

DISPOSICIONES CORPORALES

Históricamente en nuestra cultura occidental hemos privilegiado el mundo del pensamiento. A través de la razón, hemos podido analizar y explicar todos los fenómenos posibles de conocer por el ser humano.

El cuerpo es uno más de estos fenómenos, quizás bastante postergado. Recién en el siglo pasado aparece un interés por investigar más seriamente aspectos de la corporalidad humana, obteniéndose grandes avances desde la salud, la estética, la sexualidad, el rendimiento deportivo y artístico; pero siempre de una manera bastante analítica, es decir, viendo al "cuerpo" como una parte de un todo, haciendo una separación ficticia del resto. Bajo esta mirada, el ser humano nos aparece como un ente fijo e inmutable, con pocas posibilidades de aprender "dado quien es". Por ejemplo, es frecuente escuchar, "yo no bailo, esas son cosas de jóvenes".

En este artículo haremos algo distinto, abriremos una puerta a un dominio de aprendizaje, que distinguiremos como la "corporalidad". Es un dominio infinitamente amplio y está centrado en la capacidad de acción de los seres humanos.

ACCIÓN HUMANA Y MOVIMIENTO CORPORAL

En la acción las personas realizamos movimientos corporales. Y esos movimientos van revelando el ser que somos: "dime como te mueves y te diré quien eres"

Pretendemos exponer una teoría aplicable, que sirva para tener una visión propia del ser humano que somos desde la corporalidad, donde el movimiento corporal es el objeto de observación permanente. Aclaramos que la quietud total, la consideramos un movimiento.

No deseamos crear un tratado intelectual con información que explique consistentemente la relación entre corporalidad y conducta humana. Nos interesa crear experiencias ejecutables, que inviten a la práctica, la reflexión y a la creación de teorías propias.

Por lo tanto, esta vez no encontrarás teorías generales del comportamiento humano, sino que iremos creando permanentemente las instancias para que cada quien desarrolle "su" teoría, la viva y le sea útil para: desenvolverse como un Coach con un observador sensible a la corporalidad y capaz de relacionarse con mayor lucidez con el mundo.

ALGO DE HISTORIA

Llegamos a esta propuesta interpretativa después de un largo camino de estudios y experiencias de trabajo corporal. Nuestros inicios son deportivos, Profesores de Educación Física de profesión y "gozadores" del movimiento por naturaleza, ya sea correr, jugar, bailar, realizar destrezas, etc. En ese entonces, la visión de la corporalidad estaba centrada en el aporte que es para la salud la práctica de alguna disciplina física, además de aumentar el estándar de rendimiento. Los estudios básicos de formación son de anatomía, fisiología, biomecánica, teorías del entrenamiento, psicología y metodologías educativas.

Lo siguiente y más importante, para nosotros, fue la creación de una idea de entrenamiento corporal, donde lo prioritario era el bienestar humano por sobre el rendimiento y la técnica. Esta idea generó una empresa, que se transformó en toda una revolución y cuya principal arma fue el baile.

Observando lo que pasaba en la práctica del baile con las personas, sus emociones y conductas, vimos el poder gigantesco que teníamos en las manos. Sabíamos que algo poderoso estábamos manejando, pero nos era dificultoso hablar de ello, de lo que sucedía a las personas con el baile. Tomamos seriamente el desafío. Nuevos estudios, Ontología del Lenguaje, terapia Reichiana, Biología del conocimiento, Teatro, Bailes, Antropología, Cursos de las prácticas de Carlos Castaneda, trabajo con los Chakras y otros cursos. Todo esto ha sido y sigue siendo complementado con una metodología de prácticas corporales propias.

Es un largo camino, que nos llevó a crear y proponer una nueva metodología de aprendizaje experiencial, que llamamos: **Las Cinco Disposiciones Corporales Básicas**.

LAS CINCO DISPOSICIONES CORPORALES BÁSICAS

Nuestra inquietud principal es el movimiento corporal. ¿Cómo desde el cuerpo potenciar el ser, aprender y obtener un mayor bienestar en nuestras vidas?, ¿Cómo intervenir lúcidamente, a través de posturas o movimientos corporales en nuestro mundo emocional?, ¿Cómo darle más poder a nuestras acciones cotidianas?, ¿Cómo observar e interpretar a otros desde la corporalidad?, ¿Cómo crear distinciones corporales que amplíen nuestra capacidad de acción?

Todas estas son preguntas fundamentales que han alimentado nuestra persistente búsqueda. Intencionalmente las hemos querido mantener como preguntas sin respuestas definitivas, sino que deseamos encontrar ideas concretas, interpretaciones observables y compartibles.

Desde nuestra experiencia podemos decir que es fácil gatillar emociones moviendo el cuerpo. Un buen ejemplo es el baile, que rápidamente nos puede llevar a la alegría, la pasión o a el erotismo. Otro ejemplo, que sin duda todos hemos vivido, es el del sueño o aburrimiento en una conferencia... cuando esto ocurre sacudimos un poco la piernas, nos sentamos inclinados hacia delante, abrimos y cerramos los ojos, todo para entrar en el estado de alerta.

Los dos ejemplos anteriores nos muestran como de una manera natural reaccionamos y provocamos cambios emocionales desde el movimiento. Pero también es posible que antes de una acción nos preparemos emocionalmente haciendo ciertos movimientos corporales. Es así como, si tenemos una conversación muy importante, por ejemplo, pedir un aumento de sueldo, primero empuñamos las manos, respiramos agitadamente por la nariz, inflamamos nuestro pecho, hasta entrar en un estado de decisión o de "resolución".

Todas estas situaciones y otras, las hacemos consciente o inconscientemente y nos muestra cómo desde el cuerpo podemos cambiar la predisposición en la que estábamos.

LA CORPORALIDAD

Desde este ámbito compartimos una interpretación que todos los seres humanos vivimos en cierta disposición corporal. Eso significa que dado quienes somos actuamos dentro de un rango de posibilidades especificado, por lo que es nuestra historia emocional y biológica.

Para poder observar en qué disposición nos encontramos en esta etapa de nuestras vidas, hemos distinguido cuatro grandes áreas de disposiciones corporales. Estas son:

Estabilidad

Apertura

Resolución

Flexibilidad.

Las personas tenemos una combinación gradual de ellas, siempre existiendo un cierto énfasis en alguna.

Existe una quinta disposición a la que nos referiremos más adelante denominada "El Centramiento".

Nuestra recomendación es que la lectura de este documento la transformes en experiencias de vida. Que sea tu propio observador el que te muestre los espacios emocionales que más visitas y cuales menos.

En esos ámbitos hay una posibilidad concreta de aprendizaje en el dominio de la corporalidad.

LA ESTABILIDAD

Manifiesto

Señoras y señores:

Esta es nuestra última palabra
nuestra primera y última palabra -
los poetas bajaron del Olimpo...

... no creemos en ninfas ni tritones

la poesía tiene que ser esto:

una muchacha rodeada de espiga

o no ser absolutamente nada.

N. Parra

Es la disposición corporal que nos lleva a la permanencia, a echar raíces. De aquí nace la necesidad de construir lo íntimamente propio. Es la fuerza que activa nuestra conexión con las posesiones materiales.

Es un movimiento atávico que nos hace identificar y buscar lo necesario para una sobrevivencia segura.

Corporalidad: La postura es inmóvil y equilibrada ya que en esta disposición hay una tendencia a la quietud. Cuando hay movimiento este es reducido, calculado, monótono, pesado, constante, consistente, volviendo siempre a cierta rutina.

Afecciones físicas asociadas a una presencia exagerada de esta disposición son la obesidad, hemorroides, estreñimiento, anorexia, lesiones a la columna lumbar y a las articulaciones de rodilla y tobillo, contextura débil, poca resistencia física y anímica.

Emociones: Desde esta disposición obtenemos la voluntad de mantenernos en relaciones, ideas, proyectos y también para fijar límites.

Emociones frecuentes son la gravedad, arrogancia, el miedo, nostalgia, resignación, honestidad, perseverancia, disciplina.

Estabilidad en exceso hace caer en obsesiones en torno a la posesión y seguridad. Sobre-protección, dificultad para arriesgar, egoísmo en lo material y relaciones.

Lenguaje: Los pensamientos están más bien centrados en el pasado y aparece un deseo de mantenerse en este estado lo que dificulta la capacidad de adaptarse a los cambios y a ser creativos.

Las personas que viven en la estabilidad tienen tendencia a confundir sus juicios personales con una realidad objetiva.

Frase característica: "las reglas están claras".

Temas básicos, el tener cosas materiales, la supervivencia, la seguridad y el arraigo.

Camino a la dignidad.- toda persona por el sólo hecho de existir tiene derecho a "tener lo propio".

Recomendaciones para armonizar: Alimentación basada en proteínas. Realizar una vez al día durante tres minutos ejercicio de estabilidad.

Ejercicio de estabilidad: Posición de pie, piernas separadas al ancho de las caderas, peso del cuerpo repartido en toda la planta del pie, vista al frente tranquila, contraer levemente abdominales y glúteos. Levantar los brazos por el frente del cuerpo lentamente e inspirando, retener dos segundos, bajar los brazos con las palmas hacia abajo, botando el aire. Repetir durante dos minutos. Luego mantener los brazos al frente y repetir por un minuto más, "las reglas están claras", en un tono bajo.

LA APERTURA

PAPEL MOJADO

Con ríos.....con sangre..... Con lluvia.....o rocío.....

...con semen....con vino.... Con nieve... con llanto....

....los poemas suelen ser papel mojado.

Benedetti

Es la disposición corporal que diluye, reconcilia, abre el camino del entendimiento, de la acogida. Se manifiesta en las personas en forma de sentimientos y acciones creadoras de vida. La maternidad es un gran ejemplo de apertura. Al igual que el agua fertiliza purifica y depura. Esta fuerza nos facilita el sentir. Es la comunicación con nuestro propio ser, en relación a lo que nos emociona.

Desde aquí es posible el escuchar, el observar, el esperar, el guardar silencio, ceder, retroceder, la conexión con las emociones y aceptar.

Corporalidad: La postura de la apertura es con el peso del cuerpo levemente cargado hacia atrás. Tendencia a retroceder, tono muscular bajo, dinámica de movimientos lentos y delicados, respiración por la boca, moviendo el abdomen.

Afecciones físicas frente a una presencia desarmónica de esta disposición, impotencia o búsqueda obsesiva de situaciones sexuales en los riñones, rigidez articular y poca elasticidad muscular.

Emociones: Las personas que viven desde esta disposición están muy conectadas a sus estados emocionales, su visión de la vida es más bien contingente a las emociones que están viviendo, se les dificulta el tomar distancia y observar desde una perspectiva global.

Una persona en desarmonía con respecto a esta disposición, puede tener estancamientos emocionales o inestabilidad emocional. Frente a situaciones que ellos sienten agresivas, arrancan.

Lenguaje: Centrado en el escuchar, existe el deseo de meterse en el mundo interpretativo de los otros. En el hablar lo hacen en tonos suaves, volumen bajo y lento. Cuando están muy en la emoción pueden quedarse en blanco. La conversación es : "aquí mandas tu.....", en un tono muy suave, casi un susurro...y después silencio, sólo silencio.

Temas básicos son: la sexualidad, erotismo ternura, emociones, la protección de sus creaciones, el sentir, el placer y el esperar.

Camino a la dignidad: toda persona por el sólo hecho de existir tiene derecho a sentir placer.

Recomendaciones para armonizar: alimentación basada en verduras y frutas y mucho líquido. Realizar al menos tres minutos al día ejercicios de apertura.

Ejercicio de apertura: posición de pies, piernas separadas un poco más que el ancho de las caderas, rodillas flexionadas. Peso del cuerpo en los talones, brazos separados al lado del cuerpo con las palmas de las manos hacia arriba, la cabeza inclinada hacia un lado y una leve sonrisa en la cara. Durante un minuto mover la cadera amplia y lentamente adelante y atrás. El próximo minuto, sin mover las caderas y manteniendo la posición repetir la frase, "aquí mandas tu.....", en un tono suave y con lapsus de silencio.

LA RESOLUCIÓN

Oda al fuego

... óyeme, fuego

... arde tu nombre, da gusto decir fuego,

es mejor que decir piedra o harina.

Las palabras son muertas junto a tu rayo amarillo,

Junto a tu cola roja, junto a tus crines de color amaranto,

Son frías las palabras.

Se dice fuego, fuego, fuego, fuego

Y se enciende la boca

es tu fruta que quema

es tu laurel que arde.

P. Neruda

En esta disposición entramos en una relación activa con las cosas del mundo y las demás personas. Aparece una relación muy directa con nuestro ego. Desde la resolución sustentamos el poder personal y la capacidad de acción.

Es una disposición que cuando está presente es tremendamente atractiva. Es como un imán. Las personas resueltas avanzan y empujan al resto, se las arreglan para ser el centro de atención. Son muy vitales y energéticos.

Corporalidad: El cuerpo siempre está cargado hacia delante, la mirada es fija, con los ojos apretados, los movimientos son explosivos, la respiración es por la nariz agitada y corta.

Dificultades físicas en desarmonía a nivel de sistema digestivo (por ejemplo úlceras), en la zona del hígado, rigidez muscular en cuello y hombros, dolores de cabeza.

Emociones: Las emociones más frecuentes son la pasión, entusiasmo, ambición, seducción, rabia, resentimiento, ansiedad y angustia, competitividad.

En desarmonía hay cambios bruscos de estados de ánimo, desde un entusiasmo exagerado cuando están realizando lo que desean o son el centro de atención, a depresión cuando están siendo liderados por otros o se encuentran solos. Muchas veces arrasan con personas o cosas, si es que interfieren con sus deseos. Por otra parte, cuando esta energía no está muy presente notamos sentimientos de inferioridad, confusión e inseguridad.

Lenguaje: Existe en esta disposición una facilidad para conectarse con el futuro. Las visiones de las personas en la resolución son de tal nitidez que mueven gran cantidad de energía. Esta es utilizada para transformar la visión en discursos seductores. El lenguaje es claro, ansioso, invitador. La conversación es: "¡aquí mando yo!", en un tono grueso y seco.

Temas básicos: la perseverancia, el empuje, la vitalidad, la energía, el hacer y el poder. Camino a la dignidad. Toda persona por el sólo hecho de existir tiene derecho a "hacer".

Recomendaciones para armonizar: Alimentación basada en hidratos de carbono. Realizar ejercicios de resolución tres minutos al día.

Ejercicios de resolución: posición de pie, piernas separadas, rodillas flexionadas, peso del cuerpo en la parte delantera del pie, cuerpo en tensión, mandíbula apretada, manos empuñadas con fuerza, respiración nasal. Durante un minuto pegar un golpe al frente sin extender el codo, acompañándolo con un grito seco, como de karate. Durante un minuto sin parar agregar la frase, "¡aquí mando yo!".

LA FLEXIBILIDAD

Es olvido

... Nada es verdad, aquí nada perdura,
ni el color del cristal con que se mira.

Hoy es un día azul de primavera,
creo que moriré de poesía,

de esa famosa joven melancólica
no recuerdo el nombre que tenía.

Sólo se que pasó por este mundo

Como una paloma fugitiva.

La olvidé sin quererlo, lentamente,

Como todas las cosas de la vida.

N. Parra

En presencia de esta disposición aparece el movimiento, las relaciones con lo externo gatillan emociones que generan la "in-quietud", las personas, los grupos humanos se mueven, nada se puede predecir. Todo es leve, liviano, cambia de dirección en cualquier momento. Es una fuerza que nos permite AMAR desde la armonía sin esperar nada a cambio, es posible soltar apegos, creencias o juicios maestros personales y de otros, estados emocionales y opiniones (libertad para cambiar de opinión). No existen límites claros. Facilita la creación, el soñar y el juego. En los equipos de trabajo aportan liviandad, creatividad y relaciones sin excesos de control.

Corporalidad: El cuerpo siempre está en movimiento, la mirada es sin dirección fija, ojos muy abiertos, respiración con amplios suspiros intercalados, boca muy abierta.

Dificultades físicas en desarmonía: asma, bronquitis, problemas cardiacos y pulmonares, tos, dolores en columna dorsal.

Emociones: A diferencia con la apertura que la relación con el mundo emocional es más con uno mismo, en esta disposición es con otros, y la principal emoción es el amor., la sensibilidad se abre a la armonía y belleza del mundo. Brota la capacidad de soñar, crear y re-inventarlo todo.

En desarmonía: hay incapacidad para amar, relaciones obsesivas o tendencia al aislamiento. Desaparece la posibilidad imaginar el futuro. Desaparece la voluntad de permanecer en relaciones y compromisos.

El lenguaje: La flexibilidad abunda al momento de cumplir con los compromisos adquiridos en promesas, ofertas, pedidos. Las conversaciones carecen de duración consistente en el tiempo, son hechas desde la liviandad, descomprometidas. La frase es "te invitoo aaa jugaaarr", en un tono muy alto.

Temas básicos: el soñar, el amor, el cambio.

En desarmonía hay afecciones en el corazón, rigidez de espalda y columna alta, tendencias a la soledad y relaciones de co-dependencia.

Camino a la dignidad humana: toda persona por el sólo hecho de existir tiene derecho a amar y ser amada.

Recomendaciones para armonizar: alimentación liviana, jugar y bailar. Realizar al menos tres minutos al día ejercicios de flexibilidad.

Ejercicios de flexibilidad: Todo el cuerpo siempre en movimiento, suelto, relajado, subir y bajar los brazos como alas de pájaro, el cuerpo acompaña ese movimiento, buscando el desequilibrio, ojos y boca bien abiertos, agregar hasta casi marearse. Acompañar con cantos en tonos muy altos, agregar frase, "te invitooooo aaa jugaaaaarrrrr"

LA QUINTA DISPOSICIÓN

Cuando el yo ha desaparecido, uno ha muerto... y, al igual que un cadáver, está cómodo con cualquier cosa.

Anthony de Mello.

Podemos identificar la quinta disposición como el espacio del Centramiento. En diferentes circunstancias y culturas se le conoce por el fluir, el claro, el momento iluminado, el aquí y ahora, el acecho, el estado de atención, el hacer desde el candor, la lucidez.

Es el espacio que precede a las disposiciones corporales, desde aquí se sabe, sin pasar por el pensamiento cuál es la disposición precisa a la que debo entrar, cuanto tiempo mantenerse y cuando salir, siempre en estado de alerta.

La corporalidad, emoción y lenguaje: El cuerpo está en la tensión precisa para el momento que se está viviendo, la emoción es justamente la adecuada y el lenguaje brota con palabras sabias que salen desde el corazón, no de la mente. Se crea un momento luminoso absolutamente a-temporal, la verdadera magia.

Camino a la dignidad: Toda persona tiene por el sólo hecho de existir tiene derecho a comunicar, ver, pensar y vivir espiritualmente..... T r a s c e n d e r.

Recomendaciones para armonizar: Visita y permanencia en espacios de amplitud, en la naturaleza. Alimentación completa balanceada, sin ningún exceso, abundancia de líquidos. Realizar ejercicios de centramiento al menos cinco minutos diarios.

Ejercicio de centramiento: Acostado de espalda, piernas estiradas, punta de los dedos gordos de los pies en un suave contacto, palmas de las manos hacia arriba. Concentrarse en la respiración. Sacar todo el aire y comenzar una secuencia de siete respiraciones completas.

Respiración completa: inspirar en siete tiempos, contener tres tiempos, soltar el aire en siete tiempos. Para finalizar, estirar toda la musculatura del cuerpo durante un minuto.

Entrar en la acción: Esta parte es muy importante, antes de iniciar un ejercicio de centramiento, tener la decisión no acortar ni alargar la duración de la práctica. No le demos oportunidad al ego para que nos lleve a sus juegos de gustares.

NOTA FINAL DEL AUTOR

Es necesario recalcar que este documento es una propuesta dentro del dominio de aprendizaje corporal, que provee de distinciones que a su vez, abren espacios de preguntas y aprendizajes., además de algunas sugerencias de prácticas y de interpretaciones.

En lo que se refiere a estas últimas, su fundamento no está basado en una rigurosa metodología científica, el camino ha sido por otro lado, lo fundamental son doce años de lecturas y experiencias diversas, que para mí tienen sentido. Desde aquí mi deseo por compartirlas.

De lo que estoy seguro es que no es ni la primera ni la última palabra.

Va mi invitación para que seas parte de las,(por suerte inalcanzables) últimas palabras, con todos los aportes o sugerencias que desees .

GRACIAS POR SUS MOVIMIENTOS!!

Rodrigo Pacheco P.

“en cada paso ilumina tu andar y nunca dejes huellas”

hardroco@hotmail.com

ticinco@manquehue.net