

GUÍA GRATIS

BODY WATER

Gimnasia Noguchi Taiso

#3-PASOS PARA FLEXIBILIZAR
Y SOLTAR TENSIONES



¡Que bueno que te bajaste la guía!

Ojalá te sirva para flexibilizar tu cuerpo, porque con el paso del tiempo nos vamos endureciendo física y mentalmente.

Así que espero que la práctica sea un **aporte de bienestar para cultivar la plasticidad!**



SI ESTÁS ACÁ ES PORQUE
DISFRUTAS BAILAR, MOVER,
AFLOJAR TENSIONES Y ADEMÁS,
TE INTERESAN ENFOQUES
HOLÍSTICOS QUE ESTIMULAN EL
AUTOCONOCIMIENTO Y LA
CREATIVIDAD.

Posiblemente practicás Danza Butoh y ya sabes que Noguchi Taiso es una gimnasia habitual dentro de los aprendizajes de l@s bailarines butohkas. Y por eso querés ejercitarte y profundizar en el entrenamiento. ***¡Bienvenid@!***

O quizás no sabes de Noguchi, pero resonás con prácticas que integran cuerpo-mente-espíritu. Porque te interesa conectar con tu cuerpo para sentirte mejor.
¡Bienvenid@ también!

¡Solo quiero que sepas no necesitás conocimientos previos de Butoh, PARA NADA!
Porque la práctica ayuda a confiar en la sabiduría del cuerpo a través del No esfuerzo. Permitir que la circulación de fuerzas, pesos y movimientos, sean los guías de la exploración. Ya veremos cómo una consigna muy simple puede abrir un profundo campo de exploración. ***¡Y esa es la invitación!***

Así que tod@s trabajamos con nuestros límites y posibilidades, ampliando junt@s nuestra conciencia! :)

Si todavía o me conoces o no hablamos nunca por mail...



¡Hola, soy Tamia!

Intérprete Creadora Interdisciplinaria.
Me especializo en investigar Teatro & Butoh.
Ayudo a entrenar y acompaño a personas, la
mayoría mujeres, en su proceso de
formación-creación para descubrir su propia
danza, su propia poética.

Diseñé esta guía basada en mi propia
experiencia y la de otras bailarinas con las
que me fui perfeccionando los últimos años.
¡Así que espero que te sirva !

En esta guía te voy a acompañar a explorar el movimiento desde la noción “Body Water” de una forma simple y profunda a la vez. Te voy a compartir algunos materiales a modo de introducción y videos para poder practicar junt@s.

¡Comencemos!



PASO 1

¿Qué es Noguchi Taiso? Un poco de contexto histórico

Si bien no hace falta saber sobre los orígenes de la gimnasia para practicarla, como les comentaba Noguchi Taiso, es una práctica muy popular entre los practicantes de butoh. Me topé con ella hace unos años de la mano de mi mentora Rhea Volij (Argentina) y más tarde con Yumiko Yoshioka y Sakiko Yoko (Japón). La conocí practicando y me cambió totalmente la forma de percibir mi cuerpo. Más tarde indagué en su historia y ahora se las voy a contar muy sencillamente.

Michizo Noguchi fue un profesor de Educación Física innovador en el mundo de la gimnasia en la década de 1970. Al trabajar con niñ@s se animó a poner en cuestión sus aprendizajes basado en libros de anatomía desconfiando de ellos por ser estudios y análisis sobre un cuerpo muerto.

Dentro de sus empleos le tocó entrenar a los soldados durante la Segunda Guerra Mundial y también trabajó limpiando cadáveres en las calles por las bombas. Cuando ocurrió la derrota de Japón, Noguchi sentía que ya no podía creer en nada más que en las sensaciones propias de su cuerpo y por esas experiencias tan dolorosas de la guerra, somatizaba con cálculos biliares y lumbalgia.. Pero tenía que seguir trabajando como profesor de educación física, entonces por eso investigó en **cómo mover sin realizar fuerza muscular** y así desarrolla Noguchi Taiso.

Creó un nuevo enfoque de la corporalidad basado en la sensación sentida del propio cuerpo, en la experiencia directa como fuente y medio de exploración, así como del mundo natural que lo rodea. En lugar de buscar respuestas fuera de sí mismo, indagó dentro de su propia experiencia tangible.

Observando la naturaleza, vio espirales y una profunda eficiencia. Notó que el cuerpo es principalmente agua. Por tanto, debería moverse como el agua. Sujeto y armonioso con la gravedad, fluido, relajado: “el cuerpo humano es una especie de bolsa de agua en la que flotan huesos, músculos y vísceras”.



Noguchi Taiso pone el foco en estar receptivos a las manifestaciones y señales del cuerpo. Se busca permitir el movimiento natural y sin esfuerzo, dejando actuar la fuerza de gravedad y no ir en su contra. Investigando profundamente esto, el suelo puede actuar como una pared para empujar, hundir, enraizar el cuerpo, algo sólido para usar como brújula y caja de resonancia para todos los movimientos. De modo que el cuerpo trabaja con las fuerzas existentes en lugar de tratar de superarlas.

“Si mueves tu cuerpo de la manera más eficiente, la mitad de todos los músculos del cuerpo deben estar relajados todo el tiempo”.

Noguchi y Tatsumi Hijikata (el fundador del butoh) estaban interesados en las relaciones entre el lenguaje y el cuerpo. Estudiaron el movimiento, que es un lenguaje corporal pre-verbal y se interesaron por los "pensamientos de la carne". En ambos subyace la idea de que la práctica es un acto de conciencia ampliada, un espacio para hacerles preguntas al cuerpo. Según lo que leí, el kanji que se utiliza en el título de su libro, Preguntando a tu cuerpo, representa la acción de preguntar al dios. En este caso el cuerpo es igual = la naturaleza = el dios. Preguntarle al cuerpo, qué es lo que necesita, qué le hace bien, es confiar en la inteligencia del cuerpo. Confiar en las señales que el cuerpo transmite, darles espacio y saber descifrarlas, es uno de los objetivos de esta gimnasia.

En un curso que hice con Sakiko Yokoo que se llamó “Dejar el Ego o Hacia la Caótica Sensibilidad Visceral”, nos contaba que el kanji TAI SO representa dos sentidos. Por un lado **TAI**: cuerpo, ejercicio, manejar el cuerpo. **SO**: (aparecía un dibujo como una mano y ramas con pliegos de papel blanco) Lo que representa un ritual arcaico para comunicarse con los dioses. Es decir, aparece la idea de dialogar con el cuerpo concebido como un microuniverso, que se relaciona con los dioses del macro-universo.

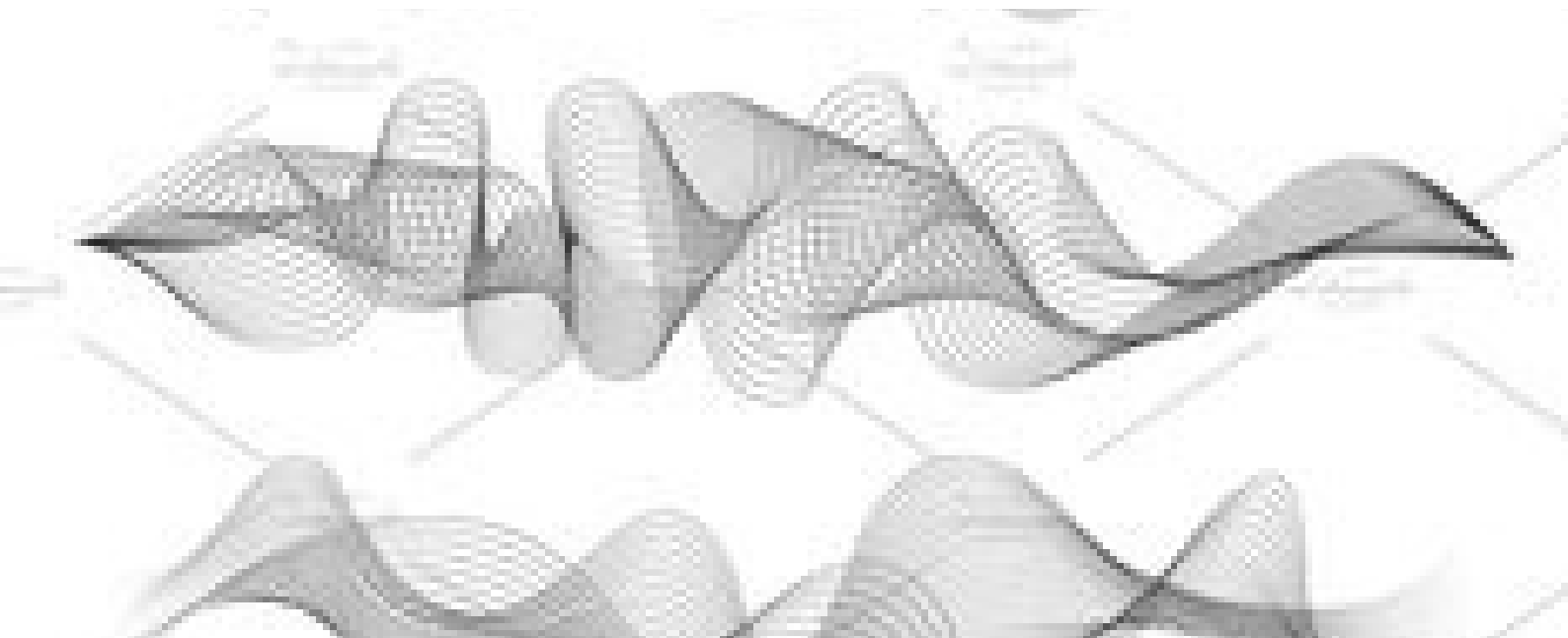
“Yo creo en la transformación humana a través del Taiso, pero eso no es algo difícil ni especial como la gimnasia olímpica, sino que se trata de una actitud de amabilidad y alivio. A lo que hago, la gente le llama Noguchi Taiso. Pero si uno empieza a practicar la filosofía de la gimnasia, un@ lo asimila y desaparece el nombre propio. Se vuelve sólo “el taiso de esa persona y si se sigue practicando, se vuelve parte de la vida cotidiana. Es decir, se internaliza, se lo hace propio, entonces también desaparecerá la palabra Taiso, ejercicio. ¿Entonces qué es lo que queda?, una persona transformada. Ese es el secreto de Noguchi Taiso (Traducción propia Agosto 2020)

*“Hacer que la energía de nuestro cuerpo fluya a favor nuestro, no contra nosotros, es una práctica completa en sí misma. No es necesario idear técnicas complicadas. Más bien, sentir nuestros cuerpos y experimentar cómo permitirles que se abran naturalmente a la energía que se mueve a través de ellos es una práctica fascinante, orgánica y hermosa.” **Zenembodiment***

EN SÍNTESIS..

Los 6 principios de Noguchi Taiso para mí incluyen:

- 1#- Ser movid@:** versus hacer movimientos y moverse
- 2#- Colgar:** permitiendo que actúe la fuerza gravitatoria
- 3#- El cuerpo como Bolsa de Agua** (The Water Body, el cuerpo elástico)
- 4#- La Resonancia:** el viaje en espiral de ondas vibratorias
- 5#- La Confianza en la sabiduría del cuerpo**
- 6#- El soltar tensiones:** permitiendo el camino de menos esfuerzo (peso! no músculo)



PASO 2

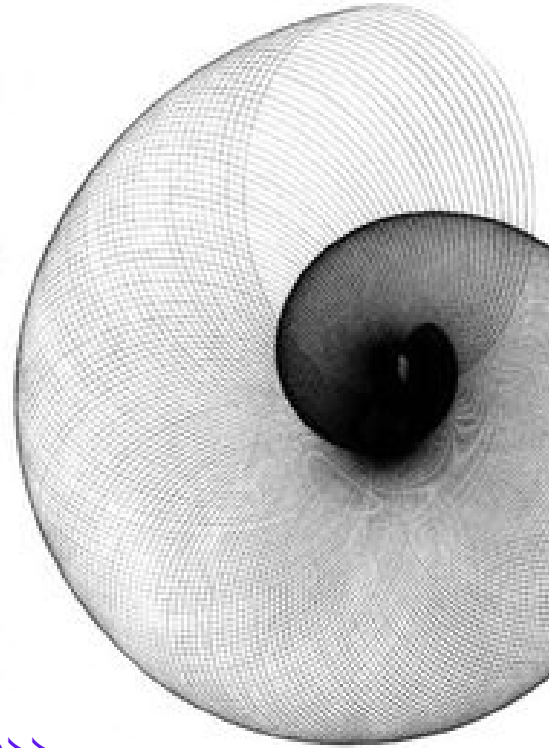
¡Ahora Sí, Vamos a Practicar!

Con esta breve introducción, es tu turno de practicar. Y me gusta concebir los ejercicios como espacios de exploración y de danza. Porque no se trata de hacer algo bien o lindo. Tampoco es simplemente mover el músculo, siempre hay algo más..

Eso es misterioso y singular para cada un@, y por eso tratamos de cultivar la presencia, estar disponibles enteramente en cada una de las prácticas.

Abajo te dejo el link a los videos para practicar junt@s en el canal de You Tube

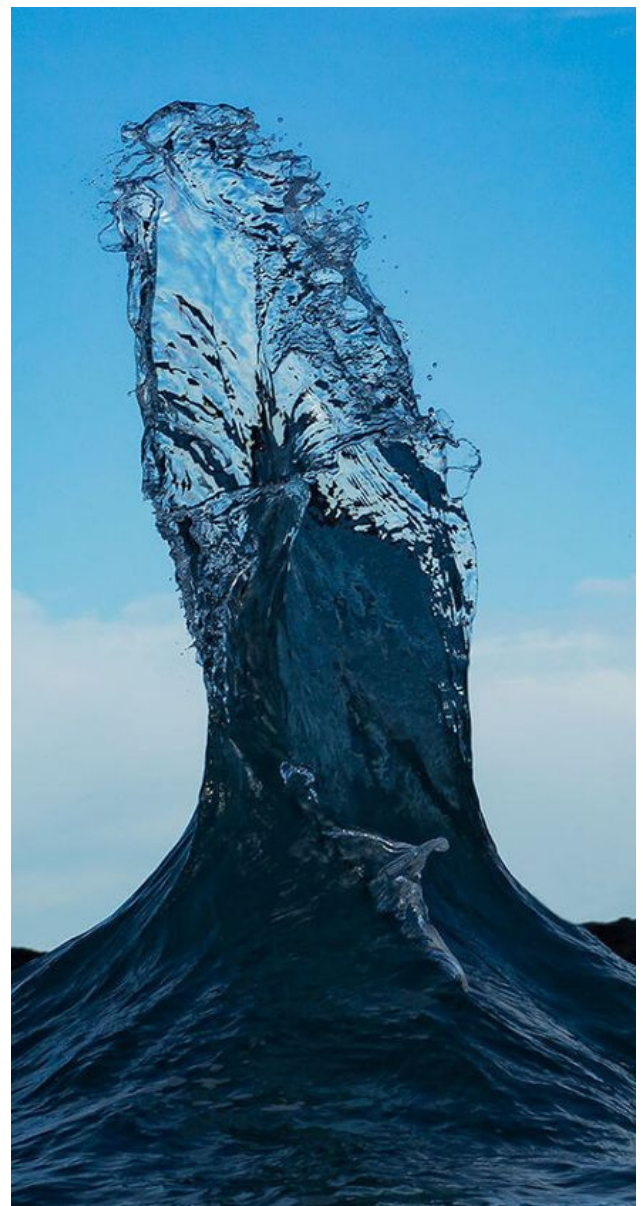
[>>Hace Clic en la Imagen para ver el Video>>](#)



Ejercicio 1#- Colgar- Vibrar:

- Ubicate de pie, piernas abiertas al ancho de la cadera, rodillas disponibles sin trabar la articulación para permitir la circulación de la energía. Con ojos cerrados percibís que colgas de un hilo desde la coronilla de la cabeza. El hilo atraviesa el tubo digestivo y sale por los genitales hacia la tierra. Desde el centro del cuerpo, desde la cadera hacia abajo, la energía se proyecta hacia la tierra y desde la cadera hacia arriba, la energía se proyecta hacia el cielo. Simplemente respiras soltando el peso. El el peso viaja, entra profundamente a la tierra. Buscar soltar tensiones; que no es **"hacer algo"**. Al contrario, es más bien dejar de hacer, permitiendo que el peso circule.

- Observa cómo se manifiesta la fuerza de la gravedad en el cuerpo. Quizás hay un sutil movimiento y pasaje de pesos en tus plantas de los pies. Quizás el peso se distribuye hacia adelante hacia los dedos, o hacia los talones o se desplaza al borde interno.. y luego hacia el borde externo. Si bien hay una quietud global, y no estás haciendo movimientos, tampoco reprimir lo que sucede. Sé minuciosa para observar sin juzgar y permitir el flujo, la circulación. Quizás aparecen movimientos pequeños, imperceptibles. El registro es una conciencia ampliada del detalle.
- Percibimos el cuerpo como volúmen. Como una bolsa de piel que adentro contiene agua. Bolsa elástica, blanda, flexible. La piel es el órgano más extenso y plástico, compuesto por 40 mil poros que conectan el adentro y el afuera. La piel como membrana permeable. Conectamos con la imagen de envase elástico lleno de líquido. Dicen que los bebés están hechos de agua en un 70 y 80 %. L@s adultos tenemos un 60% de agua. El 75% de nuestro cerebro es agua, los huesos contienen agua en un 22%, los músculos son de agua en un 75 % y la sangre es quien más líquido vital precisa, alrededor de un 90%. No es metáfora, somos agua. Conectamos con el tejido acuoso que nos recubre como piel y cómo los tejidos, las fascias recubre los huesos.



- Vamos a vibrar, muy suavemente, en forma vertical. La onda vibratoria nace en las plantas de los pies. Percibimos las vibraciones del suelo y las repercusiones se extienden hacia arriba en forma vertical por todo el cuerpo. **Tener en cuenta el cuerpo volumen, tridimensional, y las imágenes de Body Water.**
- **Observá que es vibración y no sólo rebotar.** Para eso entrá en un campo de vibraciones y resonancias, donde las repercusiones tienen diferentes tiempo, ritmos, amplitudes. Si sólo rebotas, el tiempo del movimiento se estandariza, se vuelve automático y buscamos la diferencia de lo orgánico. Chequeá, entonces cómo aparecen diferentes volúmenes, amplitudes, conecta con la onda, con la ola, con la plasticidad y la flexibilidad de tu columna vertebral.
- Luego de vibrar entre 5 y 20 minutos vas aquietando lentamente hasta volver a colgar como en la posición inicial.

[>>Hace Clic en la Imagen para ver el video de Vibrar>>](#)

Mantras para explorar el movimiento:

- “Agitar las aguas, calentar las aguas”
- “Aceite en las articulaciones, aceite en las cervicales, masajear
- “Ablandar la carne, masajear zonas de tensión”
- “Liberar movilidad”
- “Articulaciones como tuberías por las que pasa el agua”



PASO 2

Ejercicio 2#- Bajar desde el agua. Subir desde las raíces (de pie)

- De pie vamos a bajar el torso suavemente, blandamente desde la imagen de Water Bag quedando con las manos y la cabeza cerca del suelo y los isquiones apuntando hacia el cielo. En esta posición la imagen es que colgamos desde la cadera. Visualizamos que el hilo nos sostiene desde el sacro.
- Para volver el torso arriba, visualizamos raíces en la cadera, son raíces que se adentran en el suelo en forma de espiral. Porque las raíces pujan hacia abajo es el que torso es movido por esa raíces y regresa a la posición inicial sin hacer esfuerzo.



[>>Clic en la Imagen para ver el Video>>](#)

- Lo realizamos por lo menos 5 veces, habitando la repercusión del movimiento, las mudanzas, el volumen, las diferentes calidades, los espirales. **Subir y bajar no es recto, es ondulante, curvo, esférico, sinuoso, indirecto, blando, flexible, amable, orgánico, sutil, variable.**

Tené en cuenta que cada repetición es diferente.

Registrá las diferentes formas de subir y bajar.

PASO 2

Ejercicio 4#- Volverse Agua

- Este último ejercicio es una forma de integrar todo lo anterior. A medida que puedas entrar de una forma íntima y profunda en la consigna, el ejercicio deja de ser ejercicio para volverse danza. Esa es la invitación! Para eso te dejo una playlist que podés usar o bien practicar en silencio. Si elegís una música de fondo, tené en cuenta que el cuerpo no tiene porqué ir con el ritmo musical necesariamente. El cuerpo genera música, ritmo, quietudes. El cuerpo como orquesta de diferentes temporalidades.
- Consigna: Subir elevando torso y brazos al mismo tiempo . Bajar bajando brazos desde Water Bag. Som@s movid@s por el cuerpo de agua. Hacemos visible a través del movimiento las fuerzas espiraladas que viajan por dentro del cuerpo. Fuerzas centrífugas, fuerzas centrípeta que viajan a lo largo, en la longitud, a lo ancho y también fuerzas intensivas que viajan en el espacio entre el hueso y la piel.
- Aparecen variaciones de tono, textura, ritmo, del movimiento. Hay alternancias de calidades de movimiento. Permitir la mudanza del movimiento. Variaciones en la amplitud del movimiento, la velocidad. Alternancias entre zonas de lentitud, agua más espesa, densificaciones del agua, y aguas turbulentas, veloces, que caen como cascada, que corren como ríos, que se detienen como estanques.
- Nos volvemos la forma del agua y el espíritu del agua. Permitir la resonancia del movimiento, la resonancia de las sensaciones, la repercusión de todo lo que se mueve.



[>>Clic en la Imagen
para ver el Video>>](#)

PASO 2

Te dejo una bolsa de imágenes para explorar Body Water

Creo que las palabras son llaves para abrir campos de exploración. Porque nuestro lenguaje occidental fue perdiendo polisemia, es necesario despertar la polifonía de sentidos con imágenes poéticas. En Japón hay más polifonía en la lengua, porque su cultura tiene otra relación con sus mitologías. Pero de este lado, es preciso convocar esa multiplicidad. Por eso te comparto algunas frases que me encantaron del libro "El Caos Sensible, Creación de las formas por los movimientos del agua y del aire" de Theodor Schwenk, una mirada de la Antroposofía para comprender el lenguaje del agua, no sólo en un sentido científico o cinético sino también desde un sentido poético, simbólico y afectivo. Una sabiduría fluyente para irrigar zonas en sombra y conocer del agua y de vos mism@.



>>DANZA BUTOH No es metáfora, es Metamorfosis>>

Dicen que las emociones se relacionan con el agua. ¿ será que las emociones como el agua limpian, purifican? ¿El agua se relaciona con la intuición? ¿con la sensibilidad? ¿el agua puede ablandar la piedra, erosionando, redondeando, puliendo? ¿cuales son las habilidades del agua, sus poderes, sus potencias? ¿qué puede un cuerpo de agua? Estas preguntas surgen desde el cuerpo, y las respondemos con el cuerpo, físicamente, concretamente, materialmente. Las imágenes no son metáforas, sino son palabras puentes que nos ayudan a explorar la danza como un campo de transformación del cuerpo. Por eso decimos "metamorfosis".

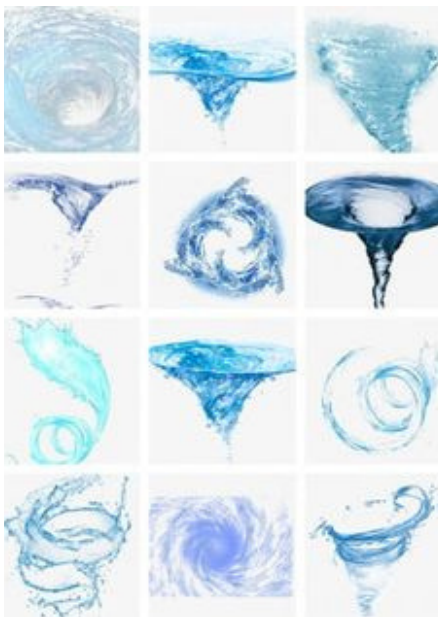
PASO 2

“El agua estado de deseo absoluto mediadora entre la Tierra y el universo libera los cuerpos sólidos de su pesadez y transmite a la tierra los impulsos Celeste órgano sensorial de la tierra las emociones”.

“Vamos al encuentro de la génesis de la forma, no a partir de la materia sino a partir de un juego de movimientos. Es el movimiento por lo tanto el que abraza a la materia y la ordena”

“El agua como elemento de sustentabilidad: Es igual a la del oído humano, escucha parece como si el mundo de las fuerzas que crea y forma los organismos tuviese leyes análogas a las del agua en movimiento pero de una forma invisible. Durante mucho tiempo repiten la misma forma, con ritmos fluidos, y estas incorpora poco a poco en la materia la forma orgánica bañada y atravesada por corrientes invisibles va entrando lentamente en el mundo de lo intangible

“El agua no desea nada para sí misma, no se guarda, no conserva... Es renuncia siempre. Es el elemento de la negación, del perpetuo ser para los demás.



PASO 3

Escribir las Prácticas: La Bitácora Personal

Quienes me conocen saben que soy fans del registro. Traducir en palabras, con dibujos, con imágenes, poesías o de la forma que quieras, es una forma de expresar las sensaciones, pensamientos, emociones que aparecen en la práctica.

Bajar todo eso al papel es una forma de hacer más consciente el trabajo corporal.

La bitácora personal es otro elemento, una pata del trabajo y la investigación desde el movimiento. Si estás con ganas te invito a registrar del modo que quieras todas las sensaciones, las emociones, las dificultades, los momentos de placer, de liviandad. ¡Lo que quieras de la forma que quieras! :)

¿Con qué palabras traducimos la danza?

Me encantaría que puedas fluir libremente en esta consigna.

El registro puede ser con grafismos, dibujos, garabatos. Usá colores, es tu mapa del cuerpo. Quizás preferís hacer una lista con todas las imágenes que se despertaron.

Anotar todo lo que sentiste, todo lo que viste, todo lo que percibiste.

Hacé lo que quieras sin valorar, sin enjuiciar y espero que puedas conectar con ese disfrute en este otro formato.



¡GRACIAS POR PARTICIPAR Y ESPERO QUE LA PRÁCTICA TE AYUDE A
ABLANDAR DUREZAS PARA CONECTAR CON TU FLEXIBILIDAD!

CUANDO TERMINES...

Me encantaría que me compartas cuál de estos 3 pasos
te interesó Más y qué descubriste al ponerle el cuerpo.

Podes subir una historia en Instagram etiquetándome
[@practicasdeltuerpo](#) donde me cuentes,
que me encantaría saber!

