de nuestra interioridad, la capacidad de estar en el momento presente y el cambio sustentado por relaciones somáticas. La práctica de estas dos disciplinas nos ha permitido profundizar en el desarrollo de la propia presencia terapéutica y nos ayuda a cuidarnos como dmts. En este artículo partimos de un conocimiento encarnado de nuestra práctica en ambas disciplinas, analizamos algunos principios del MA y cómo se expresan en la práctica del Tai Chi/Chi Kung y llegamos a un conocimiento general que esperamos sea útil para otros profesionales¹, practicantes o investigadores.

Palabras clave: *Danza movimiento terapeuta, Movimiento Auténtico, Tai Chi, Chi Kung, Presencia terapéutica*

Abstract

In this article, we reflect on our embodied practices of Tai Chi/Chi Kung and Authentic Movement (AM) and their impact on our profession as dance movement therapists (dmts). Seemingly distinct in terms of form and movement, Tai Chi/Chi Kung and AM share principles and processes:

¹ En este artículo se ha optado por el uso del masculino genérico para facilitar la lectura, entendiendo que engloba a todas las personas, sin distinción de género. Cuando nos referimos a las dmts o las terapeutas utilizamos el femenino genérico, ya que la gran mayoría de estas profesionales somos mujeres. También en la *mover*; haciendo referencia a la persona que se mueve. Estas elecciones se realizan desde el máximo respeto a la diversidad y con plena conciencia de la riqueza de identidades existentes.

mind-body integration through movement, emotional personal development, (re)cognition of our interiority, the ability to be in the present moment, and change supported by somatic relationships. The practice of these two disciplines has allowed us to deepen the development of our own therapeutic presence and helps us take care of ourselves as dmts. In this article, we start from an embodied understanding of our practice in both disciplines, analyse some AM principles and how they are expressed in the practice of Tai Chi/Chi Kung, and arrive at a general understanding that we hope will be useful to other professionals, practitioners, or researchers.

Keywords: *dance movement therapist, Authentic Movement, Tai Chi, Chi Kung, Therapeutic Presence*

Introducción

Este artículo parte del deseo de relacionar nuestra práctica de Tai Chi/Chi Kung con nuestra profesión de danza movimiento terapeutas (dmts), en especial con el Movimiento Auténtico (MA), y mostrar cómo han influido en las terapeutas que somos hoy.

Como dmts, sabemos que siempre hay algo en la vida de nuestros pacientes que les hace sufrir y que el cambio, en terapia, se produce inevitablemente a partir de un proceso vivido intersubjetivamente (Stern, 2017): terapeuta y paciente inician un camino juntos, que implica la co-creación de nuevas formas de estar el uno con el otro. Dentro de esta coreografía relacional, el proceso avanza serpenteando, de forma no lineal. Cuando, a partir de esa experiencia compartida, el paciente es capaz de ver cómo la experiencia del momento presente puede reescribir algo en su pasado, la transformación es posible.

Desde la Danza Movimiento Terapia (DMT), dicho cambio implica el desarrollo de la propia presencia para que el paciente pueda sentirse más conectado y receptivo a eso que le rodea, más presente en su vida. En la DMT la noción de *embodiment* y la unión cuerpo-mente son fundamentales (Panhofer, 2012). “*Embodiment* como estar-en-el mundo (...) en el que los cuerpos están siempre en cambio; provisional, actuado, en diálogo constante con objetos, con el entorno, los espacios, tiempos y las ideas” (Woodyer, 2021, p. 143).

La transformación en terapia puede ocurrir cuando hay profesionales capaces de estar en el momento presente, en una relación encarnada y resonantes con el otro, ayudando en la regulación del propio campo subjetivo. La presencia terapéutica es uno de los pilares que sostiene la práctica de las dmts. Parte del propio trabajo personal de la terapeuta, supone desarrollar la capacidad para mostrarse receptiva y abierta al material que el paciente pueda traer al espacio terapéutico, manteniendo la reflexión sobre la propia experiencia. Robbins (1998) introduce el término, refiriéndose a la necesidad, para cualquier terapeuta expresiva, de encontrarse en un estado de focalización y a la vez de apertura, ofreciendo así posibilidades a su paciente, sin dirigirle en una u otra dirección.

La metodología que utilizamos en este artículo parte de nuestra práctica encarnada, en estas artes orientales y en el MA. Ambas practicamos Tai Chi/Chi Kung. Una de nosotras lo practica hace 25 años y lo enseña hace 20; la otra lo practica hace 10 años. Vivimos en países distintos y tenemos maestros diferentes. Para una, la práctica de Tai Chi la condujo a la DMT; para la otra fue al revés. Hemos estudiado y vivenciado la DMT juntas y practicamos MA hace más de 10 años, actualmente en el mismo grupo.

Aparentemente distintas en términos de movimiento, es para nosotras claro que el Tai Chi y el MA comparten principios y procesos que son semejantes: la integración mente-cuerpo es un objetivo primordial y ambas utilizan el movimiento para provocar la integración psicofísica personal. Los caminos a partir de aquí divergen ¿o no tanto? En el MA, la relación *mover-testigo* y el grupo sostienen el proceso; en el Tai Chi, la figura del maestro y la energía que crea el grupo, configuran un espacio de contención que va a permitir que el aprendizaje físico, pero también emocional, se pueda ir logrando. En la esencia de ambas disciplinas está la meditación en movimiento, la capacidad para estar en el momento presente, así como la búsqueda del desarrollo personal en un entorno exento de juicio. La experiencia que nos ofrece la práctica de ambas disciplinas nos lleva a hipotetizar sobre los puntos en común y las posibles conexiones que pudieran retroalimentar y abonar ambos campos.

Tai Chi y Chi Kung

El Tai Chi y el Chi Kung² son artes internas chinas, en las que se realizan movimientos lentos, que favorecen la relajación física y psicológica y la circulación de la energía (Chi), contribuyendo a la salud y bienestar general. En estas artes, el movimiento realizado debe ir acompañado de conciencia: al ejecutar los movimientos, la atención / mente debe permanecer presente. Razón por la que también se les llama meditaciones en movimiento, con su enorme potencial para unir cuerpo y mente y aumentar la conciencia psicofísica.

El Chi Kung es un sistema de salud, encuadrado en la Medicina Tradicional China, donde los médicos "recetaban" determinados movimientos a sus pacientes, como forma de hacer circular la energía y así prevenir la enfermedad. En la actualidad surge muchas veces asociada a la práctica del Tai Chi, donde se aprenden determinadas secuencias de movimientos (las formas), como una coreografía que siempre se repite en la práctica. Podemos hablar del Tai Chi como una práctica espiritual, como una forma de meditación, como un sistema de salud y curación, como un arte marcial interno, como una expresión física de la filosofía antigua China del Taoísmo (Chuckrow,1998; Crompton, 1990).

En el Tai Chi, el aprendizaje de una forma coreografiada exigente, con muchos movimientos y detalles, obliga a la mente a permanecer con el cuerpo en el aquí y ahora. Si la mente se va, el aprendizaje se dificulta; si se va durante la práctica de las formas, aparecen los errores y la continuidad del movimiento no se logra. En el Chi Kung, los movimientos son aparentemente más simples, pero las posiciones estáticas son exigentes desde un punto de vista físico y meditativo. La quietud permite cerrar los ojos, facilitando aún más el desarrollo de la interioridad.

La liberación de las tensiones físicas y mentales, a través de la práctica de estas artes, permite cambiar el modo en el que la mente y el cuerpo se conectan, ya que las liberaciones físicas van unidas a una liberación de las fijaciones mentales. "(...) la práctica del Tai Chi contribuye, paulatinamente, y cuando se vuelve necesario, a un progresivo cambio mental. La verdadera estabilidad mental ocurre cuando la mente se amolda y se libera, en lugar de anclarse rígidamente a una idea."³ (Chuchrow, 1998, pp.9).

² En este artículo, para facilitar la lectura, muchas veces escribimos solamente Tai Chi, pero en nuestra práctica y en esta investigación encarnada siempre consideramos el Chi Kung como parte del mismo sistema de 'artes internas chinas'. Igual que Williams (1996) cuando refiere que "el Tai Chi (...) es esencialmente una forma de Chi Kung en movimiento y comparte los mismos principios básicos (pp.153, traducción realizada por las autoras).

³ Traducción libre del inglés realizada por las autoras, al igual que el resto de citas que aparecen a continuación.

Si observamos el Tai Chi desde la perspectiva de la DMT, podemos apreciar cómo puede contribuir a construir *habit body* (Merleau-Ponty, 1962); los hábitos conforman caminos inconscientes de comportamiento, un *felt sense* de certeza en la acción y un sentimiento de estar en casa en nuestro cuerpo (Sheets Johnstone, 1999). El cuerpo conoce el siguiente paso y simplemente lo sigue, un recorrido también interiorizado a nivel mental. Al hacer la forma, la memoria procedimental (Fuch, 2012) permite que el cuerpo se mueva sin tener que pensarlo. La propia forma constituye una melodía kinestésica grabada en el cuerpo (Luria, 1973; Panhofer, 2012).

“El río, como símbolo del Tai Chi, fluye sin cesar hacia su destino; siguiendo su naturaleza, sin esfuerzo, sin buscar nada concreto, siempre cediendo, serpenteando, cambiando para sobreponerse a los obstáculos en su camino”. (Lash, 2002, p. 167)

Movimiento Auténtico

El MA es una práctica relacional encarnada, creada por Mary Whitehouse. Ella entendía la danza como una forma de expresión personal, de comunicación, de revelación y definió la conciencia kinestésica como la habilidad para acceder a las sensaciones físicas y de movimiento personales, que posibilitan a cada persona la conexión subjetiva con su propio movimiento (Levy, 1988). Whitehouse reinterpretó la técnica junguiana de la imaginación activa, integrándole el cuerpo y el movimiento, creando lo que denominó *Movement in Depth*. Entendió que la experiencia de la conciencia de un cuerpo sintiente, en interacción con quien lo testifica, permitiría el desarrollo del propio *Self* (Levy, 1988).

El ritual de la práctica quedó definido por la implicación de una persona que se mueve con ojos cerrados (*mover*), mientras otra ejerce de testigo de la experiencia en movimiento (testigo externo) (Adler, 1999, 2002). La práctica del MA puede ser también grupal: los testigos dispuestos en círculo constituirán el contenedor físico y relacional de los que se moverán en el interior, explorando su impulso de movimiento en el aquí y ahora.

Adler (1999) continuó reflexionando sobre el sentido del MA en nuestro mundo actual. Lo entendió como una disciplina que posibilita el desarrollo tanto de la conciencia colectiva, como del deseo de pertenencia a la comunidad. La práctica hace posible sentirse parte del todo, parte del planeta donde se vive, de esa naturaleza a la que pertenecemos. En una sociedad cada vez más alienada y que se mueve y actúa desde ese lugar, el reencontrarnos con estos espacios, nos permite un desarrollo personal acorde con el espiritual, a la vez que nos conecta con quienes somos y con lo que nos rodea. "El potencial es enorme cuando el cuerpo vive con el espíritu: los sentidos se despiertan y las emociones reprimidas salen a la luz y encuentran su expresión." (Stromsted, 2009, p. 208).

Movimiento Auténtico y Tai Chi / Chi Kung

En este apartado reflexionamos sobre las conexiones posibles entre el MA y el Tai Chi/Chi Kung⁴ según cuatro parámetros del MA: la *mover* y el nacimiento del testigo interior, la relación y el testigo externo, moverse y ser movido y el grupo, el cuerpo colectivo y el deseo de pertenecer. Describiremos estos parámetros desde el MA y los relacionaremos con nuestra experiencia teórica y práctica del Tai Chi, utilizando las viñetas como conocimiento encarnado.

⁴ Encontramos referencias de Mary Whitehouse y Janet Adler a la hora de proponer esta comparación: en muchos de sus escritos podemos encontrar referencias al Taoísmo, a la energía y citas chinas antiguas. Como ejemplo, *The Tao of the Body*, de Mary Whitehouse (1958, in Pallaro, 1999) o la cita en un artículo de Janet Adler (in Pallaro, 1999, pp. 141): Like the river, Return to the source, del libro chino *Tao The Ching*.

Según Adler (1999, pp.155), la práctica del MA evoluciona en una espiral que va desde:

Anhelo ser vista (narcisismo)

Me siento vista (confianza)

Anhelo verme a mí misma (ego)

Me veo a mí misma (ego sano)

Anhelo ver al otro (amor)

Veo al otro (compasión)

Nos veo a los dos como uno (unión)

Esta evolución la encontramos también en el Tai Chi:

Cuando empecé la práctica del Tai Chi aprendí la primera forma muy rápido, con la atención exclusiva de mi maestro. Después, empecé aprendiendo con el grupo. Durante 6 meses el maestro no me dirigió la palabra y las correcciones a la ejecución de la forma eran hechas en grupo. Yo ansiaba la atención de mi maestro (Anhelo ser vista - narcisismo) pero él nada me decía. Una mañana en el camino a clase, pensé que no necesitaba tanto su mirada; que, de alguna manera, él me veía (Me sentí vista - confianza), la práctica me llenaba, el grupo era un soporte afectivo inmenso... y que yo iría a hacer el Tai Chi para mí (Anhelo verme a mí misma - ego). ¡Ese día, mi maestro vino a hablar conmigo! Me decía, sin palabras, 'Te veo, más allá de lo que imaginas que veo en ti'. Ahí empezó mi camino de autoconciencia y cambio (Me veo a mí misma - ego sano) y, más tarde, el deseo de dar clases de Tai Chi (Anhelo ver al otro - amor) (Malaquias, diario personal, 2013).

A través de nuestra experiencia, hemos vivido en la propia piel cómo las dos prácticas cruzan sus caminos tejiendo nuestra propia historia en movimiento, construyéndonos como personas y como dmts. Stern (1992) habla de cómo la experiencia intersubjetiva está en la base de la construcción del Self del bebé, que se ve a través de los ojos de la figura materna. Será esa experiencia de los propios sentimientos que percibe en los ojos de la madre, lo que le permitirá ir configurando su afectividad y la posibilidad posterior de separarse.

Tanto en el Tai Chi como en el MA, hay un tiempo para ser vista, para verse a través de los ojos del otro, para después poder verse a una misma. Estas prácticas, reproducen un contenedor que permite este desarrollo personal, en un momento vital diferente.

...encuentro unas manos y al principio siento como si fueran unos antebrazos y manos en el aire. Los sonidos, el tacto, los olores se intensifican y con esas sensaciones, también lo hace mi necesidad de encontrar un cuerpo. De repente, ya no me relaciono con unos guantes en el aire. Esas manos están unidas a unos brazos y éstos a un cuerpo. Y va a ser el encuentro con ese cuerpo el que me permita sentir el mío propio (Campo, diario personal, 13 marzo, 2016).

En el Tai Chi, y desde una perspectiva occidental, si el vehículo de la enseñanza es el cuerpo físico, el desarrollo es también mental⁵. Los practicantes toman conciencia de su propio cuerpo, movimiento y también de sus respuestas impulsivas y emocionales, aumentando la conciencia cuerpo-mente. Así, la mente puede cambiar del modo mecánico habitual a un modo directo,

⁵ En realidad, la distinción cuerpo-mente no tiene sentido en las prácticas orientales; el desarrollo actual de las neurociencias apunta en el mismo sentido (Damásio, 2020).

centrado en la experiencia sensorial del aquí y ahora y en sincronía con los procesos naturales internos (la respiración, la tensión en los músculos, la circulación del Chi) y se vuelve posible descubrir y experimentar el mundo, viviéndolo directamente y no de forma abstracta ni verbal, haciendo uso y desarrollando el conocimiento implícito (Stern, 2017). Este mismo proceso lo encontramos en la práctica del MA.

La Mover y el nacimiento del testigo interior

“No sé por qué, pero siempre que abro los brazos así, me dan ganas de llorar...”
Susana, alumna de Tai Chi, al empezar la práctica de una forma

La *mover* es la persona que cierra sus ojos y entra en el espacio vacío de la práctica. Puede elegir moverse o esperar un impulso de movimiento, ante el cual rendirse o decir 'no', iniciando la práctica del discernimiento, la libertad de poder elegir. La *mover* tiene dos trabajos fundamentales: uno interpersonal, que consiste en crear una relación con su testigo externo; otro, intrapersonal, que se relaciona con la creación del testigo interno, posibilitando la evolución de su conciencia. El primer proceso permite el inicio del segundo: "Solo cuando una persona se siente vista por otra, puede verse a sí misma" (Adler, 2002, pp.6).

Al inicio de la práctica, la *mover* es invitada a traer su conciencia hacia lo que el cuerpo está haciendo, hacia la fisicalidad de su propio movimiento, iniciando la práctica de la concentración (Adler, 2002). Esta consigna es idéntica en el aprendizaje del Tai Chi. Cuando ya tenemos el dibujo de la forma, se nos pide hacerla, bajo la atenta mirada del maestro que atenderá a los pormenores: la posición de un pie, los dedos de una mano, el peso que se traslada a una pierna, la mirada hacia delante, la relajación corporal... Esta devolución del maestro, muy física y al detalle, nos permite aumentar la conciencia corporal “(...) El Tai Chi ofrece una especial atención al detalle (...) un ligero cambio en el peso o un giro del pie escasos grados supone una gran diferencia, porque un alumno consciente experimenta esos pequeños cambios cómo sensaciones físicas reales.” (Crompton, 1990, p. 15).

Muchas veces mis alumnos describen en voz alta los movimientos que están haciendo como si estuvieran contándose una historia a sí mismos, hablando con sus cuerpos, como un acunarse. Esta verbalización es idéntica a la descripción del movimiento, poniendo la importancia en la fisicalidad, el primer paso para construir su testigo interno, como ocurre en el MA (Malaquias, diario personal, 2022).

Mientras el alumno está concentrado en el movimiento de su cuerpo, también debe poner énfasis en lo que le llega a través de los sentidos, buscando una sintonización con los fenómenos naturales internos y externos. Esto promueve el aumento de la conciencia corporal, a través de una mayor atención a nosotros mismos, a nuestro entorno y a la naturaleza. "El Tai Chi mejora las conexiones cuerpo-mente; tomamos conciencia de nuestros patrones habituales de movimiento e impulsos para la acción. Quienes practican Tai Chi integran cada una de sus partes corporales, a la vez que integran éstas con la tierra y la gravedad terrestre." (Chuchrow, 1998, p.8.)

En el trabajo intrapersonal, mientras la *mover* se mueve con los ojos cerrados delante de un testigo exterior, su conciencia crece. La *mover* aprende a distinguir entre fundirse con su movimiento, estar en diálogo con él, o, en momentos de gracia, sentirse como un todo (*wholeness*) donde no hay separación entre su *self-mover* y su testigo interno (Adler, 2002, p. 6).

En el Tai Chi, Chuchrow (1998) señala que la persona que hace la forma no se preocupa por cómo el movimiento se ve desde el exterior. Lo hace para interconectar su mente, cuerpo y naturaleza,

sintiéndose un todo unificado. El Tai Chi tampoco se hace con música, sino con el flujo interno propio, comparable a seguir el impulso de movimiento en el MA.

Estoy en una profunda quietud mientras hago Chi Kung. Mis ojos están cerrados. Las posturas paradas me permiten sentir los micro-movimientos que nacen en mi cuerpo, y mi relajación física y mental permite que se expresen y que yo los pueda sentir. En el movimiento siguiente, mis brazos se elevan sin ningún esfuerzo, como si subieran solos (Malaquias, diario personal, 2006).

En el proceso de creación de su testigo interior, la *mover* es invitada a percibir todo lo que sucede mientras se está moviendo: desde los movimientos, su forma, expansión, intensidad..., pero también sus experiencias internas, como sensaciones, emociones o pensamientos.

La práctica del Tai Chi implica el aprendizaje de formas, coreografías idénticas y fijas, que son siempre repetidas. La repetición se convierte en una herramienta de autoobservación muy poderosa: como los movimientos son los mismos, podemos percibir rápidamente cómo nos apropiamos de ellos y qué dificultades tenemos, qué características y bloqueos (físicos y psicológicos) surgen. No se pretende analizar o interpretar el movimiento, sino simplemente hacernos presentes en él. La repetición permite también liberar al practicante de la forma. En el Tai Chi, una vez que los movimientos son aprendidos e integrados, los sentimientos y emociones inconscientes pueden surgir, así como los insights - una claridad y una sabiduría acerca de nosotras y nuestro camino.

Siempre me ha impactado mucho cómo salgo de las clases de Tai Chi: a veces en absoluta armonía conmigo misma y con la naturaleza, con el universo, llena de energía para afrontar el día... Otras veces, llorando de frustración y con un fuerte desánimo en mi cuerpo... ¿Por qué una práctica aparentemente siempre igual puede tener efectos tan diversos en mí? ¿Por qué una práctica aparentemente física, puede tener efectos psicológicos tan profundos? (Malaquias, diario personal, 2001).

La relación y el testigo externo

Para el desarrollo del testigo interior, el testigo externo es fundamental: primero necesitamos ser testificados por ese otro que va a validar y devolvernos nuestro movimiento, en una relación sin juicio, y que garantiza la seguridad del proceso. Así, cuando mi *mover* se encuentra satisfecha y mi testigo interior ya está desarrollado, surge el deseo de poder ver al otro. Ser testigo externo es fundamentalmente ser testigo de mí misma, mientras me dejo impactar por el movimiento de la *mover*. "El testigo (...) no mira cómo se mueve la otra persona; testifica, escucha, ofrece una cualidad específica de atención o presencia ante la experiencia de la *mover*. " (Adler, 1999, pp. 142).

El testigo exterior va a mencionar sólo aquello de lo que somos conscientes como *movers* y solo con la experiencia acumulada será posible hablar de eso que la *mover* no dice, de eso que puede ser mucho más inconsciente. También en el Tai Chi la devolución se hace cuando el practicante está preparado, como en esta viñeta sobre una alumna que volvió a la práctica pasados más de 10 años:

Como facilitadora de su aprendizaje, sentí toda mi calma y paciencia para que ella pudiera volver a integrar los movimientos y la forma; para que su cuerpo tuviera el tiempo de hacer suyos los movimientos. (Veo al otro - compasión) Sentí que no era el momento de dar algunos pormenores, no debía hablar de todo lo que veía, ni darle metáforas u otros detalles que no ayudarían en su aprendizaje; sentí la semejanza con el rol de terapeuta, cuando callo lo que veo y contengo; cuando espero tranquilamente a que la persona llegue por sí misma, y

aguardo su autoconciencia. Sentí el compartir profundo de dos cuerpos en relación, que se unen en el movimiento (Nos veo a las dos como una - unión) (Malaquias, diario personal, 2022).

El aprendizaje de las formas del Tai Chi se hace de forma secuencial, de movimiento en movimiento, a través de la imitación de lo que el maestro hace. Nuestra concentración está en este proceso de dejar que nuestro cuerpo aprenda, siguiendo a otro cuerpo y ocurre un estado de presencia distinto. En este intento de *mirroring*⁶, hay una relación de confianza que se va estableciendo y que crece en la presencia del maestro.

He pasado años haciendo la misma forma, repitiendo la misma secuencia de movimientos que mi cuerpo tiene integrada. Reconozco la coreografía y, aun así, al llevarla a cabo, hay momentos en los que se abre un pequeño vacío. Hay una transición entre movimientos que no fluye. Entonces mi maestro hace la misma secuencia que tantas veces ha repetido, y en el momento justo, algo cobra sentido para mí. No es un paso más, es todo un universo dentro de la experiencia de ese momento y el llevarlo al movimiento me permite sentir que cada parte de mi cuerpo-mente está dónde debe estar y que eso tiene sentido en relación con el grupo y con la naturaleza que nos acoge (Campo, diario personal, 2020).

Moverse y ser Movido

“Como *mover*, sé en mis huesos de la relación entre el entregarse y la voluntad, (...), 'ser movido y moverse' a la vez” (Adler, 1999, pp.143).

Testigo y *mover* como unidad, constituyen en el MA un todo, que va a permitir que el testigo interior pueda ir creciendo. La *mover* puede llegar tan lejos como le permita la relación con su testigo, incluso puede experimentar el 'ser movida', una sensación de que el cuerpo sigue su propio camino, sin que intervenga la intención, la voluntad. Encontramos un punto de conexión entre la 'no acción' taoísta del Tai Chi y el 'ser movida' en el MA, como estados coincidentes, encarnados y que permiten habitar un momento de integración, que supone presencia total a nosotras mismas y a lo que nos rodea. Algo se suspende alrededor de una práctica así, como cuando contemplamos una obra de arte que nos conmueve; en este caso, nuestra presencia se impone en relación con una experiencia (artística) que nos completa como personas.

Cuando se practica el Tai Chi, el movimiento es continuo, la atención/mente está enfocada en el cuerpo, las posiciones se diluyen en un solo movimiento, el final de una posición es el inicio de la otra (yin y yang). La repetición, una y otra y otra vez, a lo largo de los años de práctica, nos permite realizar las formas 'sin pensar', con atención plena a lo que sucede dentro de nosotras, llegando a un estado de *flow*, un estado de concentración relajada, de conexión profunda con todo lo que está sucediendo. El cuerpo-mente se mezcla con el entorno y ya no es el practicante quien hace la forma; la forma se hace a través del practicante (no-acción).

Estoy haciendo mi práctica matinal, como todos los días, con mi maestro y el grupo. Siempre seguimos el mismo orden de las formas: la 40, la Natural, la Yin Yang, la Xuan Tai Chi, Las Flores, ... Y terminamos la práctica. Tengo una sensación rara de que algo se ha apoderado de mí, mi cuerpo ejecutando estos movimientos como si fuera su lenguaje propio.

⁶ Mirroring o espejamiento en DMT es una herramienta clave para promover la empatía y el entonamiento emocional. Consiste en hacer espejo del movimiento del paciente, no solo externamente, sino intentando sentir en el cuerpo lo que el otro siente, buscando que éste pueda sentirse comprendido de un modo profundo.

Me siento profundamente presente. A la vez me parece que algo me movía a mí: ¿He sido yo quien hizo la forma, o la forma se hizo a través de mí? (Malaquias, diario personal, 2014).

El cuerpo colectivo, el grupo y el deseo de pertenecer

Cuando el proceso dentro de un grupo de MA avanza, cuando *movers* y testigos ya tienen su conciencia desarrollada, surge el deseo de pertenecer a algo más grande que nosotros mismos (Adler, 2002, pp. 95). El trabajo cambia de interpersonal para enfocarse en la totalidad unificada de un colectivo, un grupo, una comunidad, el planeta.

Este fragmento es un pedazo de diario personal escrito durante un residencial de 3 días, en un Long Circle, el último día por la mañana:

Entro porque me siento impulsada: Oigo el latido de un corazón en el ritmo que marca el grupo al moverse. Apenas me desplazo y llego a tener un segundo de dudas: ¿estoy o no estoy dentro? Entonces nace un movimiento claro: permanezco de pies, con los ojos cerrados y mis brazos se abren y se enroscan en mi cuerpo, generando una espiral. Se crea una secuencia, mis brazos se van despegando más y más y sigo muy conectada con el sonido que me llega. Me mueve. Hay algo pendular, repetición, conciencia de descompensación en mi espalda y conexión emocional con el reconocimiento de algo muy personal, que trasciende el movimiento físico y toca una parte importante de quién soy. Soy parte de la orquesta de este grupo. Me viene la imagen de un chamán, alguien bailando y cantando dentro, moviéndose en círculos y sirviendo de motor para mi danza. Mi movimiento continúa con flexiones de tronco hacia delante, subo y bajo golpeando caderas y piernas, en ese enroscar de mis brazos en el cuerpo. Siento que el movimiento ya no me pertenece, crece hasta que me agoto y caigo desplomada al suelo. Mi respiración está acelerada y el latido de mi propio corazón me captura. (Campo, diario personal, 2024).

Un aspecto central para Adler es que cada persona es libre de elegir hacer lo que tiene que hacer, en un vaivén constante entre la rendición y la voluntad. Saber que todos en el grupo lo están intentando hacer, crea la confianza de que hay un orden inherente en el colectivo. Intentar ser un 'miembro bueno del grupo', poniendo las necesidades grupales antes de las del individuo, no es lo que se pretende. Sin embargo, cuándo cada persona hace lo que tiene que hacer, el grupo, como un todo, parece estar en sincronía (Adler, 1999).

En la práctica del Tai Chi, la sintonía del grupo promueve un sentimiento de inclusión y pertenencia, a través del sentimiento de acompañamiento, que implica la ejecución simultánea de un mismo movimiento (*mirroring*). No sirve intentar imitar totalmente el ritmo del otro, porque la persona se pierde a sí misma; pero tampoco se puede estar haciendo la forma completamente sola, sin la conciencia de que se pertenece al grupo. Hay toda una energía colectiva que facilita la empatía kinestésica, la capacidad de sentir en mi propio cuerpo lo que el otro está sintiendo. Hay un otro tipo de relación, sin palabras, sin juicio, un otro tipo de presencia al otro y a uno mismo, al colectivo. La práctica en grupo posibilita la sensación de que algo se está pasando entre los practicantes, como una corriente de energía invisible que se puede sentir.

En los escritos de Adler (1999), la tarea actual de la humanidad es transformar los beneficios de la individuación en la conciencia de pertenecer a un todo, encontrar una forma de traer nuestra unicidad y ser nosotros mismos en el círculo sagrado de conciencia. Y este cambio tiene que ser un cambio encarnado. Cada uno de nosotros, sabiendo corporalmente que pertenecemos, creamos un

cuerpo colectivo en el que la energía vital es compartida. "Imagino el cuerpo colectivo como la conciencia del cuerpo-tierra que incluye a todos los seres vivos."(Adler, 1999, pp. 192).

Para el Tai Chi, como *embodiment* de la filosofía china taoísta, el ser humano es uno más en la naturaleza, como las nubes, el agua, el aire y los distintos animales. El objetivo es que la mente, que habita en el cuerpo, se sintonice con las leyes naturales. Para lograr este objetivo, hay que vaciar la mente de sus preconcepciones, distorsiones y sus respuestas preprogramadas. La mente podrá, después, permitir que el cuerpo actúe de una manera natural y saludable (Chuchrow, 1998).

Estoy haciendo Tai Chi en el jardín más bonito de la ciudad. Está mi maestro y está el grupo; están el lago y los árboles; están las nubes y un silencio profundo del día que empieza. Casi puedo escuchar la respiración de todo el grupo, como si compartiésemos los mismos pulmones, el mismo aliento de aire, la misma sangre, el mismo cuerpo. De golpe, tengo una sensación profunda de pertenencia. Siento que los límites de mi cuerpo se disuelven y me uno a este universo que está ahí, soy parte de él y él es parte de mí. No hay separación, todo pertenece a lo mismo. Ha sido mi primera experiencia mística (Malaquias, diario personal, 2001).

Discusión

Como dmts, necesitamos desarrollar la presencia terapéutica y para eso, nuestro camino ha transitado entre los mundos del MA, el Tai Chi y Chi Kung. Compartimos un profundo sentimiento de pertenencia, que ha posibilitado, dentro de la estructura de estas disciplinas y cobijadas por la ritualidad que las acompaña, un desarrollo personal que nos dota de una presencia, esperamos que suficientemente buena (Winnicott, 1971), para continuar abordando el acompañamiento terapéutico intersubjetivo y encarnado.

La presencia terapéutica no se reduce a una técnica adquirida, sino que emerge de un proceso continuo de trabajo personal que implica el cultivo de la interioridad y la escucha interna afinada del cuerpo-mente. En este proceso, la terapeuta ofrece su cuerpo como instrumento de resonancia, contribuyendo a la co-creación de un campo relacional que posibilita el encuentro intersubjetivo. García (2012) enfatiza la escucha como función fundamental de la terapeuta en DMT, entendida como una actitud corporal, atenta y disponible, que se sostiene en la propia conexión encarnada.

La relación terapéutica se establece como un espacio transicional (Winnicott, 1971), donde se encuentran paciente y terapeuta. Bradley (2021) sostiene que construimos mapas de la realidad a través del movimiento, la expresión corporal y la navegación del espacio. Desde esta perspectiva, el trabajo corporal no sólo permite el acceso a lo simbólico y lo emocional, sino que también activa una conciencia reflexiva encarnada, generadora de transformación tanto del paciente como de la terapeuta.

Al comparar las prácticas del MA con las del Tai Chi/Chi Kung, se evidencia una convergencia en el desarrollo de una conciencia corporal sostenida y en la emergencia del testigo interno. Cuando abordamos estas prácticas desde el punto de vista de la presencia, es como si el Tai Chi y el Chi Kung empezasen desde una orden externa (estructura fija de movimientos) para llegar a la interioridad, mientras en el MA esta orden proviene de la estructura de la práctica y posibilita una coreografía libre. "En la presencia de un testigo externo, los gestos culturales e idiosincráticos encuentran su camino hacia la conciencia, seguidos por complejas y evocativas experiencias internas, que precisan de la atención del propio testigo interno del mover. El viaje del *mover* puede

empezar en el caos y evolucionar hacia un orden encarnado, hacia la claridad y la sabiduría." (Adler, 2002, pp.6-7).

La experiencia del movimiento no dirigido exclusivamente por el pensamiento es lo que nos permite encontrar una interioridad más auténtica, acercarnos a quiénes somos, ya que hace posible acceder a contenidos no siempre conscientes, pero que encuentran una forma de expresión en el mundo. La sabiduría del cuerpo sale reforzada con las dos prácticas y el concepto de embodiment nos sirve entonces para mirar el cuerpo como una entidad que no existe independientemente de la persona, facilitando el entendimiento según el cual la experiencia propia produce un determinado cuerpo, que se relaciona siempre con lo que hacemos (James & Hockey, 2007).

La devolución verbal y no verbal del maestro (Tai Chi) y del testigo exterior (MA) promueve conciencia corporal en el seno de una relación sin juicio. Lo que se devuelve nos enfoca en nuestro cuerpo y nos ayuda en el reconocimiento de nuestro mundo interior, posibilitando la unión cuerpo-mente y el nacimiento del testigo interior.

La ritualidad que hemos encontrado en estas prácticas, el encuentro físico de una comunidad para hacer algo que une a sus miembros, a través del movimiento encarnado, la relación con un maestro/testigo exterior que nos ayuda en nuestra evolución y que no juzga, la repetición una y otra vez del mismo ritual estructurado, son aspectos de las dos prácticas, que valoramos en la actualidad, cada vez más vacía de rituales en presencia física.

No obstante, consideramos importante señalar el riesgo de idealizar estas prácticas como caminos universales hacia el desarrollo de la presencia terapéutica. Cada persona necesita encontrar su propia vía de acceso a lo interno, respetando sus ritmos, recursos y singular historia corporal. En este sentido, la sensibilidad al momento del proceso personal, junto con el reconocimiento de las necesidades, preferencias y límites individuales, resulta esencial para una integración ética, cuidadosa y significativa de estas, u otras prácticas, en el desarrollo personal y profesional como dmts.

Conclusión

En este artículo reflexionamos sobre la importancia de la presencia terapéutica como dmts. Un estado particular que nos va a permitir estar con otros vulnerables, pudiendo entonar con ellos, a la vez que permanecemos conectadas con nuestras propias sensaciones en dicha interacción. Resonamos como si fuésemos un diapasón, como le hemos oído decir tantas veces a María Elena García y mantenemos la capacidad de reflexionar sobre eso que se nos mueve en la relación.

Hemos visto como el MA y el Tai Chi son instrumentos valiosos que nos permiten desarrollar nuestra interioridad y, por lo tanto, nuestra capacidad de estar presentes. Consideramos que nuestra principal herramienta de trabajo, el cuerpo-mente integrado y sensible, necesita de prácticas encarnadas que contribuyan al desarrollo de la propia presencia.

Nuestras reflexiones parten de la propia experiencia encarnada y estudios adicionales serían necesarios para llegar a conclusiones más generales. Mientras tanto, nos seguimos sumergiendo en la práctica del MA, Taichi y Chi Kung. Desde nuestra experiencia encarnada invitamos a otras dmts a probar prácticas corporales que pueden desarrollar la conciencia corporal, haciéndonos más conscientes de nosotras mismas, de la forma de cuidarnos en estas profesiones exigentes y, así, aumentar nuestra capacidad de presencia hacia el otro. Solo estando presente en mí, puedo ofrecer una presencia entera, encarnada, de mi cuerpo-mente, al otro.

Referencias

- Adler, J. (1999). The collective body. En P. Pallaro (ed.), *Authentic Movement. Essays by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler and Joan Chodorow* (pp. 152-164). Jessica Kingsley.
- Adler, J. (2002). *Offering from the conscious body: the discipline of Authentic Movement*. Inner Traditions.
- Bradley, K. (2021). The skillful analyst. Investigating, analyzing, and reflecting on movement behavior through embodied knowledge. En J. F. Tania (Ed.), *The art and science of embodied research design. Concepts, methods and cases* (pp. 128-140). Routledge.
- Campo, M. (2016, 2020, 2024). Diario de sesiones.
- Chuckrow, R. (1998). *The Tai Chi Book. Refining and enjoying a lifetime of practice*. YMAA Publication Center.
- Crompton, P. (1990). *The Elements of Tai Chi*. Element Books.
- Damásio, A. (2020). *Sentir e Saber. A Caminho da Consciência*. Círculo de Leitores.
- Fuchs, T. (2012). The phenomenology of body memory. En S. Koch, T. Fuchs, M. Summa y C. Müller (Eds.), *Body memory, metaphor and movement* (pp. 9-22). John Benjamins Publishing Company.
- García, M. E. (2006). El ritmo de los procesos mentales y la presencia terapéutica en DMT. Comunicación presentada en el Congreso Nacional de Terapias Creativas, Barcelona.
- García, M. E. (2012). La coreografía del grupo en DMT. *Academia.edu*. https://www.academia.edu/86135643/La_coreografia_del_grupo_in_DMT
- James, A & Hockey, J. (2007). Towards Embodiment. In James & Hockey, *Embodying Health Identities*, Cap. 3, pp. 40-62. Palgrave MacMillan.
- Lash, J. (2002). *The spirit of Tai Chi. Essential Principles*. Vega.
- Levy, F. J. (1988). *Dance/Movement Therapy: A healing art*. American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance.
- Luria, A. R. (1973). *The Working Brain: An Introduction to Neuropsychology*. Penguin Books.
- Malaquias, S. (2001, 2006, 2013, 2022). Diario de sesiones.
- Merleau-Ponty, M. (1962). *Phenomenology of perception*. (C. Smith, Trans.). Routledge & Kegan Paul.
- Panhofer, H. (2012). The embodied word. En S. Koch, T. Fusch, M. Summa y C. Müller (Eds.). *Body Memory, Metaphor and Movement* (pp. 307-325). John Benjamins Publishing Company.
- Robbins, A. (1998). *Therapeutic Presence: Bridging Expression and Form*. Jessica Kingsley.
- Sheets-Johnstone, M. (1999). *The Primacy of Movement*. John Benjamins. Publishing Company.
- Stern, D.N. (1992). *O mundo interpessoal do bebê - Uma visão a partir da psicanálise e da psicologia do desenvolvimento*. Artes Médicas.
- Stern, D. (2017). *El momento presente en la Psicoterapia y la Vida Cotidiana*. Cuatro Vientos.
- Stromsted, Tina (2009). Authentic movement: A dance with the divine. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 4(3), 201–213.
- Williams, T. (1996). *A Medicina Chinesa*. Editorial Estampa.

Winnicott, D. W. (1971). *Realidad y juego*. Editorial Gedisa.

Woodyer, T. (2021). Ethnomethodologically informed ethnography. Recognising the potential and limitations of the researcher's body as tool for exploring embodied practice. En J. F. Tania (ed.). *The art and science of embodied research design. Concepts, Methods and Cases* (pp. 141-152). Routledge.

Maika Campo es licenciada en psicología por la Universidad País Vasco en el 2001. Termina su máster de DMT en la Universidad Autónoma de Barcelona (UAB) en 2010. Miembro registrado de la Asociación Española de DMT y educadora social desde el 2006 en un centro de reforma dependiente del Departamento de Justicia, Igualdad y Políticas Sociales de Gobierno Vasco. Trabaja en el equipo pedagógico del máster de DMT en la UAB desde el 2014. Fundadora de Aira Espazioa, un espacio para la DMT en Bilbao, es editora de contenidos de la colección de Terapias Creativas, en la editorial independiente enAira. En el 2009 inició la práctica de Movimiento Auténtico y ha acompañado grupos de MA dentro del máster de DMT. Continúa su formación y práctica y desde el 2015 practica regularmente Tai Chi y Chi Kung. Contacto: <https://enaira.org.es/aira@enaira.org.es>

Sónia Malaquias trabaja como psicoterapeuta en clínica privada. Colabora con variadas instituciones dando clases, workshops y cursos de Danza Movimiento Terapia (DMT). Ha trabajado con la Universidad de Coimbra facilitando el Grupo de Entrenamiento Terapéutico en DMT (2023); con la Universidad de Évora (2021-2023) enseñando las asignaturas Terapias Expresivas y Psicología y Corporeidad. Ha creado e impartido un curso de especialización en DMT para la Asociación de Danza de Leiria (2021). Es practicante y facilitadora de Movimiento Auténtico, desde 2013 y profesora y practicante de Chi Kung y Tai Chi desde 2001. Obtuvo su Diploma de Psicóloga (Universidad de Lisboa, 1995) y cursó el Máster en Danza Movimiento Terapia (UAB, 2007-2010). Es colegiada en la Orden de los Psicólogos Portugueses, fundadora y colaboradora de la Asociación Portuguesa de Danza Movimiento Terapia y Miembro Titular Registrado de la ADMTE. Contacto: www.soniamalaquias.eu Correo electrónico: smalaquias@gmail.com