

LA GIMNASIA SIN NOMBRE

Susana Milderman



Hace veinte años, cuando me inicié en este trabajo, el sistema original ya había pasado por sucesivas transformaciones: instructores que se habían formado e investigado junto a su creadora, Susana Milderman (a partir de ahora SM.), durante muchísimos años, habían creado sus propias instituciones donde impartían las enseñanzas de SM, a las que cada uno le imprimió su propio carácter.

La cultura en la que está inmerso el individuo, unido a los episodios vividos durante la infancia, van dando forma al cuerpo y se manifiesta en un modo de ser, de caminar, de respirar, de sentir, de relacionarse y de pensar; conformando un esquema corporal, que es la idea-imagen que cada uno tiene de sí mismo.

Tanto SM, como más tarde sus discípulos, a través de las distintas instituciones que crearon, buscaron una forma de abordar y dar salida a esta limitación propiamente humana, pero a pesar de los estilos personales y las diferencias de criterio, lo que sí todos respetaron y conservaron fue la esencia de su trabajo.

Es sobre esta esencia sobre lo que me gustaría hablar en este artículo como parte de mi propia necesidad de completar un círculo que para mi comenzó hace veinte años y que hoy me lleva a investigar en los orígenes de este Movimiento que se inició en Argentina en 1945; ya que, de lo que me doy cuenta es, que en cada escisión algo se pierde.

De la Gimnasia sin Nombre al Sistema Greyg

En 1942, siendo aun muy joven, SM. ve truncada su vocación para la cual se había estado preparando durante tantos años: el teatro y el canto. Inmovilizada por un problema en su columna vertebral y sumida en un profundo desasosiego comienza a leer a Isadora Duncan, a quien ella se refiere como su "fuente de inspiración" y se da cuenta de que, según sus propias palabras, "el movimiento puede buscarse dentro de uno mismo". Así comienza a elaborar esta idea, junto a un grupo de amigos y a partir de ese momento, dedica su vida al perfeccionamiento y evolución de este primitivo concepto que la lleva a un cambio de rumbo al poner sus conocimientos del arte y el movimiento al servicio de la salud y la curación.

La plástica griega y el Yoga

La búsqueda de como trascender las limitaciones con las que se iba encontrando, la llevaron a bucear en las esculturas griegas del período clásico.

"Dionisos y Apolo lucharon por la posesión de Atenas. Ninguno consiguió imponerse. El lenguaje simbólico de este mito transmite la idea griega del hombre. Dionisos y Apolo, el cuerpo y la psique, son hermanos, tienen el mismo valor, no pueden vencerse, ni suplantarse en sus funciones. Los artistas del Siglo V a.c. hallaron en Grecia una forma de coordinar estas dos fuerzas al proponer una nueva forma de recomponer el cuerpo en el espacio, dando a sus esculturas un movimiento interior profundo que imprime desde entonces al cuerpo una nueva vibración, plena de espiritualidad."¹

La apasionada investigación y experimentación llevada a cabo por SM. de la plástica griega abre otros senderos con nuevas formas de expresión, con y a través del cuerpo, de

sentimientos, emociones y tendencias. Pero aun había algo que no la dejaba satisfecha: como pasar del estatismo de la forma a la expresión en el movimiento. Esto la llevó a buscar en la filosofía Yoga , donde encuentra la clave en la respiración. A través de pulsar desde distintas alturas respiratorias de adentro hacia fuera, la plástica de las esculturas griegas se transformaba en expresiones vitales del ser humano.

En 1948 el Sistema Milderman se constituye en un "Movimiento de Expresión Humana y Reeducción Psicofísica" basada en los principios del yoga y la plástica griega, tomando del yoga las posturas, la respiración y la meditación como fuente de introspección para el autoconocimiento y de la plástica griega la capacidad de integrar la psique con lo somático en la búsqueda del equilibrio.

A partir de ese momento, hasta el presente, millares de hombres y mujeres pasaron por esta gimnasia aun sin nombre; y, según Juan Carlos Kreimer, director de la Revista argentina "Uno Mismo" lo mejor que pudo ocurrirle a esta propuesta es justamente no haber tenido ninguna respuesta oficial.

SM. solía decir a sus alumnos que durante las meditaciones recibía de su maestro los mensajes que la guiaban en su búsqueda, lo cual, en los años 50 en Buenos Aires, equivalía a decir que no estaba cuerda.

"Pero fue justamente esta audacia personal lo que le permite escuchar con el máximo respeto los impulsos subliminales que aparecían en su mente y darles forma"2

En la década de los 60 este Movimiento que incluía elementos de la danza, del yoga, de la plástica griega, del masaje, la música, el diálogo, la dramatización y el juego de roles, se constituye bajo el nombre de Sistema Greyg: Gimnasia Rítmica Expresiva Yoga y Plástica Griega.

A partir de aquí el sistema se ramifica siendo SM. el tronco y sus continuadores las ramas de un gran árbol donde cada uno continuaría con su propia búsqueda e investigación independientes de su creadora.

Se evitaba así, como ella misma decía, que sus enseñanzas se transformaran en dogma y ella en gurú. De esta manera SM. alentaba a sus instructores a hacer uso de la libertad para seguir creando y que el sistema no se agotara ni perdiera su frescura.

El lema del sistema fue y continúa siendo "ayudar ayudándonos", que significa, dar sin mirar a quien. Según ella misma expresaba: "Mi trabajo no está dado en torno a un instituto de gimnasia, sino que el instituto es la actividad externa de un grupo de Expresión Humana que tiene además una profunda raíz filosófica."3

La ramificación del Sistema Greyg dio lugar a la creación, en Buenos Aires, de la Fundación Río Abierto por María Adela Palcos y del "Sistema de Centros de Energía" por Hugo Ardiles ; y a la continuación del propio Sistema Greyg a través de un grupo de alumnas de SM. Cada uno, a su vez, con sus propias ramificaciones en Europa y América.

El Sistema Milderman se impone con tanta fuerza en el medio argentino y europeo porque, de una forma inédita y original para aquellos años, trataba e incluía lo corporal en el campo del autoconocimiento y la salud psicofísica.

Al buscar la integración cuerpo-mente-espíritu, sin intentar darle una resolución específicamente desde lo psicológico, queda englobado dentro del movimiento transpersonal.

Significado de Gimnasia Rítmica Expresiva Yoga y Plástica Griega

SM. utilizó el término gimnasia a pesar de la confusión que este generaba por asociarse al significado tradicional. Fiel a sus principios, tomó de los griegos esta palabra la cual alude al movimiento de toda la unidad psicofísica, y de la plástica griega las bases para la gimnasia rítmica expresiva.

**Rítmica porque la música permite transitar por distintos ritmos emocionales.
Expresiva porque a través de la respiración pudo construir el puente de unión entre**

el sentimiento y la emoción, que se reflejaba en las esculturas griegas , y plasmarlo en un movimiento que lo expresara.

El juego de transitar por diferentes roles o personajes, tanto a través del movimiento como en las clases de diálogo para instructores, fueron instrumentos utilizados para romper las identificaciones que nos fijan a un esquema: soy madre, soy tímido, autoritario, incapaz. Estas creencias funcionan como "puntos de encaje". La propuesta del sistema era romper estos condicionamientos pasando durante la clase por distintos personajes: fuerte-débil-bueno-malo-amoroso-enfadado. sin quedar fijado en ninguno de ellos. Dar vida a estos personajes e incluirlos en el potencial cotidiano fue parte esencial de su propuesta.

El Sistema de Centros de Energía

Hugo Ardiles , uno de sus discípulos iniciales, en su intento de dar una fundamentación desde la medicina y la psicoterapia, profundiza en el estudio de los chakras del yoga y en el descubrimiento de Wilhelm Reich sobre la coraza muscular, creando en 1966 el Sistema de Centros de Energía sobre la base del Sistema Greyg. Ardiles estructura la Gimnasia Rítmica Expresiva bajo la forma de trabajo focalizado en un centro de energía en cada sesión, transformándose así en un modo potente de autoconocimiento y liberación de memorias almacenadas en el cuerpo.

Por y desde el Movimiento que ha sido nuestra modalidad, la misma energía abre el camino y permite trascender la forma, crear nuevos modos de movernos, de sentir, de relacionarnos, nuevos modos de pensar, una manera diferente de estar en la vida
Desde este lugar en que hoy me encuentro, retornar a los orígenes me ha llevado a conectar con SM. en lo que ella representa para mí; su impulso y su osadía personal, su entrega y confianza al dejarse llevar por lo que su vientre y su intuición le indicaron. Por la llama que ella dejó como fuente de inspiración para tantos y por todo lo que me dio y aún desde su legado, nos continúa dando le rindo en homenaje la dedicación de este artículo.

Patricia Ríos

(1). VARIOS. *"Ese cuerpo es suyo"*. Librería Hachette. S.A. Buenos Aires. 1983.

(2). *Revista Uno Mismo*, n1/4126. J.C.Kreimer: *Tributo a una valiente*.

(3). *LA CAPITAL*. Argentina 25/6/79. *"Los Realizadores. La inmanente juventud de quienes saben amar la vida"*.