



la aventura  
de aprender

# CÓMO HACER(SE) un cuerpo



INSTITUTO NACIONAL DE  
TECNOLOGÍAS EDUCATIVAS Y DE  
FORMACIÓN DEL PROFESORADO



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL  
Y DEPORTES

# MINISTERIO DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL Y DEPORTES

Dirección General de Evaluación y Cooperación Territorial  
Instituto Nacional de Tecnologías Educativas y de Formación del Profesorado (INTEF)  
Recursos Educativos Digitales



La **Aventura de Aprender** es un espacio de encuentro e intercambio en torno a los aprendizajes para descubrir **qué prácticas, atmósferas, espacios y agentes hacen funcionar las comunidades**; sus porqués y sus cómo o en otras palabras, sus anhelos y protocolos.

Este proyecto parte de unos presupuestos mínimos y fáciles de formular. El primero tiene que ver con la convicción de que **el conocimiento es una empresa colaborativa, colectiva, social y abierta**. El segundo abraza la idea de que **hay mucho conocimiento que no surge intramuros de la academia** o de cualquiera de las instituciones canónicas especializadas en su producción y difusión. Y por último, el tercero milita a favor de que **el conocimiento es una actividad más de hacer que de pensar** y menos argumentativa que experimental.

Estas guías didácticas tienen por objetivo **favorecer la puesta en marcha de proyectos colaborativos que conecten la actividad de las aulas con lo que ocurre fuera del recinto escolar**.

Sin aventura no hay aprendizaje, ya que las tareas de aprender y producir son cada vez más inseparables de las prácticas asociadas al compartir, colaborar y cooperar.

<http://laaventuradeaprender.intef.es>

**Proyecto concebido y coordinado por**

**Antonio Lafuente**

para INTEF

<https://intef.es>

NIPO (formato html) 164-24-001-7

NIPO (formato PDF) 164-24-002-2

NIPO (formato web) 164-24-010-3

DOI (formato web) 10.4438/LADA\_164240103

DOI (formato PDF) 10.4438/LADA051\_2024

Por Aitana Cordero Vico, para INTEF

Obra publicada con licencia de Creative Commons Reconocimiento-Compartir Igual 4.0



Licencia Internacional.

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

## Derechos de uso

El texto de esta guía ha sido creado expresamente para este artículo.

Foto de portada: Telas de saco de zuncho de plástico. Hibridación entre técnicas y patrones tradicionales con materiales y herramientas modernas. Bata y Malabo, Guinea Ecuatorial. De Inteligencias Colectivas con licencia [CC BY-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

Para cualquier asunto relacionado con esta publicación contactar con:

Instituto Nacional de Tecnologías Educativas y de Formación del Profesorado  
C/Torrelaguna, 58. 28027 Madrid.

Tfno.: 91-377 83 00. Fax: 91-368 07 09

Correo electrónico: [lada@educacion.gob.es](mailto:lada@educacion.gob.es)

# ÍNDICE

---

Introducción . . . . .	4
Materiales . . . . .	7
Pasos . . . . .	10
Consejos . . . . .	27
Recursos . . . . .	29



## QUIÉN HACE ESTA GUÍA

**Aitana Cordero Vico.** Creadora/coreógrafa, “mover”, directora, curiosa, amante, de las preguntas, los libros, el cocinar y los cuerpos, géminis, madre, surfea...

Bailó y nunca ha dejado el estudio de las artes marciales.

Ha vivido media vida en Ámsterdam, de donde salen sus principales trabajos. Ahora habita en un acantilado rodeada de horizonte, mar y vacas.

Crea piezas, instalaciones, coreografías, eventos, contextos, festivales, películas, videos, textos, comidas y “cosas”.

Realiza trabajos de dramaturgia y “compañía y observación” para otros creadores y creadoras y realiza una intensa labor docente en distintas escuelas, contextos y Universidades.

Entre sus intereses artísticos están el “encuentro entre cuerpos”, la intimidad, la “sensualidad”, la fiscalidad de la violencia y la exploración de los protocolos y convenciones de las artes escénicas. Ama los objetos, profundamente.

Otros intereses que suelen integrarse en sus procesos son la filosofía, la astrología, la literatura y la gastronomía

[www.aitanacordero.com](http://www.aitanacordero.com)

[@aitanacorderoes](https://www.instagram.com/aitanacorderoes)

<https://vimeo.com/user404436>

# INTRO DUCCIÓN

Esta guía es una invitación a permitirnos sentir nuestro cuerpo, en bruto, y escuchar lo que somos, atrevernos a descubrir ese templo poderoso, ese paisaje maravilla de extensiones, planicies, huecos, rincones, esquinas y caparazones. Explorar ese cuerpo lleno de sorpresas y muy complejo que habitamos y con el que nos presentamos en el fuera y con el que sentimos el mundo. Reconocer lo que somos para después crear lenguajes con los que agitarnos, articularnos, menear, impulsar, saltar, abrirnos y entrar en contacto, tocar, empujar y acariciar otros espacios, otros tiempos y otros cuerpos.

Esta guía propone (primero) un momento para parar, y después un inventario de posibles relaciones constantes, y ofrece además un sinfín de juegos, preguntas, aventuras y listas para descubrir formas de sentir, jugar y poder moverse y mover así el mundo.

Pienso mientras escribo, doy un paso para atrás, para empezar esta guía.

Mira, escucha, querido lector:

Me despierto esta mañana, recupero la consciencia de la gravedad y de mi peso, mi piel reposa sobre el colchón, tengo frío, tengo legañas, tengo sueño, mucho sueño.



Proyecto Aequilibria. Foto Aitana Cordero

Abro los ojos despacio, veo cosas, colores y formas, me cuesta adaptarme a ese torrente de luces, la boca seca, con un sabor distinto al que tenía anoche, bostezo, que gusto ¡Me pica un codo, se me ha dormido una mano, cambio de posición, estoy torpe y pesada, muevo ligeramente las piernas, me incorporo, salgo de la cama, todo mi peso en mis dos pies, aún sentada, y arriba!, noto la sangre bajarme rápido de la cabeza, me mareo ligeramente un instante, pero consigo erguirme, primer objetivo del día, conseguido.

Respiro, bostezo de nuevo, doy un paso y luego otro, un paso y luego otro, un paso y luego otro, mi primera caminata del día. Cojo un objeto, muevo los dedos rápido, tecleo también rápido y pienso que ayer me prometí no hacer esto nada más despertarme, el teléfono otra vez como primer encuentro del día, que rollo, me digo y pienso, pienso, pienso, doy un paso y pienso, y ando, sigo andando. Cruzo un umbral de una puerta, que se convierte en marco, me cruzo con otro cuerpo más dormido que yo, me habla en un idioma que no entiendo, pero asiento con la cabeza "buenos días a ti también", un beso en la mejilla. Otra habitación y otras luces, un pasillo largo que podría ser un túnel de no ser por unos cuadros con flores rojas, temperatu-

ras del suelo que varían bajo mis pies, uso las manos, primero nudillos, llamada ¿hay alguien?, luego dedos y palma para abrir una puerta, en un gesto conocido, super preciso, masterizar un pomo, me siento en un wáter y sale pis caliente de mí, y me da placer, siento placer, y frío, y calor y sueño, que sueño...manos de nuevo activas, abren grifo, sienten agua templada en la piel; otra vez pasos, otra vez manos activas que cogen un vaso, lo llenan de agua, esta vez fría y bebo, y disfruto mucho de la entrada del agua en mi garganta, reconozco el agua, la siento, y disfruto. Mucho.

¡Qué gusto!

Noto la piel, noto la garganta, noto el beso, noto los pies y temperaturas, noto frío, noto pomo de la puerta, noto agua templada, noto sueño, noto gusto.

Micro movimientos, mil sensaciones, colaboraciones, gestos, desplazamientos, intercambios de peso, sorpresas, mini batallas, descubrimientos todo el rato.

Han pasado 5 minutos desde mi comienzo del día y ya soy toda coreografía andante, máquina súper sensible, en continua relación con el fuera y con otros cuerpos. La reina de la danza cotidiana. Hago nada y ya soy cuerpo. Hago nada y toda coreografía. Soy cuerpo y registro el fuera, toco el fuera y muevo lo que me rodea. Muevo lo que me rodea y danza mis universos.

Yo soy cuerpo y yo, ya, muevo el mundo.

¿Y si la danza está en todo y si somos bailarines y coreógrafos profesionales en presente continuo y de manera inevitable, sin saberlo, todo el rato y en cada cosa, paso y acción que hacemos?

Creadores de los gestos de la vida y sus protocolos, nuestra manera de abrir un bote de mahonesa, el cómo hacemos una cama o cómo ponemos la funda de un edredón, el cómo nos sentamos en una silla, el tocarnos antes de un beso, el coger de una mano cuando alguien nos gusta, el escondernos cuando algo nos incomoda, el ordenarnos en un metro de manera eficiente, el orden de las fotos que decoran nuestra pared, o cómo colocamos los calcetines de un cajón, la manera de caminar juntos cuando nos acercamos a una fiesta, cómo corremos para escapar de la lluvia, los equilibrios que hacemos para acercarnos a otros.



Proyecto Aequilibria. Foto Aitana Cordero

Esto ocurre en el silencio de lo cotidiano, pero es un poder increíble poder leerlo, verlo, valorarlo y permitirse jugar con ello y cambiar los rumbos y las maneras.

Esta guía es una linterna para la lectura constante de coreografías cotidianas que nos permitan valorar que somos, sin duda, los protagonistas y creadores de una danza en continuo movimiento.

Somos cuerpo y somos un sinfín de coreografías continuas. Todo el rato.

Esta guía es una invitación a sabernos sin duda danza-creantes.

Una guía invitación para autoproclamarnos bailarines, coreógrafas y creadores de movimientos y ballets maravilla.



Proyecto Aequilibria.  
Foto Aitana Cordero

# MATERIALES



Proyecto la Casa Old.est. Vitlycke 2023.

## TU CUERPO Y OTROS CUERPOS

Para hacer-ser un cuerpo y para hablar con un cuerpo necesitas partir de TU propio cuerpo y saber que éste está siempre en relación con otros cuerpos.

Partir de tus manos, tus piernas, tu estómago, tu manera de coger el aire, tu pelo, tus ojos, tus dolores de rodilla, tu forma de caminar.

Tu cuerpo: ¿Cómo eres? ¿qué sientes? ¿qué necesitas? ¿qué te atrae? ¿qué te gusta? ¿qué límites te bordean? ¿qué saltos quieres dar? ¿qué no sabes que querrías aprender?

Tu cuerpo como inicio y siempre, además, en relación a OTROS cuerpos, humanos, animales y objetos o espacios que lo tocarán, cuestionarán, limitarán, golpearán, acariciarán, ayudarán y moverán.

## TU ESCUCHA

Para hacerse cuerpo y hablar con el cuerpo se necesita invertir en la escucha, es escucharte y en escuchar en general.

Escuchar dejar de generar voces. Escuchar es poner el foco en algo, más profundo que el ruido de los coches, o de la gente que anda rápido o de las voces que no paran de hablar, y dar atención plena a lo que te dice. Es no anticipar lo que te gustaría que dijera alguien o algo y dar espacio y dejar que hable, responda, pregunte o te diga cosas.

Escucharte es quedarte en silencio y mirar hacia dentro o hacia un punto concreta y esperar a que pase algo.

¿Qué te duele? ¿qué sientes? ¿qué te apetece? ¿qué te dicen los espacios? ¿qué te dicen los otros? ¿qué descubrimientos has hecho hoy? ¿qué trozos de silencio vale la pena llenar? ¿qué equilibrios son necesarios o has conseguido? ¿qué tienes que ex-

presar con la urgencia del fuego?, ¿qué te apetece gritar a los cuatro vientos?, ¿qué te hace hervir, vivir, reír, sentir?

Sabes, la escucha no ocurre siempre en el órgano del oído. Escuchar es también sentir, intuir, anticipar, adivinar, percibir, sospechar y ocurre en muchos otros lugares de nuestro cuerpo.

## TU DESEO

¿Por qué alguien tiene que decirnos qué es moverse y cómo debemos hacerlo?

¿Y si no hay una única manera? Seguro, no hay una única manera

¿Y si el número de formas es infinito elevado a infinito, o por lo menos una o dos o tres veces más por cada uno de nosotros y nosotras?

Imagina que tú eres el profesor y el alumno de tu propio lenguaje, imagina que tu cuerpo ya sabe, aunque crea no saberlo, cómo articularse para expresar lo que necesitas que se exprese y que solo hay que dejarle hacer, y darle un voto incondicional de confianza.

Te invito a que inventes crees y produzcas tu propia manera, tus propios pasos, tu propio lenguaje con el que hablar con el cuerpo, con el que darles forma a tus danzas, esa es la búsqueda, ese es el reto, ese es el trato.



Proyecto la Casa Old.est. Vitlycke 2023.

## UN ESPACIO

Para hacerse cuerpo y para hablar con el cuerpo hay que ocupar los espacios, hay que aterrizar y llegar a los sitios y caminarlos, tocarlos, olerlos, masterizarlos.

El universo, la vía láctea, el planeta tierra, el mundo, tu país, tu ciudad, tu pueblo, tu barrio, tu casa,



Proyecto La Casa (Ellos). Madrid 2015

tu habitación, tu cama, tu pierna, tu bolsillo, tu pensamiento.

Cualquier lugar es bueno para dejar que el movimiento ocurra.

Imagina que no hay límites, ni gravedad, ni normas, ni reglas.

¿Qué haría tu cuerpo en un espacio si todo fuera posible?



Proyecto La Casa (Ellos). Madrid 2015

## LA NEGOCIACIÓN

Para hacerse cuerpo y para hablar con el cuerpo hay que negociar, todo el rato.

La negociación es, por ejemplo, la división entre tu propio deseo y el deseo de los otros.

La negociación no es poner límites, es llegar a acuerdos, todo el rato. Entre tus deseos y tus lesiones, tus apetencias y tus posibilidades, o tus deseos y los límites o deseos de los otros.

Yo negocio por ejemplo con mi deseo de saltar desde un lugar muy alto y mi reciente operación de ligamento cruzado. Yo negocio, por ejemplo, con mi deseo de escribir en un idioma inventado y mi deseo también de que podáis entenderme, al menos lo suficiente para leerme un rato más.



## Los OTROS

Para hacerse cuerpo y para hablar con el cuerpo hay que compartirse con otros y con lo que te rodea, ponerse en relación, todo el rato.

A veces de manera obvia, mirando o siendo mirados o tocando, aunque también de otras maneras menos concretas o explícitas.

¿Y si tu movimiento solo se inicia al entrar en contacto con otros cuerpos? ¿Y si tu danza en el mundo solo se completa al entrar, físicamente o a través de la intención de ser leído, escuchado, afectable por otros?

Compártete con otros cuerpos para entender y encontrar con más claridad tu cuerpo y tu hablar con el cuerpo.



Proyecto Solo...? Ámsterdam 2008



Proyecto Solo...? Ámsterdam 2008

# PASOS



## BUSCA LA RAIZ

Lleva la atención, piensa-siente la planta de tus pies. Quizá lleves zapatos, quizá estés descalza, siente en cualquier caso desde el borde del talón hasta el final de los dedos de los pies, también los laterales que dibujan tu huella. Esa explanada mullida, esa extensión de piel sobre la que recae el peso de tu cuerpo y te conecta a la piel del espacio. La piel de tus pies contra la piel del espacio.

¿Hay calor o frío, picores, sensaciones, dolores? Nota el peso de tu cuerpo sostenido en esa superficie, aplastando tu planta de los pies. Concéntrate en cada pequeño centímetro de esa zona que te sujeta al suelo, siente-piénsalo.

Una vez que la tengas localizada, que hayas recorrido toda su extensión, imagina que hay ahí unas raíces, como las de un árbol. Las raíces son ese órgano de las plantas que crecen generalmente en dirección inversa a la del tallo. Imagínate, saliendo de tus pies, unas raíces frondosas, grandes, como troncos, tubos o cañerías orgánicas. Tus raíces crecen hacia abajo y hacia los lados, en la dirección contraria a tu cabeza, en dirección contraria al techo, el cielo y las estrellas.

Ya has sentido las raíces. Imagina ahora que rompen esa piel de tus pies y tocan el suelo, y rompen también ese suelo y se extienden hacia abajo y hacia los lados. Extendiéndose hacia abajo, penetrando el suelo quizá de madera u hormigón o de baldosas grises, atravesando el suelo de debajo del suelo, llegando a la tierra que alberga a edificio que contiene el piso donde está el suelo que toca tus pies. Tus raíces penetran, rompen, abren camino, buscando un lugar en el que expandirse profundo.

Imagina que como un árbol tus pies están pegados y vivos, enganchándote al suelo y dándote una estabilidad inmensa.

Mueve los brazos rápido y siente que tus raíces impiden que te caigas, que te sujetan, que te atraen hacia el suelo.

Pienso, que podrías quizá no tener pies, o no sentir esa parte. Pero también hay raíces que te sujetan al suelo. ¿Desde dónde salen? Localiza esa parte y engánchate al suelo, qué sostiene el resto de tu cuerpo y te dispone hacia el cielo, hacia un arriba muy alto.

Encuentra tu raíz y siente-piénsala.



Proyecto To-get-Her(e), colaboración con Quim Bigas. Foto

## NUTRE TU VERTICALIDAD

Imagina que en ese lugar en el que flotan o se extienden esas raíces hay un líquido de un color potente, fluorescente y luminoso. Un líquido templado y agradable. Succiona, chupa y absorbe ese líquido, desde los pies, desde debajo del suelo y en dirección hacia arriba, para llenar tu cuerpo y nutrir tu verticalidad.

Lléname de ese líquido, que entra por tus pies y llena todo tu cuerpo.

¿Te han hablado alguna vez de la imaginación?

Podrías estar, casi fijo, preguntándote ahora “¿pero de qué líquido habla esta mujer?”.

Te propongo un juego, imagínate que puedes inventártelo y conectarte con la idea y sentirlo. Haz un acto de fe, visualiza ese líquido, y conecta con la idea de que te llena y te nutre.

Cómo decirte, te casi prometo, que entonces tu cuerpo, estará más sólido, que entonces tu cuerpo se sentirá también más ligero, que entonces tu cuerpo estará más estable, conectándote. Dale un intento. Confía.

Tus pies se llenan de ese líquido, tus tobillos, tus pantorrillas, tus rodillas, líquido ascendente, tu pelvis, tu torso que tiene órganos, tus brazos y tus manos, tu cara, tu cabeza y tu pelo.

Tu cuerpo enraizado y lleno de una energía energizante que te hace fluorescente y luminoso.

Estás casi listo.



## DA UN PASO HACIA ADELANTE Y DEJATE CAER

Ahora ha llegado el paso más difícil. Salir de la raíz, confiando que esta te seguirá siempre y dar un paso, hacia delante. Sentir que un pie da un paso y tu peso se desequilibra y te medio caes para inmediatamente después ser recogido por el otro pie, que, en forma de un nuevo paso, promete un continuo moverte hacia adelante. Un caerse y recogerse todo el rato.

Imagínate que caminar es casi caerse y recogerse todo el rato. Otro salto al vacío, otro gesto de confianza.

Te dejas caer y te recoges. Continuamente.

Anda, tus pies enraizados y tu vertical llenan.



Proyecto The 3 Duets. Berlín 2009. Foto Rene Glorius

Desplázate hacia delante, un paso y después otro.

¿Y si cada paso que doy me lleva hacia un lugar nuevo y desconocido? ¿Y si cada paso que doy me lleva hacia un lugar nuevo y desconocido? ¿Y si cada paso que doy me lleva hacia un lugar nuevo y desconocido?

Y si  
cada paso que doy  
me lleva  
hacia  
un Lugar  
NUEVO  
y desconocido...

Anda, anda, anda durante 5 minutos pensando que eres invisible, anda sin rumbo fijo, anda para sentir cada paso, el movimiento de tu caminata. Anda libre, anda y siente tus pies y tu cuerpo, desplazándose, ganando territorios, anda hacia delante, y deja que cada paso te aleje de donde estabas y te acerque a otro lugar nuevo, anda como el primer paso hacia moverte.

Cáete y recógete, camina, desplázate, como un prelude a lo siguiente y durante un rato...

Un señor que me gusta mucho que se llama Walter Benjamin dijo esto del caminar: *"Al carecer de finalidad alguna, esta acción se convierte en la medida de la libertad"*.

Quería compartirlo con vosotros y vosotras.

También dijo esto que me viene al pelo para esta parte del texto, mira, escucha: *"Quien se aburra al caminar y no tolere el hastío deambulará inquieto y agitado, o andará detrás de una u otra actividad. Pero, en cambio, quien posea una mayor tolerancia para el aburrimiento reconocerá, después de un rato, que quizás andar, como tal, lo aburre. De este modo, se animará a inventar un movimiento completamente nuevo. La danza o el andar como si se estuviera flotando, en cambio, consisten en un movimiento del todo diferente. Únicamente el ser humano es capaz de bailar"*



Proyecto Hacer-ser invisible. Ca2M Madrid 2021.

# ENAMORATE DEL ALREDEDOR

# 4

Sabes, el espacio que te envuelve y en el que estás, está lleno de estímulos, de luz, de objetos, de oportunidades, de relaciones, de opciones de cambio.

¿Dónde va tu atención? ¿Qué te atrae?

Todo lo que te rodea es posible material seductor, nutriente y movilizador. Estás rodeado y rodeada de secretos y sorpresas. ¿Y si solo tuvieras que entrenar el aprender a mirar de nuevo? El dejar el no para otro rato. El que todo te valga siempre.

¿Y si tuvieras la capacidad innata de transformar la nada en algo, la caca en oro, lo vacío en lleno, lo inútil en maravilla? ¿Y si fueras mago o maga, un Harry Potter de la potencia?



Proyecto Sweet. Madrid 2014. Foto Jesús Ubera

Te propongo que abras tu recepción a lo que te rodea y observes, sientas, ¿qué te mueve?

¿Qué te mueve? sería igual a ¿Qué te atrae? ¿Qué capta tu atención? ¿Qué hace que hiervan tus ganas de acercarte, desplazarte, levantarte del sofá o acercarte a algo?

Mira a tu alrededor, si puedes, o huele, o escucha, o siente. Tu percepción del espacio va a afectarte. Eres materia seductible. Caja de sensaciones. Eres avión a punto de despegar.

¿Y si todo te llamase la atención? ¿Y si todo pudiera ser usado para estimular tu moverte?

Confía, es así.

No necesitas nada más que lo que tienes en ti y a tu lado, rodeándote y acompañándote. Tú eres el motor de algo que ya existe.



Proyecto La Casa (Ellos). Ámsterdam 2015

# ACTIVA LA PIEL

Tu piel es el órgano más grande, más conector, ese lugar donde empiezas y acabas. Ese lugar donde empieza y acaba todo lo que no eres tú. Ese lugar donde sucede un punto de encuentro entre tu YO y el resto, tu YO y el mundo.

Llena de poros e infinitas terminaciones nerviosas, de orificios de entrada y salida, gigante superficie híper sensible, la piel otro motor del moverse y de acercarse al mundo.

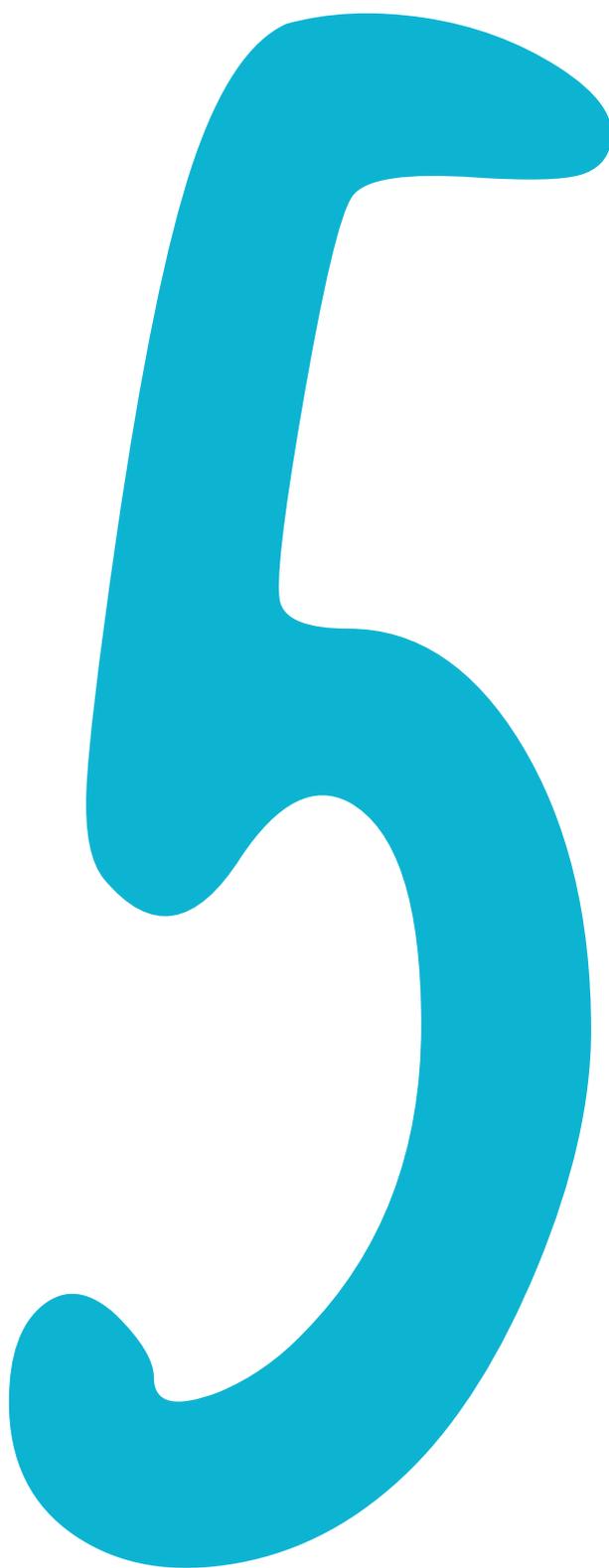
Actívala y actívate.

Primero con las manos, o con tus extremidades, como tus antenas que recogen información y texturas, y activan el mundo. Tus manos, o tus extremidades como tus tentáculos que registran todo lo que te rodea.

La piel de tus brazos, de tu cabeza, la piel de tus piernas, la piel de tus labios, la piel de tus rodillas, la piel de tu ropa.



Proyecto Kata Guruma.  
Colaboración con David  
Cárdenas. Madrid 2021.  
Foto Bego Solís.



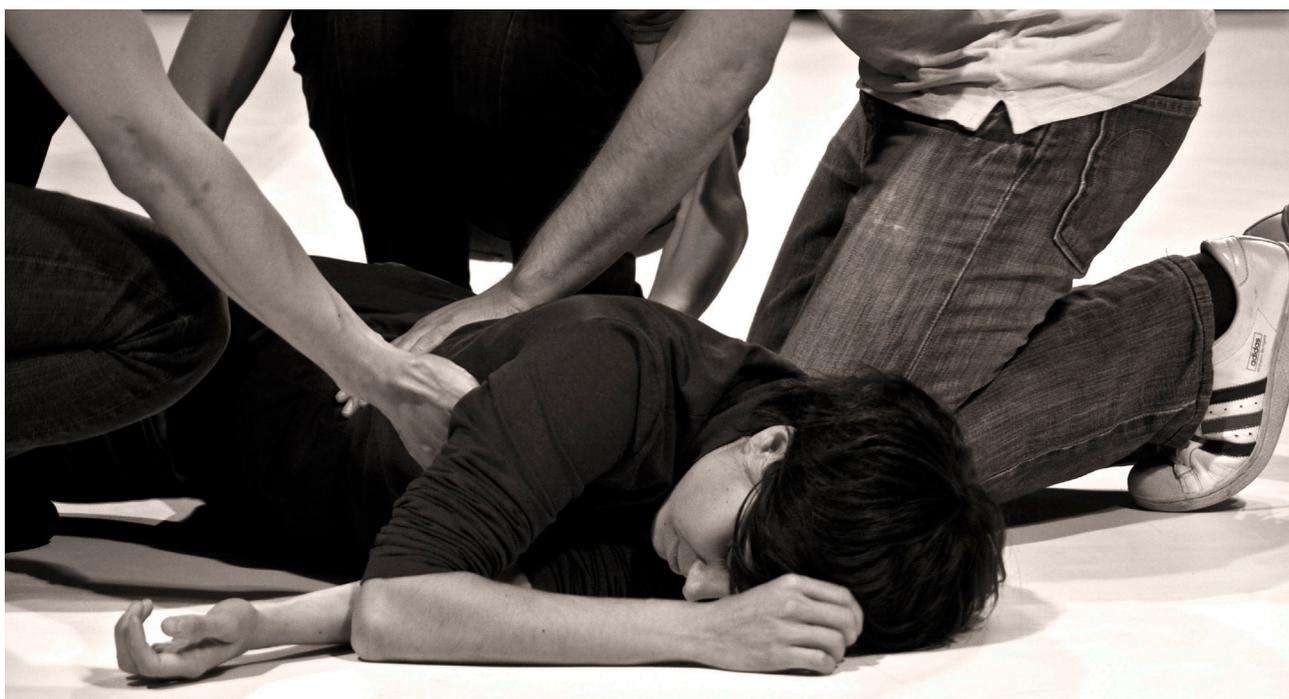
# TOCA

Y toca, toca, toca, toca, toca, toca, toca, toca, toca y se tocada y se tocado.

Moverse es tocar el aire, coger un objeto es afectar su estado, acercarse a otro cuerpo es atravesar su primera barrera y meternos dentro. Tocando y siendo tocados.

Tócalo todo, porque tocar es además dejarse tocar por los otros. Y repítete todo el rato: ¿Y si lo que toco me toca siempre de vuelta? En un diálogo continuo, en una conversación constante.

Tocar es bailar la superficie del mundo, es cambiar el curso de los hechos, tocar es quedar en nuestras fronteras y hacernos un picnic.



Proyecto The 3 Duets. Berlín 2009. Foto Rene Glorius

Tocar es para mí un acontecimiento, un gesto político que negocia la transgresión y el entendimiento. La piel como lugar de encuentro, la realización de lo impenetrable, el tacto es una experiencia del encuentro y de percibir un límite. Tocar es compartirse y separarse. Realidad y potencialidad. Todo el rato.

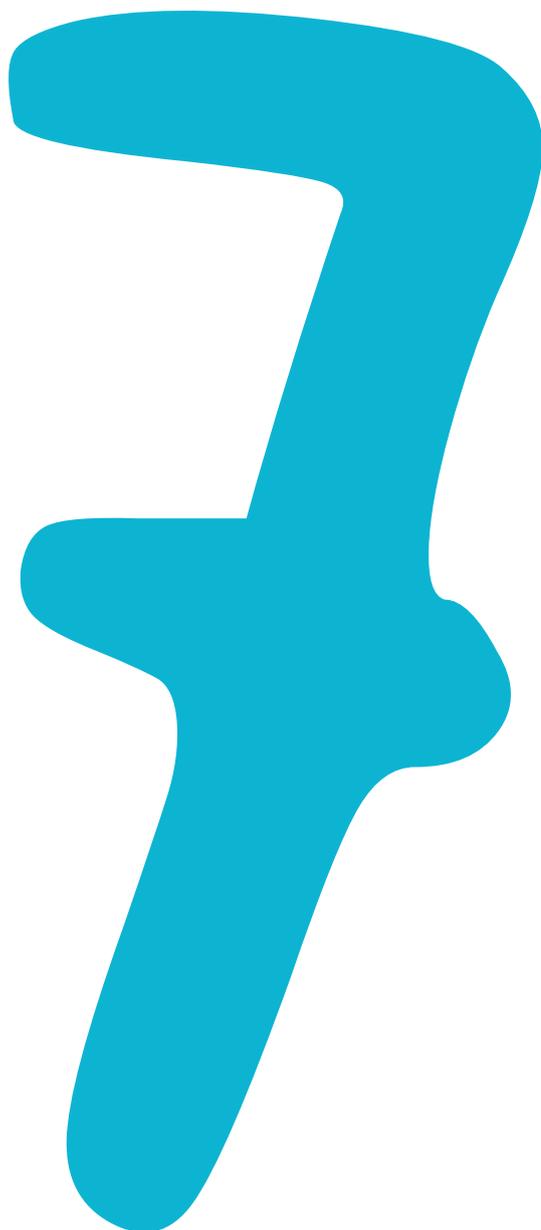
Como decía J.L. Nancy, otro señor que me gusta mucho, “tocarse unos a otros, con sus pesos

mutuos, esto es lo que los hace cuerpos”. Y como escribió Erin Mannin, una señora a la que leo a veces, “porque el tocar es dejarme ser tocado por el toque”.

Toca, toca, toca, toca y así el mundo que te rodea será bailado, bailante y baile.



Proyecto La Casa (Ellos). Madrid 2015. Foto Jorge Mirón



## ARTICÚLATE

Descubre, imagina, observa, confía... tu cuerpo es un sinfín de "moverseres". Un sinfín de resortes, de puntos de inflexión, de circulaciones, de tráficos, de espirales y puntos gatillo, micro-flexiones, estiramientos, una amalgama de tejidos conectores, de líneas, de cilindros.

Una mezcla de potencias aderezado además con un pensar y sentir continuo que nutre y da aún más opciones. Auténtica locura gorda.

Moverse es siempre una novedad constante, tu gran firma, ¡es lo más tuyo que tienes!

Artícúlate, frágmentate, estírate, conéctate, descúbrete todo el rato.

Juega a buscar relaciones, articula tus infinitos puntos, aburrirse es imposible en esa cruzada de probabilidades.

Hay tantos movimientos y relaciones posibles como estrellas y planetas conocidos y aún por conocer. Astronauta, pirata, auto descubridor respetuoso, inventora insaciable.

Sé eso, buscando tu moverte.



# DÉJATE SER MOVIDO

Pensamos en movernos nosotros, pero te propongo otro paradigma, una alternativa, un cambio en el abordaje del cómo hacerse cuerpo y de cómo hablar con el cuerpo.

¿Y si nos permitimos ser movidos por otros, por el fuera?

¿Y si nuestro cuerpo se vuelve accesible, nos hacemos contenedor de otras voces, permitimos que nos lleguen las cosas, nos entren los estímulos y entonces nos muevan?

Deja que te desplace el otro, deja que te muevan, permite que te llegue el impulso ajeno, sé caja de resonancia de otras voces que llegan de lejos, que te afecte la dirección propuesta.

Te propongo jugar a convertirte en barco de papel al que otro sopla, en piedra que otros lanzan, en balón que espera un chute para marcar el gol, bandera que se mueve, sé altavoz.

Déjate ser movida y movido por otros.

Te propongo entrenar ser cuerpo accesible, cuerpo abierto, al que le llegan direcciones y que es capaz de redirigirlas. Sin perder la raíz, el deseo, la piel. Ambas actividades operando a la vez.

Muévete y sé movido.





Proyecto The 3 Duets. Berlín 2009. Foto Rene Glorius



Proyecto Los dúos Madrid. Madrid 2015. Foto Ángela Iosa

# ENSUCIATE

Ponte manos a la masa, y no tengas miedo a mancharte.

No te preocupes si en el proceso de hacerte cuerpo y de hablar con el cuerpo surgen manchas, momentos desagradables, momentos no fáciles. Es parte de la aventura.



Proyecto Sweet. Madrid 2015. Fotos Jesús Ubera



Proyecto the Nest. Breda 2017

# no

## ANHELA/BUSCA/ CREA UN "JUNTIS"

En La RAE la palabra juntis no existe.

Pero como en el moverse, el lenguaje es un continuo juego creativo en el que podemos permitirnos proponer otras formas, crear fricciones con lo dado y caminar nuevos caminos que se crean al dar pasos hacia delante.

Hagamos un trato. Aquí, en estas líneas, por una vez y entre nosotros, en vez de JUNTOS nos permitiremos, me permitiré usar JUNTIS. Juntis como metáfora de un juntos más juguetón, e incluso, un juntos que no lo sabe todo, un juntos que no es solo presente establecido y normas cerradas, un juntos que deja espacio a que otras formas son posibles, un juntos que da por hecho que no todo acaba en O, en lo cerrado de un círculo.

Hacerse cuerpo y hablar con el cuerpo para mí, tiene un principal último y máximo objetivo. Y ese es poder crear un Juntis. Partir del YO para llegar al otro. Generar lenguajes para, si no entendernos, querer seguir estando cerca. Maneras de acercarnos, de romper barreras, de construir espacios habitables, más sólidos y amables.

Crear un Juntis es para mí, buscar un lugar en donde encontrarnos e inventarnos maneras nuevas de poder habitar el mundo, de movernos y ser movidos.

Y para eso, no hay nada mejor que hacerse cuerpo y hablar con el cuerpo.



Proyecto Aequilibria. Foto Aitana Cordero



# CELEBRA

Hay algo de ser suertudos y suertudas cuando nos permitimos tener espacios para jugar a ser o a llegar a ser algo distinto a lo que somos en el día a día.

Os invito a que os permitáis jugar a eso. Que creéis espacios de investigación, de juego, de fiesta para que el cuerpo salte, grite, se articule, se exprese, baile, se mueva y sea movido, desaparezca, y reaparezca convertido en algo nuevo, toque, agarre, impulse y cambie la trayectoria de otros.

¡Celebra!

Celebra que puedes jugar a reinventarte,

celebra que tienes un espacio de seguridad donde puedes tomar riesgos,

celebra que puedes atreverte a ser muchas cosas distintas,

celebra que tienes cuerpo, como sea, el que sea, y que es tuyo,

celebra que puedes imaginar cosas imposibles,

celebra que puedes desear cosas imposibles,

celebra que puedes llamar a otra gente a pensar, jugar y crear esos espacios contigo,

celebra que estás empezando,

celebra que aún no has empezado y que está todo por hacerse aún.



Proyecto Fiesta SOMAS. Madrid 2021

5 ACTIVA  
LA PIEL

6 TOCA

4 ENAMORATE  
DEL ALREDEDOR

3 DA UN PASO  
HACIA ADELANTE  
Y DEJATE CAER

2 NUTRE TU  
VERTICALIDAD

1 BUSCA LA  
RAIZ

7 ARTICÚLATE

8 DÉJATE  
SER MOVIDO

9 ENSUCIATE

10 ANHELA/  
BUSCA/CREA  
UN JUNTIS

11 CELEBRA



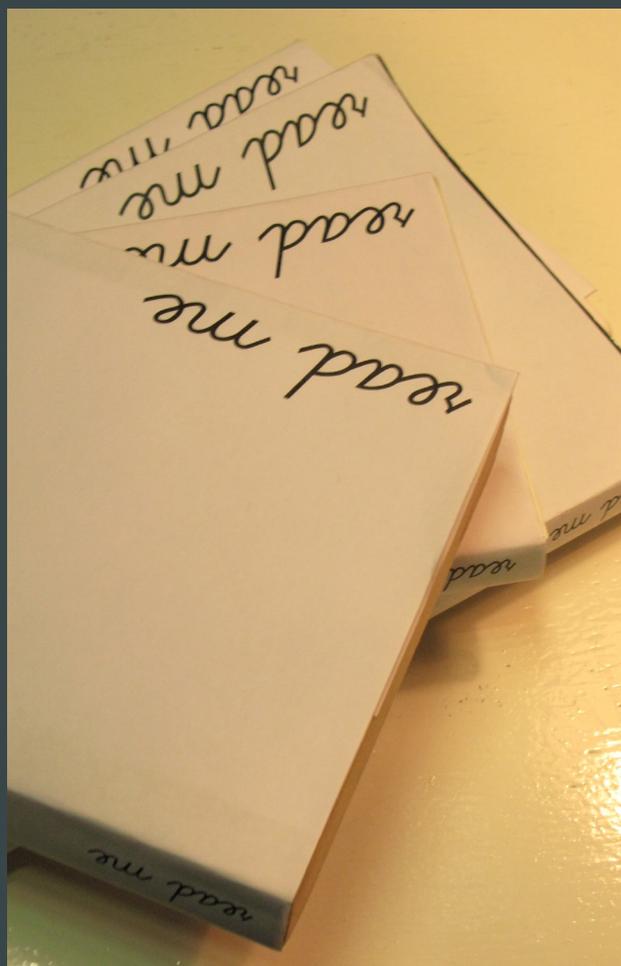
# RESUMEN

# CONSEJOS

1. **No quieras tener otro cuerpo que no es tu cuerpo.** Amígate con el espejo, y con las voces que te dicen cómo eres, cómo te expresas y cómo te mueves. El espejo solo te dice cosas buenas, si habla en otro registro hay que cambiar de espejo, romperlo en añicos.
2. **Dale un SÍ a qué te mueve y a lo que te atrae.** Entrena el decirte que sí a lo que piensas y sientes. Si te gusta y te provoca gozo, vale. No hay una única manera de moverse, no hay una única manera de expresarse con el cuerpo, no hay una única manera de hablar con el cuerpo. Amígate con tus formas e intuiciones. Tus maneras de moverte y mover a otros son lo más tuyo de tu tío.
3. **Escucha el límite de los de fuera y negocia para llegar a acuerdos.**



4. **Construye confianza.** Los principios son difíciles. Sobre todo, cuando se trata de empezar a hacer algo que no se ha hecho nunca. Empieza, y da un paso detrás de otro. Confía en la insistencia y en el trabajo. Insiste y curra. La confianza no es algo que esté siempre ahí. Se entrena, se construye, se mejora. Permítete ir paso a paso en el conocerte y conocer tus formas de estar en el mundo.
5. **Escribe y piensa.** El cuerpo y el pensamiento son dos órganos complementarios, en continua colaboración. Haz listas de deseos, haz listas de lo que te gusta, haz listas de lo que te ha funcionado. Colecciona imágenes, no tengas miedo a coger prestado formas de otras y otros como inspiraciones tuyas.
6. **Descansa cuando sientas cansancio.** Eso también contribuye a un moverse bien a un hablar con el cuerpo de manera clara y poderosa. El cuerpo se regenera durmiendo, las fuerzas vuelven tras el parar un rato.
7. **Crea y propón universos.** Tuyos, nuevos, inexplicables, desconocidos, extraños, cercanos a ti.



Proyecto The Sleeping room. Colaboración con Hugo Herrera. Ámsterdam 2009



Proyecto The Sleeping room. Colaboración con Hugo Herrera. Ámsterdam 2009

# RECURSOS

- Sobre ENAMORARTE DEL ALREDEDOR. <https://lalulula.tv/cine/no-ficcion/andy-goldsworthy-rios-y-mareas>
- Sobre CREAR UNIVERSOS. <https://www.youtube.com/watch?v=UfdeKFDR0Ic>
- Sobre BUSCAR LA RAIZ. <https://www.youtube.com/watch?v=r8cep17ZMKw&list=LL&index=184>
- Sobre RELACIONES Y MOVIMIENTO. <https://www.youtube.com/watch?v=GXRRC3pfLnE&t=13s>
- Sobre ENSUCIARSE. <https://vimeo.com/115487538>
- Sobre TOCAR. <https://www.youtube.com/watch?v=ZedESyQEnMA>
- Sobre SER MOVIDO. <https://www.youtube.com/watch?v=iLQaY55dukY&t=1s>
- Sobre BAILAR...mal. <https://www.youtube.com/watch?v=ba5Gqdd6L30&list=LL&index=37>



Aitana Cordero Vico (2024). Cómo hacer(se) un cuerpo.

Madrid: Instituto Nacional de Tecnologías Educativas y de Formación del Profesorado (INTEF).