

Imaginar que bailamos nos permite bailar mejor

En los encuentros de investigadoras de la danza solemos aprovechar los descansos para recordar nuestra época de estudiantes e intérpretes. Nuestro interés por la danza se ha convertido en afición y profesión por lo que frecuentemente intercambiamos bibliografía, recursos para impartir clases y toda la información posible relacionada con nuestra profesión.

En uno de estos encuentros compartimos experiencias relacionadas con la utilización de la imaginación, en primer lugar como estudiantes de danza, después como bailarinas y finalmente como profesoras. Las experiencias tuvieron lugar en momentos distintos, épocas distintas y en compañías distintas, por lo que decidimos estudiar e investigar más sobre el tema. Nos preguntamos si detrás de nuestras intuiciones había alguna explicación teórica que desconocíamos.

Hasta hace pocos años, las preguntas en torno a la filosofía del arte no pretendían hallar respuestas científicas, en parte porque no existían los medios para comprobar las reacciones cerebrales ante los estímulos artísticos. Tampoco parecía interesar excesivamente las posibles respuestas de la ciencia frente a un mundo artístico que parecía mágico, casi religioso (Punset, 2005).

Actualmente esta situación ha cambiado gracias al interés de la ciencia por el arte y se nos brinda la posibilidad de conocer teóricamente cómo actúa la imaginación según diversos autores. Franklin (2006) utiliza el concepto "visualización seminal" para describir las imágenes iniciales que los profesores pueden suministrar a los estudiantes para ayudarles a desarrollar sus propias imágenes intuitivas durante el entre-

namiento. Para trabajar efectivamente, una imagen seminal ha de ser accesible para el bailarín.

Por ejemplo, para explicar el concepto de presencia del bailarín en el escenario solemos utilizar la imagen de las burbujas de bebidas gaseosas. El mensaje es que debemos imaginar y sentir el movimiento de las burbujas desde el interior de nuestro cuerpo hacia el exterior. Puede resultar ridículo excepto a las personas que han imaginado y han practicado esta sensación. A partir de nuestra experiencia podemos decir que el efecto es inmediato y los estudiantes a los que les impacta esta explicación suelen recordar la imagen y sensación años después de haber cursado nuestra asignatura. Se puede observar fácilmente el cambio postural que produce imaginar las burbujas fluyendo hacia el exterior. Tan sólo un intercambio de miradas entre profesor/a y alumno/a suele desencadenar la reacción corporal con una sonrisa final provocada por el intercambio de información inmediata, positiva y no verbal.

Otra manera de utilizar la imaginación consiste en reproducir mentalmente los pasos de las coreografías, principalmente en momentos de descanso antes de dormir. A veces imaginábamos que errábamos alguno de los movimientos, por lo





que seguíamos practicando en nuestra mente hasta que superábamos el error. No entendíamos porqué se pueden detectar errores sin estar ensayando la coreografía activamente. ¿Todo es fruto de la imaginación? Al día siguiente al reanudar el ensayo real cuando llegaba el momento de ejecutar el movimiento revisado mentalmente, parecía como si se hubiera estado ensayando sin parar el movimiento con la ventaja de no habernos fatigado físicamente con todas las ventajas que supone evitar sobrecargas musculares u otras posibles lesiones.

En nuestra época de estudiantes acostumbrábamos a seguir los consejos que recibíamos de nuestros profesores o coreógrafos como es el caso de José Ferrán en el Centre de Danse International Rosella Hightower en Cannes, Francia. Solía sugerir que consultáramos con el cojín "consulter avec l'orei-

llé" sin ninguna explicación teórica. Funcionaba y esto bastaba. A partir de las publicaciones de psicología de la danza pudimos comprender la teoría que sustentaba lo que nuestros predecesores nos enseñaron de forma intuitiva. Distintos autores tratan este tema. Según Taylor and Taylor (2008), la "visualización mental" es una herramienta que los bailarines tenemos a nuestra disposición. Consiste en imaginar repetidamente una actuación con el objetivo de mejorar algún aspecto de la misma: técnico (giros o saltos), psicológico (confianza en uno mismo o motivación) o fisiológico (intensidad). Uno de los beneficios del empleo de las visualizaciones es que los bailarines ejecutan una situación muchas veces antes de hacerlo de verdad. Si te imaginas a ti mismo ejecutando un paso de danza, estás utilizando la visualización para estimular la sensación de movimiento real. Un bai-



larín puede mejorar su técnica de forma muy rápida y memorizar sus pasos si dedica tiempo para imaginar.

Según Franklin (2006), la razón de estar tumbado mientras se practica la imaginación es simple y efectiva cuando el cuerpo está relajado y libre de necesidades posturales. Si se está de pie, se camina o se baila mientras se intenta establecer nuevos patrones posturales, se pueden provocar mensajes conflictivos en el sistema nervioso y se ralentizará el proceso de cambio. Una vez el bailarín aprende a usar la imaginación mientras está tumbado, puede empezar a emplearla mientras se mueve.

López de la Llave (2006), nos advierte que, en general, la relajación si no es demasiada profunda puede ayudar a los artistas a concentrarse mejor en los estímulos imaginados. Una relajación profunda podría interferir con la atención y

concentración apropiada para rendir adecuadamente.

Como recoge Punset (2006), en la entrevista que realizó en su programa *Redes, Nueva Percepción del cerebro*, a Giacomo Rizzolatti, durante mucho tiempo, la neurociencia ha insistido en el hecho de que muchas estructuras neuronales y muchos de los sistemas cerebrales que nos permiten ver se activan de un modo muy parecido cuando imaginamos.

Cuando una persona imagina una acción motriz, hay zonas "desconectadas": no se pretende actuar y, por tanto, sólo se activa parcialmente el sistema visual. Utiliza las mismas estructuras cerebrales que emplea cuando efectivamente está realizando la acción aunque nos advierte de que no lo estamos viendo, y por tanto no envía señales para la acción. Rizzolatti afirma que pensar en el movimiento mejora las destrezas incluso las fuerzas y apunta que cuando una persona imagina que juega al tenis, está utilizando las mismas estructuras cerebrales que emplea cuando efectivamente juega al tenis. Además cuando se imagina este acto, se está activando un sistema llamado pre-SMA (Presupplementary Motor Area), un sistema que conecta el lóbulo frontal y el sistema motor. De algún modo, la idea de jugar al tenis se transmite por esta vía al circuito que controla brazos y piernas... Se produce realmente la activación del plan de movimiento, salvo en el último paso. Este último paso, que conduce a la acción efectiva, se inhibe. Es lo que se llama "visualización". Si el ejemplo del tenis lo adaptamos a la danza podemos afirmar que cuando imaginamos que bailamos nuestro cerebro actúa como si lo estuviéramos haciendo, repetimos el movimiento sin fatigarnos físicamente y esto nos permite ensayar mentalmente para poder bailar mejor.

Susana Pérez Testor, profesora de la Facultad de Psicología, Ciencias de la Educación y del Deporte Blanquerna. Universitat Ramon LLull, Barcelona.

Ana Griñó Roca, directora de la Escuela Municipal de Danza de Castelldefels, Barcelona. //

Referencias bibliográficas:

- Franklin, E. (2006). *Danza acondicionamiento físico*. Paidotribo: Badalona
- López de la Llave, A., Pérez, M.C. (2006). *Psicología para Intérpretes Artísticos*. Sin Límites: Madrid.
- Punset, E. (2005). *El viaje a la felicidad. Las nuevas claves científicas*. Barcelona: Destino
- Punset (2006). *El alma está en el cerebro*. Aguilar: Madrid.
- Taylor, J., Taylor. C. (1995). *Psychology of Dance*. Human Kinetics: United States.