

**Universidad de Flores**  
***Facultad de Actividad Física y Deporte***  
***Orientación Salud- Modalidad presencial***  
***Sede Flores***

Trabajo de Investigación

“El cuerpo y su concepción en las prácticas corporales suaves: Pilates, Feldenkrais y Antigimnasia”

Alumna: Silva, Alejandra Marcela.

Legajo: 11321

E-mail: [alejandramuni@hotmail.com](mailto:alejandramuni@hotmail.com)

Tutora metodológica: Gómez, Valeria.

- Año 2012-

## **INDICE DE LA INVESTIGACIÓN**

	Nº Pág
Resumen de la investigación	1
Palabras Claves	2
<b>1. Primera Parte: Delimitación conceptual del objeto de estudio</b>	<b>3- 129</b>
1.1 Área temática, Rama	3
1.2 Tema y subtema	3
1.3 Introducción	3- 5
1.4 Problema	5
1.5 Antecedentes	5- 10
1.6 Relevancia cognitiva	10- 11
1.7 Relevancia social	11- 13
1.8 Propósitos	13
1.9 Marco Teórico	14
1.9.1 CAPÍTULO 1: "EL CUERPO"	14- 27
1.9.1.1 El cuerpo y la corporeidad a lo largo de la historia	14- 20
1.9.1.2 El cuerpo en la actualidad	21- 24
1.9.1.3 Cuerpo pensado-cuerpo sentido	24- 27
1.9.2 CAPÍTULO 2: "CONCEPCIONES DE CUERPO"	28- 64
1.9.2.1 Concepción biológico-mecanicista	28- 31
1.9.2.1.1 Trabajo, deporte, Educación Física	31- 35
1.9.2.1.2 Cuerpo dócil, dominado, alienado	35- 40
1.9.2.1.3 La objetivación del cuerpo	40- 45
1.9.2.2 Concepción holístico-integral	45- 47
1.9.2.2.1 La sociedad y el hombre como ser creativo y espontáneo	48- 52
1.9.2.2.2 Realidad corporal y anatómica	52- 53
1.9.2.2.3 Cuerpo holístico-integral	53- 56
1.9.2.2.4 Un acercamiento al autoconocimiento o "darse cuenta"	56- 64
1.9.3 CAPÍTULO 3: "LAS PRÁCTICAS CORPORALES SUAVES: PILATES, FELDENKRAIS Y ANTIGIMNASIA"	65- 128
1.9.3.1 Características generales	65- 69
1.9.3.2 El lugar de la vivencia y la consigna	69- 72
1.9.3.3 Pilates- Historia y Principios Básicos	72- 76

1.9.3.3.1 Formas de trabajo del método y la tarea del docente	76- 79
1.9.3.3.2 Principios básicos del método	79- 82
1.9.3.3.3 Beneficios de la práctica de este método	82- 83
1.9.3.3.4 Corporeidad en Pilates	84- 88
1.9.3.3.5 Relación con el conocimiento de sí mismo	88- 89
1.9.3.4 Feldenkrais- Historia y Principios Básicos	90- 94
1.9.3.4.1 Formas de trabajo del método y la tarea del docente	94- 96
1.9.3.4.2 Principios básicos del método	96- 97
1.9.3.4.3 Beneficios de la práctica de este método	97- 99
1.9.3.4.4 Corporeidad en Pilates	99- 103
1.9.3.4.5 Relación con el conocimiento de sí mismo	104- 106
1.9.3.5 Antigimnasia- Historia y Principios Básicos	110- 128
1.9.3.5.1 Formas de trabajo del método y la tarea del docente	111- 115
1.9.3.5.2 Principios básicos del método	115- 121
1.9.3.5.3 Beneficios de la práctica de este método	121- 122
1.9.3.5.4 Corporeidad en Pilates	123- 126
1.9.3.5.5 Relación con el conocimiento de sí mismo	126- 128
1.10 Hipótesis	129
1.11 Objetivos	129
<b>2. Segunda Parte: Material y método</b>	<b>130- 134</b>
2.1 Tipo de diseño	130
2.3 Diseño del objeto: Sistema de matrices de datos	130- 131
2.4 Fuentes de datos e instrumentos	131- 133
2.5 Universo y muestra	133
2.6 Instrumento de recolección de datos	133- 134
2.8 Plan de tratamiento y análisis de los datos	134
<b>3. Tercera Parte: Análisis y conclusiones</b>	<b>135- 202</b>
3.1 Exposición de los resultados	135
3.1.1 Procesamiento de información	136- 151
3.2 Análisis e interpretación de los datos	151- 198
3.3 Conclusiones	199- 202
<b>4. Anexo</b>	<b>203- 207</b>
Anexo 1: Base de datos de fuentes documentales consultadas	203
Anexo 2: Instrumentos	204- 207
<b>5. Bibliografía</b>	<b>208- 211</b>

## **Resumen:**

El trabajo de investigación que hemos realizado, intentó indagar acerca de: ***El cuerpo y su concepción en las prácticas corporales suaves: Pilates, Feldenkrais y Antiginmasia***. A partir de allí apareció la idea de investigar más profundamente sobre estas prácticas, considerando sus objetivos principales, principios, formas de trabajo en las clases, tipos de ejercicios y movimientos, lugar del docente y del alumno y otras cuestiones que nos llevaron a formular nuestro problema a investigar: ¿Qué concepciones de cuerpo subyacen en el Método Pilates, Método Feldenkrais y la Antiginmasia?

En cuanto a los objetivos proponemos por medio de esta investigación: Caracterizar el proceso socio-histórico de la concepción de corporeidad/ Identificar la corporeidad a la que apunta cada práctica corporal suave aquí planteada/ Identificar qué relación tienen estas prácticas con el conocimiento de sí mismo.

Hemos llevado a cabo una investigación exploratorio-descriptiva, y bibliográfica dado su carácter de investigación histórica, mediante la revisión de documentos bibliográficos de las tres prácticas corporales: Pilates, Feldenkrais y Antiginmasia.

La lectura y revisión de diversas fuentes documentales secundarias directas e indirectas, nos permitió entrar en contacto directo con los discursos, teorías y posturas en cuanto a la concepción del cuerpo y su relación con el movimiento y el autoconocimiento tenían los diferentes creadores y discípulos, con sus respectivas teorías y experiencias, produciendo conocimiento y teoría y dejando entrever la filosofía e ideología implícita en cada uno de ellos.

Los resultados del trabajo, han revelado que las tres prácticas corporales suaves buscan tratar al cuerpo como una unidad ya que el principal objetivo de las mismas es el sentirnos y percibirnos para poder realizar movimientos concientes, conociendo nuestras limitaciones cargadas siempre de emociones y pudiendo así trabajar sobre ellas, brindándole identidad al ser humano. Las conclusiones del trabajo nos permiten contar con cierto apoyo empírico a la hipótesis que planteamos respecto del problema, acercándonos así a una

teoría del tipo holístico-integral. La investigación realizada, deja abierta la posibilidad a continuar con el estudio de estas prácticas corporales en la esfera de la educación escolar, su posible inserción como cimiento de los movimientos realizados en las clases de Educación Física así como también en la formación de los futuros profesores de Educación Física.

**Palabras clave:** Concepción de cuerpo- Pilates- Feldenkrais- Antigimnasia- Conocimiento de sí mismo.

## **1. Primera Parte: Delimitación conceptual del objeto de estudio**

### **1.1 Área temática:** Filosofía, Actividad Física y Salud.

**Rama:** Epistemología de la Actividad Física.

### **1.2 Tema:** El cuerpo y su concepción en las prácticas corporales suaves: Pilates, Feldenkrais, Antiginmasia.

### **1.3 Introducción:**

A lo largo de mi andar como alumna, deportista y profesora siempre he buscado, desde pequeña, trabajar mi cuerpo, ya sea desde el deporte, la danza y ahora desde prácticas corporales suaves comenzando a tener otra mirada en cuanto al trabajo corporal. Sumado a esto he comenzado a interesarme por la filosofía y el conocimiento de mí misma que todavía sigo y seguiré construyendo. Esto me ha llevado a querer interrelacionar los diferentes campos que me planteo en esta investigación incursionando por la antropología, filosofía y distintas ramas en educación corporal, como así también abrir nuevos caminos o afirmar los ya existentes entre la psicología y el movimiento.

Me interesa despertar en quien lea mi investigación una mirada abierta sobre el cuerpo, sobre todo lo que éste representa y lo que el mismo es. Despertar, darse cuenta de él desde una mirada crítica, racional filosófica o espiritual si se lo quiere llamar, es mi deseo, y es lo que me motiva a realizar esta investigación. Anhele que cada persona comience a sentir-se a allegar-se al cuerpo vivido, tratando de que esto llegue a ser realmente importante y primordial en la vida de cada ser humano buscando la transformación y el cambio.

Por medio de esta investigación plantearemos el problema existente de la falta de integración corporal que tiene el hombre en la actualidad, producto de la falta de exploración de sí misma que tiene la comunidad generado por una sociedad cada vez más capitalista y acelerada. Nos encontramos con un hombre *standarizado*, es decir que la gran mayoría de las personas se limitan a haber tenido algún contacto con el deporte en el colegio frente a una oferta escolar hegemónica y exitista según lo que los programas escolares y la cultura

hegemónica han impuesto como educación física desde hace años, dando como resultado prácticas corporales que no tratan al hombre como ser en sí mismo, sin aportar herramientas para la conciencia corporal. Nos encontramos así con una falta de introspección y una falta de la conciencia por el movimiento.

Observamos de esta manera una clara diferencia entre aquellas actividades corporales que sólo tratan al cuerpo como desintegrado de su ser (para la finalidad específica de esa actividad) y aquellas prácticas corporales suaves y expresivas (las cuales indico en mi investigación) que destacan al cuerpo como unidad indisoluble del ser y desde donde se inicia el movimiento (visión integral).

Frente a estos planteamientos, comparaciones y la situación real que el hombre experimenta con su cuerpo, intento realizar una recopilación histórica de la concepción del cuerpo en el hombre, incursionando en prácticas corporales suaves surgidas a partir del 1900 como lo son el Pilates, Feldenkrais y la antigimnasia de Thérèse Bertherat (sólo me dedicaré a estas tres dentro de todo el universo existente), tratando de hacer un acercamiento a la influencia que las mismas tienen en el conocimiento de sí mismo que tiene el hombre. Todo este planteamiento está realizado luego de un riguroso estudio bibliográfico de autores como Foucault, Le Bretón, Le Boulch entre los más destacados así como bibliografía, apuntes, artículos, publicaciones y seminarios específicos de cada práctica corporal. Estos posibles aportes de la investigación buscan que bajo la lectura de la misma brinden información sustancial acerca de algunas de las prácticas corporales suaves existentes actualmente que buscan crear seres pensantes, sensitivos y actores. Se busca esta construcción del ser respetando la evolución individual, estando presentes en cada acción, siendo concientes de sí mismos. Sin embargo, mi idea no es reemplazar o criticar las prácticas corporales del tipo deportivas sino mas bien crear un puente entre las diferentes formas de movimiento, expresión, juego, deporte ya que todas ellas contribuyen a ese diario re-descubrirse en la exploración de ese misterio que es el hombre en sociedad.

Con este trabajo pretendo abrir nuevos caminos en la investigación del ser humano en movimiento, abarcando como dice Paula Ferrigno (2006), la complejidad humana. Por lo tanto, planteo en mi trabajo, adentrarme en el ser humano como ser en sí mismo, contrarrestando o contraponiendo la concepción dicotómica (planteada por Descartes) del hombre. Pretendo dar otra mirada en todo lo que involucre al ser humano en movimiento y esto influiría también en la Educación Física.

Este es un largo y arduo camino, el cual me resulta imposible abarcar en su totalidad en mi investigación, pero sí pretendo por lo menos brindar disparadores o sentar bases de un posible cambio que apunte al mejor desarrollo del ser humano, y para ello profundizo en el cuerpo, la corporeidad, Pilates, Método Feldenkrais, Antigitimnasia relacionando a las mismas con el conocimiento de sí mismo del ser humano.

**1.4 Problema:** ¿Qué concepciones de cuerpo subyacen en el Método Pilates, Método Feldenkrais y la Antigitimnasia?

#### **1.5 Antecedentes:**

La búsqueda de información acerca de la problemática que deseamos investigar se ha realizado en:

- Biblioteca y Archivo de trabajo de investigación de final de carrera – Facultad de Actividad Física y deportes – Universidad de Flores
- Centro de documentación histórica sobre Educación Física y Deporte - ISEF N°1 “Romero Brest” – Buenos Aires
- Biblioteca de la Asociación de Docentes de Educación Física (ADEF)
- Biblioteca del “Centro de Estudio y prácticas corporales Kalmar Stokoe”
- Páginas especializadas en Educación Física y cuerpo:  
<http://www.efdeportes.com>; <http://www.efydep.com.ar>; <http://www.boletimef.org>; etc.

En la biblioteca de la UFLO se han encontrado 4 investigaciones realizadas sobre el tema a tratar del “Cuerpo y sus Concepciones” y luego de su lectura hemos seleccionado 2, las cuales a nuestro criterio nos han sido de mayor utilidad como antecedentes y que más se caracterizan con nuestra investigación:

- La primera que ha sido encontrada, fue realizada por Belmonte Carina, sobre “Concepción de cuerpo en la práctica educativa de los Profesores de Educación Física”, en el año 2002.

En cuanto al problema, se pregunta: ¿Cómo se relaciona la concepción de cuerpo que se desprende de la práctica educativa de los Profesores de Educación Física del Colegio del Sol, con las acciones manifestadas y los niños que cursan el 4º año de la Educación General Básica?

En su investigación plantea el objetivo general de analizar las relaciones existentes entre la concepción de cuerpo que se desprende de la práctica educativa de los Profesores de Educación Física del Colegio del Sol y las acciones manifestadas por los niños que cursan el 4º año de la EGB.

En su investigación busca comprender hacia qué objetivo va dirigida nuestra práctica docente, relacionando a los alumnos de 4to. Año y la concepción de cuerpo de su docente a cargo. Para ello ha tomado como unidades de análisis a docentes y alumnos utilizando la observación como instrumento de recolección de datos.

Sus resultados, establecen que la formación de los maestros no tiene en cuenta el núcleo psico - afectivo del vínculo educador - educando. Con lo cual esto se relaciona a un tipo de conocimiento basado en la posesión del mismo y en técnicas, sin preocuparse por el sujeto en tanto a persona existencial, como ser pensante y creador. Llegando a la conclusión por medio de su investigación que los docentes reflejan una concepción de cuerpo *disciplinado, dócil y homogéneo*.

- La segunda tesis fue realizada por Martina Fontana sobre: “El cuerpo y su concepción en el profesorado de Educación Física”, en el año 2009.

En cuanto al problema, se pregunta: ¿Cuál es la concepción de **cuerpo** que tienen las alumnas de tercer año que cursan la cátedra de Gimnasia del Profesorado de Educación Física Vélez Sársfield en el año 2009?

Su objetivo general es: Identificar las concepciones del cuerpo que tienen las alumnas de tercer año del Profesorado de Educación Física Vélez Sársfield que cursan la cátedra de Gimnasia.

Su instrumento para recolectar datos fue la encuesta.

En su investigación busca relacionar la práctica pedagógica con la concepción que tenga del cuerpo Humano ese futuro profesor. Presentando dos tipos de concepciones de cuerpo: 1) Biológico-mecanicista; 2) Holístico-Integral.

Busca incentivar a un espacio de reflexión acerca de la dirección de la Educación Física en la actualidad, ahondando en los pensamientos y posicionamientos de los futuros profesores.

Llega a la conclusión que los futuros docentes tienen una concepción de cuerpo Holístico-Integral. Por lo tanto, los resultados obtenidos, permitieron validar empíricamente la hipótesis planteada por la investigadora.

Las unidades de análisis que toma Fontana Martina fueron las alumnas de tercer año del profesorado de Educación Física.

Estas dos primeras investigaciones, nos han servido para orientarnos en cuanto a las concepciones del cuerpo que tienen los profesores de educación Física, los cuales son los que más influirían en ese contacto que se establece entre el alumno y su cuerpo en nuestra sociedad.

Ambas investigaciones me sirven como antecedentes ya que muestran dos caras de la misma moneda, por lo cual me llevan a la conclusión que coincidiría con lo planteado por la Licenciada Martina Fontana en su investigación en cuanto a considerar al cuerpo dentro de las dos grandes concepciones:

✿ *Biológica - Mecanicista*

✿ *Holística - Integral.*

El tercer antecedente fue en cuanto a Pilates, encontrado en la biblioteca de la UFLO:

- Realizada por María Belén Rilo sobre: “El método Pilates como agente en la reorganización del esquema corporal de las mujeres menopáusicas que asisten al gimnasio Anubis Gym en el año 2009”.

En cuanto al problema se pregunta: “¿Cómo reorganizar el esquema corporal de las mujeres menopáusicas, de entre 40 y 55 años y que asisten al gimnasio Anubis Gym, en el año 2009, por el método Pilates?”

Su objetivo general es: Identificar cómo se organiza el esquema corporal de las mujeres menopáusicas entre 40 a 55 años y que asisten al gimnasio Anubis Gym, en el año 2009, por medio del método Pilates.

Tomó como población a estas mujeres y como muestras ha tomado a 3 de ellas. Utilizó un tipo de fuente primaria, a través de instrumentos de recolección de datos como observaciones, entrevistas y test (pre y post para posteriormente poder cotejarlo). Todo durante un período de 6 semanas

En su investigación busca relacionar el esquema corporal de las mujeres menopáusicas con el método Pilates. Por medio de esta investigación se han evidenciado logros en cuanto a la reorganización de sus esquemas corporales, por lo tanto se ha arribado a la conclusión que el Método Pilates les proporcionó a estas mujeres experiencias corporales donde el movimiento estuvo siempre implicado y del cual se generaron sensaciones y percepciones; logrando que las representaciones mentales de sus cuerpos, de sus límites y posibilidades se fueran internalizando. Los resultados fueron los esperados por la investigadora y más también.

Aparte busca incentivar a un espacio de reflexión de los profesionales en el área de la actividad física y salud, acerca de la toma de conciencia de lo que les sucede a las mujeres menopáusicas a la hora de brindarle una clase a las mismas buscando la mejora de la calidad de vida.

Esta investigación realizada por la Licenciada Rilo me ha servido como antecedente en cuanto al Método Pilates.

El cuarto y último antecedente trata sobre Educación Física y la complejidad humana, encontrado en la biblioteca de la UFLO:

- Realizada por Paula Ferrigno sobre: “El objeto de estudio de la Educación Física capaz de abarcar la complejidad humana”

En la misma, la investigadora se pregunta: ¿Cuál es el objeto de estudio que puede definir a la Educación Física como ciencia de un hombre entendido desde su complejidad?

La investigadora ha realizado una disputa entre las diferentes propuestas teóricas existentes que abordan el tema, para lo cual las organizó en dos grupos diferentes de acuerdo a si consideran a la Educación Física como posible ciencia autónoma o no.

El tipo de estudio que realizó es del tipo bibliográfico. No posee trabajo de campo sino más bien tiene las características de un ensayo teórico-epistemológico, buscando que los conocimientos generados por su investigación se relacionen con el accionar de los profesionales del área.

Ha señalado los puntos principales de cada propuesta, realizando una confrontación entre ellas, extrayendo fortalezas y debilidades de cada una de ellas. Teniendo en cuenta lo planteado, la investigadora expone un posicionamiento propio proponiendo: una articulación de la teoría con la práctica pedagógica; un cambio en el paradigma; un nuevo concepto de ciencia basado en la investigación cualitativa; encerrar en el término de complejidad humana al concepto de hombre, cuerpo y movimiento humano; tomar la complejidad humana como eje principal en la investigación en la Educación Física; y finalmente proponiendo un objeto de estudio en la Educación Física que posibilite la constitución de la corporeidad y la motricidad propias.

Si bien esta investigación es del tipo epistemológica y específica para la Educación Física, es de principal importancia en nuestra investigación ya que apunta al mismo posicionamiento que quiero marcar en mi investigación en cuanto al ser humano en movimiento. Además al ser bibliográfica como nuestra

investigación, nos da una referencia en cuanto al planteo metodológico de la misma.

Respecto a las prácticas corporales suaves sólo he utilizado una investigación (la citada como tercer antecedente) que es la más completa en cuanto al método Pilates. Las demás investigaciones de Pilates están relacionadas al tratamiento de alguna patología o investigaciones del tipo empíricas en cuanto a la concepción de cuerpo emergente en las prácticas pedagógicas.

Tampoco hemos encontrado investigaciones que hablen específicamente de la repercusión de estas prácticas en cuanto al conocimiento de sí mismo del sujeto, solamente encontramos en cuanto a la danza (de la cual hemos extraídos algunos fragmentos), práctica corporal que consideramos de mayor amplitud y no menos interesante, pero no incluida en nuestra investigación

Nuestra intención ha sido, a partir de estos antecedentes, producir un conocimiento científico que permita vincular las prácticas corporales suaves con las diferentes concepciones de cuerpo desde la antigüedad hasta la actualidad y cómo repercuten éstas en el conocimiento de sí mismo del ser humano. De esta manera se relacionan la economía, educación, religión como ejes que definen y destacan una concepción de cuerpo correspondiente para esa época para finalmente lograr comprender el estado actual de las concepciones de cuerpo en relación con el contexto social actual.

### **1.6 Relevancia cognitiva:**

Hasta el momento, las pocas investigaciones encontradas hacen referencia a cada concepto del marco teórico tratado de forma aislada o en cuanto a una situación o patología específica, pero sin establecer una comparación o relación entre las prácticas en cuanto al conocimiento de sí mismo del hombre bajo su realidad social e histórica.

Por lo tanto, aunque esta investigación que intentamos realizar no apunta específicamente a la práctica pedagógica del profesor de Educación Física, puede ser utilizado como herramienta de trabajo para profesores, o para sentar bases para próximas investigaciones. De esta manera, destacamos, con el sustento de nuestra investigación, la necesidad de este cambio en lo referente al trabajo corporal y por ende también en la Educación Física.

En relación con los antecedentes de investigación, no hemos encontrado ninguna investigación vinculada directamente con el problema, lo cual demuestra la ausencia de estudios interesados en indagar acerca de las concepciones de cuerpo emergentes en las prácticas corporales suaves aquí planteadas, siendo las mismas posibles herramientas para el desarrollo integral del ser humano. A partir de esto, nuestro estudio intentó cubrir ese espacio de vacancia justificado a partir de la ausencia de estudios históricos fundamentados desde un marco crítico-filosófico que intente establecer las relaciones entre estas prácticas, el autoconocimiento, el placer de hacer actividad física, la sociedad y el estado capitalista presente.

De hecho, los antecedentes de investigación encontrados no integran un desarrollo filosófico de este tipo de prácticas y se reducen a desarrollar prácticas relacionadas a patologías o situaciones (en el caso de Pilates), descuidando una comprensión global del fenómeno. Esto demuestra una falta de trabajos de investigación orientados a producir explicaciones que integren los aspectos esenciales del ser humano que incluyen todas las áreas del mismo en continua relación e indivisibles (mental, psíquica, corporal), influenciadas por estructuras sociales, económicas y políticas.

Esto además, se ve connotado por el hecho que dentro del campo de la investigación de lo corporal, existen escasas investigaciones que aborden la temática de prácticas corporales como las planteadas en esta investigación que den lugar a posibles contrastes con aquellas actividades corporales socialmente aceptadas como ideales para el ser humano (deportes o gimnasio), ya sea en clubes o en la educación física escolar (generalmente nuestro primer acercamiento hacia la actividad física). De esta manera realmente no nos cuestionamos lo que verdaderamente necesita el hombre, aceptando una educación corporal sin escucharnos y sin tomar una postura crítica sobre el tema.

### **1.7 Relevancia social:**

Por medio de esta investigación pretendemos brindar posibles herramientas y/o aportes a aquellos profesionales que se dediquen a la enseñanza relacionada

al ser humano en movimiento. En especial, confío en su aporte en el área de la Educación Física orientándonos a un cambio de paradigma, dejando atrás concepciones del cuerpo fragmentadas.

Creemos de todas formas que existe en la sociedad actual una necesidad de dejar de fragmentar al hombre, dejando atrás la visión cartesiana. Por ello cada vez encontramos más gente que busca su bienestar por medio de disciplinas como el yoga, meditación, tai chi, aparte de las planteadas en esta investigación, que devuelven el equilibrio y la armonía a las personas. Por lo tanto consideramos importante adentrarnos en el conocimiento de estas tres prácticas corporales suaves (Pilates, Feldenkrais y Antigitimnasia) destacando sus beneficios y aportes en esa “complejidad humana”, como la llamaría Paula Ferrigno en su investigación, siendo posibles ejes de enseñanza.

Frente a la problemática planteada acerca de las concepciones de cuerpo que subyacen en las prácticas corporales en general y su influencia en el conocimiento de sí mismo del sujeto en sociedad, quisimos acercar a los lectores información acerca de estos conceptos y cómo se interrelacionan las prácticas corporales suaves, luego de un profundo estudio bibliográfico cuestión que nos acercará a una posible respuesta de nuestro problema en cuanto a la concepción de cuerpo a la que se enfrenta hoy en día el ser humano de acuerdo a la realidad que vive.

Esto nos dará las herramientas para la búsqueda del crecimiento del hombre en todos los campos, buscando la interrelación continua con el fin en sí mismo del bienestar y la armonía, creando una mejor relación con nosotros mismos y en consecuencia con la sociedad. Esta investigación también propone brindar herramientas a profesores, personas que estén relacionadas con el trabajo corporal o para toda aquella persona que empieza a despertar y a darse cuenta que no es solamente un cuerpo. Y por qué no también proponer estas prácticas para que sean parte fundamental de las prácticas pedagógicas de la Educación Física. Pero ¿Cómo hacer frente a una sociedad cada vez mas identificada con la imagen del cuerpo, la globalización y la oferta tecnológica?

Obviamente no podemos cambiar a la sociedad pero si podemos aportar nuestro granito de arena comenzando por nosotros mismos y tratando de acercar estas herramientas a la gente que tenemos cerca. Desde el lugar del

profesor nos podemos servir de este tipo de herramientas para enseñar, para reflexionar junto con nuestros alumnos desde una práctica pedagógica activa, constructiva.

Desde este lugar, como profesora abro a ustedes un nuevo disparador y un tiempo para la reflexión en la búsqueda de cambios constructivos para nosotros mismos, para nuestros alumnos, para la educación, para la sociedad y para el mundo. Cuando hablo de esto se me ocurre pensar en una muñeca de mamushcka donde cada una de éstas representaría a cada integrante de esta posible construcción, encontrándose una dentro de la otra (uno mismo sería la más pequeña, nuestros alumnos serían la siguiente y así sucesivamente) y si alguna de éstas faltara se encontrarían vacías. ¿Entonces, por qué no empezar por uno mismo?

### **1.8 Propósitos:**

- ★ Brindar elementos de juicio para reflexionar y tomar conciencia sobre la problemática y las concepciones del cuerpo que nos hacen ser y actuar de una determinada manera en la sociedad.
- ★ Brindar información acerca de las prácticas corporales suaves, y la concepción de cuerpo y el aporte en conocimiento de sí mismo que brindan las mismas.
- ★ Continuar con la construcción crítica acerca del cuerpo, de ser cuerpo y de la importancia de estas prácticas corporales para la vida del ser humano.
- ★ Brindar información para que las personas elijan aquellas prácticas corporales más acordes a sus necesidades.

## 1.9 Marco Teórico

### 1.9.1 CAPÍTULO 1: “EL CUERPO”

#### 1.9.1.1 El cuerpo y la corporeidad a lo largo de la historia

En este apartado vamos a realizar un acercamiento al concepto del cuerpo desde la antigüedad hasta la actualidad, definiendo también la corporeidad y cómo estos conceptos se fueron re significando en el tiempo.

Observamos la coexistencia de dos vivencias en cuanto a *valores-sentimientos*, formas de habitar el espacio, creencias y expresiones artísticas que dieron lugar a manifestaciones de *valoración y desvalorización del cuerpo* (Maldonado, 2008):

- El ***cuerpo-conexión*** como la vivencia del cuerpo ligado al cosmos y a la comunidad.
- El ***cuerpo-frontera*** como un cuerpo vivido como posesión que separa al hombre de su cuerpo y el mundo.

En las sociedades primitivas, la concepción del cuerpo estaba ligada a las “leyes simpáticas” de la magia, propias del pensamiento mágico, que fundamentaba que dos cosas podían estar juntas sin importar la separabilidad física. Esta es la primer forma de percibir al mundo, respondiendo con miedo a lo desconocido y explorando a medida que se va creciendo, por ensayo y error. Así, estas poblaciones sostenían sus creencias en los *mitos* que se ponían en acción a través de los *ritos*, siendo éstos una forma de renovar el tiempo profano en donde uno salía del mundo cotidiano para entrar al sagrado (un ejemplo claro de esto eran los carnavales). Este tipo de relación social que establecía el hombre con la naturaleza era vivido como un tipo de *conciencia mítica*, por lo tanto se vivía al cuerpo como *cuerpo-conexión*.

Luego el hombre comenzó a preguntarse y a tener dudas sobre el mundo que le rodeaba, teniendo un pensamiento reflexivo dando lugar a un tipo de ***conciencia racional***, en donde el hombre se separaba como individuo. Esta conciencia racional o de la individualidad se fundamentaba en la posesión del cuerpo. Entonces el hombre empezó a descubrir que *tiene* rostro y cuerpo,

saliendo del cautiverio a vivir el mundo como problema, mediante el uso de la razón separando lo que en la antigüedad, el mito unía.

El hombre en esta etapa comenzó a darse cuenta que los mitos no le daban una respuesta a sus dudas y comenzó a cuestionar su mundo producto de la duda, el asombro y las situaciones límite que vivía, dando origen a saberes como la filosofía en el S V A.C- S V D.C (antigüedad clásica). Durkheim (1968:386) lo resume en la siguiente frase: “en vez de sentirse partícipe del mundo, el hombre vive su cuerpo como una posesión”. Mostrando así la *dualidad cuerpo-alma* que se hace presente en la antigüedad clásica.

En la antigüedad se incorpora al cuerpo en el ideal educativo griego del siglo V a de C. concebido como el equilibrio entre la formación musical y gimnástica. Donde se vivía al cuerpo como *cuerpo-conexión* a través de la presencia de los dioses (junto con el pensamiento filosófico y racional) y con la polis griega.

Se consideraba importante a la gimnasia para prevenir enfermedades, estimulando el calor corporal a través de ésta y de la retórica. Para el antiguo ateniense la desnudez de su cuerpo afirmaba su dignidad como ciudadano, cuando la gente escuchaba, hablaba o leía palabras, se suponía que su temperatura corporal aumentaba y por tanto, su deseo de actuar.

Según Sennet (1994) la fuerza, salud y belleza eran consideradas como virtudes del cuerpo, procurando el equilibrio entre los ejercicios físicos y la dietética.

En el **período helenístico (siglo IV a C.)** se derrumbaron los ideales democráticos y surgieron los estados despóticos dando origen a la extravagancia y a lo privado (*cuerpo-frontera*) sobre el interés de la polis. Esto quedó bien representado en el arte: marcando individualidades en lugar de expresar el cuerpo ideal griego.

Se buscaba, de esta manera, la salvación mediante posturas filosófico-religiosas que influirían en el ideal cristiano: Por un lado, el *ascetismo* como disciplina moral que suplantaba la ascesis relacionada con el entrenamiento de los atletas.

Por otro lado, el *estoicismo* (**300 a de C.**) como ideal de resignación y la purificación del alma mediante el control de las pasiones para lograr la sabiduría.

En la **Edad Media (SV-XV)**, con el reconocimiento del cristianismo, se supeditaba al cuerpo a la salvación del alma mediante las peregrinaciones, penitencias y abstinencias como manifestaciones del ascetismo cristiano. Todo estaba sujeto al orden divino que se expresaba a través de vivencias corporales como la danza planetaria al compás de la música.

Sennet (1994:179) describe en esta época 2 vivencias de cuerpo:

La vivencia del ***cuerpo jerarquizado*** que operaba como metáfora corporalista para legitimar la jerarquía social. Funcionando el cuerpo humano como defensa del orden impuesto (*cuerpo-frontera*) y legitimando el poder (representando al corazón como el senado, entre otros).

La vivencia del ***cuerpo compasivo*** como expresión cristiana del altruismo y de un *cuerpo-conexión* que identificaba la fisiología humana con el comportamiento cristiano, considerando a la boca por ejemplo, como la zona del cuerpo más importante por el tema del lenguaje.

Le Bretón (1995) lo describe como El ***cuerpo popular***, como manifestación de la vivencia de un ***cuerpo grotesco***, un *cuerpo-conexión* que excede sus propios límites, esto describe la clara influencia que la sociedad tiene en esas formación del cuerpo.

En el **Renacimiento (SXV-SXVI)** se produjo el pasaje de persona a individuo. Se pasó del teocentrismo a la preocupación por la naturaleza humana. Sintiendo el hombre mismo como único punto seguro (luego de la revolución copernicana).

En esta época coexistieron dos vivencias, por un lado se vive el *cuerpo-conexión* como la vivencia de un cuerpo popular medieval, ligada estrechamente al cosmos y a la tradición comunitaria (manifestado a través del carnaval y de la literatura). Por otro lado se vive el *cuerpo-frontera* como la vivencia del individuo, habitante de la ciudad. El cuerpo, factor de individuación,

se convirtió en la frontera precisa que marcó la diferencia. Vivido como posesión, se convirtió en objeto y el hombre se separó de su cuerpo. Esto, fue acompañado del saber anatómico que a través de la disección, marcó la diferencia entre cuerpo como realidad autónoma y persona.

La *individualidad* se observó con la aparición de los “nuevos ciudadanos del mundo” (banqueros, comerciantes, artistas y exiliados), que vivían como solitarios en la ciudad.

En esta época, en lugar de la boca como zona importante del cuerpo como se creía en la época medieval, los ojos son considerados lo mas importantes por la influencia de la creciente cultura erudita ligada al surgimiento de la imprenta (1445) y la aparición del retrato como marca de identidad de la persona, denotando una preocupación por el rostro.

En la **Modernidad (SXVII a mediados del SXX)** se creía en la razón (*racionalismo*) como fuente de conocimiento a partir de la incidencia de la filosofía racionalista de Descartes que consideraba al cuerpo como máquina (Maldonado:2008). Rechazando lo subjetivo para acceder a la objetividad. Situando al hombre como centro, especie superior para el cual la naturaleza está disponible para su propio bienestar. Considerando el cuerpo como la parte menos humana del hombre, privilegiando el espíritu.

Por otro lado, existió un etnocentrismo manifestado a través de la hegemonía europea por lo tanto la vivencia del *cuerpo-frontera* se acentuó.

El cuerpo se refinó, todo era moderado, muy tenue, imponiéndose disciplinas como fórmulas generales de dominación para lograr cuerpos dóciles y útiles. El Ballet fue un ejemplo de ello ya que cuanto más desnaturalizábamos al cuerpo, más lo racionalizábamos.

Se consideró el progreso, la perfectibilidad y la universalidad, ligados a la racionalidad, como los nuevos valores del iluminismo que incidirían en la concepción de uniformidad a través de reglas válidas para cualquier cuerpo y lugar.

Existieron, por otro lado, reacciones contestatarias al ideal racionalista de la ilustración que reivindicaron lo corporal y lo vital como manifestación del *cuerpo-conexión* (**Romanticismo**):

Considerando, a partir de la revolución francesa, el término “ciudad” al espacio que albergaba a las manifestaciones populares de la mano con la fraternidad como valor que expresaba la experiencia corporal de la revolución, junto con la crítica de **Rousseau** (Maldonado, 2008) a los ideales de la civilización y el progreso, revalorizando la autenticidad, el cuerpo, el ejercicio de la sensorialidad y las emociones. En cuanto al baile surgió el vals, a **finés del siglo XVIII**, como danza social provocadora que transgredía las formas de la danza académica.

Alrededor del **siglo XIX**, la velocidad, comodidad, pasividad e intimidad como nuevos valores del individualismo, incidirían en la constitución de la corporeidad y profundizarían la vivencia del *cuerpo-frontera*.

Entre el **SXIX y principios del XX** surge la *corriente positivista* como expresión de la confianza en la ciencia experimental y el progreso técnico (impresionismo, futurismo) y el romanticismo ya gestado desde el siglo anterior, como el movimiento interesado por la expresión de la subjetividad, y como reacción a la rutina y uniformidad de la creciente sociedad industrial, reivindicando la libertad sobre la disciplina. También surgieron el expresionismo, opuesto al impresionismo, como manifestación en el ámbito de la plástica; y la danza de los conflictos íntimos y los estados de ánimo que denotaron la presencia de un *cuerpo-conexión* que aspiraba a conectarse con las emociones, lo terrenal y las fuerzas creadoras. Dando origen a la expresión corporal.

En la **Posmodernidad (mediados del SXX)**, junto con el desarrollo de las grandes urbes y la crisis de la modernidad, se perdió interés en el deber y se tuvo una visión utilitaria de la realidad ya que todo estaba sujeto a satisfacer necesidades en vez de ser objeto de estudio. Donde se cosificó al sujeto por el objeto a partir del desarrollo de las tecno-ciencias.

Existió un predominio del relativismo ligado a una visión inmediatista y hedonista, donde los contactos entre las personas eran cada vez más virtuales

(informática), originando relaciones afectivas de poco tiempo y mucha intensidad siendo el medio de comunicación el que condicionaba la relación.

Existen diferentes posturas que destacan la vivencia del *cuerpo-frontera* en la actualidad.

Por un lado Lipovetsky (1986:55) describe que existe una consideración del *narcisismo*, expresando una pasión por revelar el yo y el autoconocimiento.

Le Bretón (1995) lo describe como un *cuerpo protésico* ya que el cuerpo es vivido como una posesión de órganos. El cuerpo proporciona preocupación en lugar de placer ya que es escamoteado mediante actitudes de evitación. Maldonado (1998) resalta la importancia de las prótesis sensorio-perceptivas para corregir minusvalías para mayor eficacia del sujeto en relación con el ambiente y como instrumento cognoscitivo (***cuerpo manipulado***).

“Hay un creciente interés por la expresión corporal del imaginario. Este último se define como el componente imaginario de todo símbolo y de todo simbolismo, a cualquier nivel que se sitúen, se lo utiliza cuando se quiere hablar de algo “inventado”, ya se trate de un invento “absoluto” o de un deslizamiento, de un desplazamiento de sentido, en el que unos símbolos ya disponibles están investidos con otras significaciones que las suyas “normales” o canónicas.” (Castoriadis, 1993:201)

Sibilia (2005) lo define como un cuerpo utilizado para el depósito de datos, banco de información y procesamiento de datos, sujeto a la digitalización de la vida.

En contraposición a estas posturas hay otra visión que resalta la vivencia del *cuerpo-conexión*, la de Maffesoli (1978), concibiendo a la corporeidad relacionada con identificaciones, es decir con sentirse miembro de una tribu (***tribalismos***) considerándola como “comunidad emocional” prevaleciendo lo táctil, lo teatral, una estética y una ética de la “socialidad” a partir de una pasión compartida. Ejemplos de ello son los floggers, glams o hemos que encontramos en nuestra sociedad actual.

Hasta aquí hemos resumido la vivencia del cuerpo en las diferentes épocas hasta la actualidad, lo que formaría parte de la cultura característica de cada momento y lugar.

Un segundo concepto que nos gustaría definir es el de **corporeidad**, entendida como la construcción de la personalidad, de las vivencias, lo sensorial, lo experiencial y la manera de moverse en un contexto histórico-social determinado. Por lo tanto en palabras de Manuel Sergio (1986) sería como una construcción *bio-psico-social*.

“El hombre es presencia y espacio en la historia, con el cuerpo, en el cuerpo, desde el cuerpo y a través del cuerpo”. (Sergio, M., 1986:3).

Esto afirma el cambio en la concepción de la corporeidad en el decurso histórico.

Al referirnos al cuerpo es difícil evadir polaridades como lo son cuerpo-alma, espíritu-razón, cuerpo-máquina, cuerpo virtual, digital, entre tantos otros dualismos que marcaron y marcan la historia del hombre occidental.

La corporeidad, tomando la definición antes expuesta, borronearía estos polos y sin suprimirlos los incluiría en la indefinición misma de la palabra.

Siguiendo a Le Bretón (1995), el cuerpo no sería una cosa, una sustancia o un organismo, sino una red plástica contingente e inestable de fuerzas sensoriales, motrices y pulsionales, o mejor aún, una banda espectral de intensidades energéticas, acondicionada y dirigida por un doble imaginario: el imaginario social y el imaginario individual”.

Para Michel Bernard (1985), la corporeidad sería un término que él prefiere usar en vez de la palabra cuerpo, ya que podría señalarnos una connotación abstracta e indefinida que sería más pertinente a la experiencia ambigua que vivimos y que el arte contemporáneo, por ejemplo la danza, nos manifestaría constantemente.

Por lo tanto, para tener una mejor comprensión del texto que aquí expongo, al utilizar la palabra “cuerpo”, me refiero a este concepto de corporeidad definido por el autor en donde carne, historia y pulsión se hallarían entrecruzadas.

### 1.9.1.2 El cuerpo en la actualidad

En la actualidad nos encontramos con que la inteligencia artificial hace avances constantes y anuncia un nuevo mundo robótico-inteligente. Estos cambios y descubrimientos nos obligan a repensar paradigmas establecidos. En respuesta a esto, las propuestas mecanicistas están dando paso a modelos biológicos, holísticos y sistémicos.

Nos encontramos con un exceso en la exaltación del cuerpo, los avances biotecnológicos, los cuerpos mediáticos, los cuerpos espectáculos, entre muchos otros que no nos dan respiro. Dietas, aparatos, chips injertados, terapias, medicamentos, cirugías, cambios de pieles, y demás, revelan una corporeidad cualitativamente diferente.

Matoso (2007) nos habla de un gran envoltorio refractante, un espejo gigante que envuelve el planeta tierra y todos en él nos vemos capturados, no como singularidades sino como un gran cuerpo global, que puede denominarse ritual, holográfico o de pantalla, que no plantea si se quiere o no formar parte de él. Pertenece a él más allá de cualquier decisión, ya que no hay elección.

En cuanto al orden laboral existe un crecimiento de lo bursátil frente a la producción industrial que genera otro orden normativo, presentándonos un desdibujamiento del sujeto y de su trascendencia, coincidiendo con lo que citamos anteriormente como filosofía clásica. Así observamos una instalación de una impronta de identidad alrededor del patrimonio genético –poseemos órganos que tienen valor de cambio, que se cotizan- sobre el cual aún es muy complejo legislar, entre otros motivos porque se vuelve imposible definir por ahora, los límites del cuerpo. Este gran cuerpo global, “rodeado por una gran telaraña tejida de comunicación espacial o cibernética o, infinidad de conexiones, pantallas y miles de pantallas de cada movimiento que hacemos, aparatos, exuberancia de faxes, micrófonos, auriculares, celulares, que como nuevas células de este gran cuerpo nos alimentan y nos mantienen entretenidos, sin tiempo para despegarnos de conexiones que punto *com* punto *ar* consumen sangre eléctrica, un nuevo fluido que provee de energía electroplanetaria que todos manejamos, a control remoto.” (Matoso, 2007:22).

Podríamos definir este encuadre que nos determina, nos da identidad, en una corporeidad ligada hoy a la *globalización*, pudiéndose sintetizar en la

transformación de los cuerpos en objetos, consumidores-consumidos, sometidos por un sistema al servicio del mercado bursátil, la explotación, la desocupación y el rendimiento como valor de uso. Esta *maquinización*, como lo definiría Foucault (2005), hace pensar en el límite del cuerpo, encontrándonos con un cuerpo que se transparenta y que a la vez aflora en la superficie iluminada.

En palabras de Matoso (2007:179) “Este siglo, que es nombrado como el siglo de la imagen, de la comunicación, de la sexualidad manifiesta y de la violencia atroz, entra cada vez más en “la ausencia del cuerpo”, en el “no cuerpo”. Es la paradoja existencial que magnifica una corporeidad de escenografía, de papel brillante, de pantalla televisiva que nos deja des-corporizados”.

Nos encontramos con medios de comunicación que construyen y desarman permanentemente imágenes del cuerpo. Nos muestran *ideales de cuerpo*: cuerpos ágiles, deportivos, delgados, livianos, que consumen yogures, perfumes, autos, televisores. Cuerpos juzgados y sojuzgados por su ropa, su sexualidad, sus horarios, sus celulares.

Hoy en día el querer proteger los espacios de intimidad ya pasa a ser metafórico, la privacidad es cada vez menos posible, implica una problemática sobre el lugar de la subjetividad en la imagen corporal que permanentemente nos desafía a repensar el concepto de unidad y de fragmentación de la misma. Existe un constante replanteo sobre el adentro y el afuera, lo público y lo privado, esto se ve claramente en redes cibernéticas actuales como Facebook, Twitter, o series televisivas como Gran Hermano, por dar ejemplos.

De esta manera, este cuerpo “es fabricado” por relaciones de fuerza y poder. Hay un “diagrama de poder”, resalta Foucault en su libro “*La verdad y las fuerzas jurídicas*”, que el cuerpo actuaría como “dador de identidad”, según Matoso (2007), fabricando artefactos-sujetos a través de técnica, redes de enunciados que los hacen ser (estudiantes, obreros, normales, locos, etc).

El tema de la *identidad* pasa del “ser-al tener” un cuerpo, como subraya Le Bretón (1995:45) “El cuerpo factor de individuación en el plano social y en el de las representaciones, está disociado del sujeto y es percibido como uno de sus atributos. Las sociedades occidentales hicieron del cuerpo una posesión más que un rasgo de identidad”.

Expresiones utilizadas actualmente como “producirse”, significa que cada uno se “produce, se vuelve producto” para ser visto. El sujeto toma un rol activo y se “produce”. Según Matoso (2007:193), esto es aquello que hay que tener para ser reconocido con identidad propia, para ocupar un lugar social y ser reconocido por el otro, llevándonos a una actitud actual de *construirse a sí mismo en objeto*. La autora lo define a esto como un nuevo “canibalismo”, donde se devora una imagen del cuerpo, alimentándose de éste mismo diferentes objetos, algunos con objetivos precisos de conservar la vida, otros porque el desgaste produce rechazo y hay una nueva tecnología para reemplazar lo viejo, otros por moda, imposiciones comerciales o productivas del momento.

Consecuentemente, el hombre ha ido tomando cada vez más distancia de su cuerpo, llenando ese hueco con otros cuerpos más nuevos, transparentes o plásticos y constituyendo el pasaje de *sujeto a objeto de consumo*, definido por Matoso (2007:193) como “cuerpo-producto”.

Frente a esto, el ser humano necesita sentirse aceptado y perteneciente para incluirse e integrarse a la sociedad, con lo cual construye su corporeidad intentando alcanzar estos ideales de belleza corporal y de éxito anteriormente planteados que a veces es hasta imposible de alcanzar y de lograr. Este fracaso por no lograrlo, lleva a muchas personas a situaciones patológicas que hasta pueden alcanzar la muerte.

Gómez J. (2002) describe claramente esto cuando afirma que estas personas pueden llegar a sentirse discriminados del disfrute del cuerpo y su accionar por no responder a los patrones que posibilitan “pertenecer” al mundo de los cuerpos artificiales creado por los productos de cultura corporal fabricada para la venta. Coincidiendo con esto, pensamos de qué manera el sistema al cual estamos inmersos influye tanto en las personas que hasta ha llegado a quitarle la posibilidad a muchos de estar conformes y felices con el cuerpo que tienen, irrumpiendo con la posibilidad de disfrutar del mismo.

Creo que la problemática de esto, no es querer ser bello corporalmente, sino que el problema aparece cuando hasta se llega a atentar contra la salud, con la vida de uno; por el solo hecho de conformar a las exigencias propias de una

sociedad capitalista, que consume un ideal de *imagen* (término que definiremos claramente en el siguiente capítulo).

Estos planteamientos me hacen desembocar en dos caminos o formas de ver actualmente al cuerpo: el de los cuerpos pensados y el de los cuerpos sentidos, los cuales profundizaré en los siguientes párrafos, dándonos un acercamiento a las diferentes concepciones de cuerpo que se explicitarán en el capítulo 2.

### **1.9.1.3 Cuerpo pensado-cuerpo sentido**

#### *Cuerpos pensados*

Estas polaridades, en las conceptualizaciones acerca del cuerpo, se ponen de manifiesto alrededor de temas ejes relacionados con el lugar del *pensar* y el lugar del *sentir* y a su vez con los conceptos de *unidad* y *fragmentación* que a lo largo de los siglos se han resignificado permanentemente y se han construido bajo el término de “cuerpo”.

A la línea del pensar, a grandes trazos, podríamos identificarla con el pensamiento de la ciencia. La misma, orienta el conocimiento hacia el dominio de la materialidad corporal, destacándose, por ejemplo, los avances en biotecnología y en genética.

En su libro “Mutaciones”, Pérez Lindo (1996) se refiere a un continuum de un “proceso de exteriorización”, esto hace referencia a una expansión hacia el espacio, aceleración del tiempo, conquista, dominio y destrucción de la naturaleza desarrollando ciberespacios, la robótica, avances que revolucionan la especificidad misma de lo humano. Estos procesos implicarían considerar el interior del cuerpo como exterior, es decir se borrarían límites para mirar y manipular lo interno y traerlo a la superficie. Se desdibujaría una barrera ancestral entre lo interno y lo externo y lo externo se volvería interno o viceversa. “Externo” en el sentido de manejable, desarmable, intercambiable, etc.

Suele considerarse esta línea como continuación ineludible del pensamiento de Descartes (1961), (citado en Matoso, 2007) que acentúa la distancia entre cuerpo y alma. “...en tanto soy una cosa que piensa y no extensa, tengo una

idea distinta del cuerpo, en tanto es una cosa extensa que no piensa, es cierto que soy, mi alma, por la que soy lo que soy, es entera y verdaderamente distinta de mi cuerpo y puede ser o existir sin él” explica en la Sexta Meditación.

En palabras de Matoso (2007), lo corporal comienza, por así decirlo, a tomar una ruta existencial que va definiendo *corporeidad* como un remanente accidental, fragmentario y accesorio frente al alma entera y única, perdiendo el cuerpo su condición sagrada para constituirse en lo menos humano de lo humano.

Descartes (1961), (citado en Matoso, 2007:26) describe esto claramente cuando dice que, “Todo cuerpo es una máquina y las máquinas fabricadas por el artesano divino son las que están mejor hechas, sin que por eso dejen de ser máquinas. (...) eliminaré todos mis sentidos, incluso borraré de mi pensamiento todas las imágenes de las cosas corporales, o, al menos, porque apenas puedo hacerlo, las consideraré vanas o falsas.”

Así se inauguraría el esqueleto de la modernidad, dividiéndolo en dos, quedando la vulnerabilidad sensorial, las mentiras perceptuales, la falsedad y corruptibilidad de la carne por un lado y una estructura que se perfecciona hacia la mecanización humana, por el otro. Y es a partir de este siglo que el hombre separa cada vez más su cuerpo del cosmos, deambulando en piezas de rompecabezas mecánicos hacia un individualismo extremo. Cuerpo alimentador de curiosidades anatomistas que funda una nueva medicina, donde el cuerpo es objeto de investigación más allá de Dios, del universo, del propio grupo de pertenencia.

Foucault, (citado en Matoso, 2007:27) hace referencia al “nacimiento de la clínica médica moderna como un tema de mirada, como el pasaje de lo invisible a la visibilidad que trasciende el ojo humano para adentrarse en la invisibilidad misma de la carne”.

Esta mirada acerca del cuerpo responde a las reglas de la razón. Es previsible, dominable, medicable, como si estuviera en manos del hombre correr la barrera del límite, postergar la vida, incluso congelar los cuerpos para congelarlos, cuando se conozca lo desconocido que hoy se ignora.

El cuerpo desde esta mirada sería *territorio de la imagen*, como diría Matoso (2007), y esta misma imagen lo absorbería vertiginosamente, sin dejar lugar, en apariencia, a lo no visible, a lo no proyectable.

### *Los cuerpos sentidos*

“El pensamiento objetivo ignora al sujeto de la percepción debido a que se da a *sí mismo* el mundo ya hecho, como medio contextual de todo posible acontecimiento y trata a la percepción como uno de estos acontecimientos” Merleau Ponty (1970), (citado en Matoso, 2007:30). Esta nueva mirada del cuerpo se orienta hacia la interiorización. Es a la mirada que apuntamos en esta investigación, buscando dejar atrás a ese hombre descuartizado, buscando el desarrollo de su subjetividad e individualidad, dirigiendo sus pasos al incremento y crecimiento de las ciencias humanas que construyen receptáculos donde moran las dudas.

Incentivando movimientos de liberación, búsquedas de autoestima. Revalorizando lo espiritual, o para algunos la religiosidad, reconociendo etnias y grupos de autoayuda.

La intención es señalar cómo la corporeidad queda enredada entre dos supuestos opuestos: el pensar y el sentir. Deja una amplia gama de grises y etapas intermedias que pueden saltar de una polaridad a otra sin resignificar estos extremos.

Destacamos al psicoanálisis como disciplina que se situó con arraigo, instalando una fuerte crítica a este realismo de las ciencias y a sus criterios hegemónicos de poderío de la razón, la verdad y el poder. Creando un campo de saber abierto, donde los conflictos son una fecunda siembra de dudas, los interrogantes y las diferentes búsquedas abren un surco a la multiplicidad de miradas y respuestas posibles. Dan paso al cuestionamiento, lo oculto, lo innombrable, las fuerzas de los deseos y los avatares de las ilusiones.

Recordar las palabras de Diotima en *El banquete de Platón* puede ser una navegación indispensable al referirse a la belleza que une cuerpo y alma y “el amor es el camino”. Si bien esta unión es indisoluble, también desde Platón, la historia del hombre occidental está atrapada en la exaltación de los contrarios,

donde el sentir del cuerpo ha sido y es menospreciado frente a la pureza, la sobrevaloración de la razón, la inteligencia positivista o la libertad del pensamiento. El lugar del arte, si nos referimos al interjuego entre el pensar y el sentir, atraviesa con suma vertiginosidad la aceleración propia de los exactos parámetros tecnológicos y conjuga, funde, amalgama ese ojo biónico con la mirada sensible de lo humano, relata Matoso (2007).

Esta revisión histórica, pasándonos del pensar al sentir nos lleva a diferentes concepciones corporales que definen diferentes formas de trabajar corporalmente de acuerdo a la concepción que se tenga del mismo y por lo tanto teniendo consecuencias diferentes.

## **1.9.2 CAPÍTULO 2: “CONCEPCIONES DE CUERPO”**

En este capítulo ahondaremos más específicamente en las concepciones de cuerpo que se pueden entrever en las prácticas corporales, la Educación Física, la sociedad, el trabajo, la medicina y el deporte. Pudiendo dilucidar dos concepciones de cuerpo principales.

Desde los antiguos griegos hasta la actualidad, se han construido tantas concepciones de cuerpo como tipos de estructuras sociales han sucedido (según lo que expusimos en el capítulo 1). Sin embargo, suele parecer que la gran mayoría se acerca a la *concepción biologicista–mecanicista* del ser humano, y por lo tanto de su cuerpo; al comprenderlo desde este lugar. Siendo un instrumento útil, eficiente y productivo; lo que parece devenir de una sociedad capitalista.

Siguiendo con lo que redacta Martina Fontana en su investigación, destaca las ideas de Portela (2001) cuando el mismo afirma que la hegemonía ideológica del capitalismo posmoderno definiría al cuerpo como un objeto, sometido a las leyes naturales, como cualquier otra cosa a la que se puede controlar y sobre quien se predica y condiciona para evitar perturbaciones sociales. Hablaríamos entonces de un cuerpo sometido, dominado y controlado por un sistema social que le dicta como *debe ser*. El cuerpo se ha convertido en un objeto, que se trata, se manipula, se explota. Convergen en él, los múltiples intereses sociales y políticos de la actual civilización técnica.

Comprendiendo al cuerpo desde esta perspectiva reduccionista, se limita la potencialidad corporal. Se intenta conservar la hegemonía del cuerpo en vez de construir un cuerpo crítico y pensante.

### **1.9.2.1 Concepción biológico-mecanicista**

Siguiendo a Le Boulch (1978), recordamos las ideas de Platón, filósofo que afirma que el hombre es alma y cuerpo, pero quien predomina, siendo la parte principal de estas dos “sustancias” es el Alma. Con lo cual, el cuerpo comienza a tomar un segundo plano. Es así como el cuerpo y el alma, según Platón son dos sustancias distintas y antitéticas.

Justamente, en los países de cultura occidental, con el pasar de los siglos aparece la Educación Física, basada en ideales dualistas, que separan al cuerpo del alma y al alma del cuerpo, prácticamente el único objetivo de esta disciplina era la salud. “Todo se reduce a un pequeño número de reglas fáciles de observar: mucho aire, ejercicio, sueño y un régimen sencillo.” (Le Boulch, 1978:13). Entendiendo así al cuerpo como meramente *biológico*. Existía una especie de necesidad de “domar” el cuerpo, como si este fuese un objeto, buscando solo que sea apto para las tareas cotidianas. Podríamos decir entonces que el cuerpo instrumento, es aquel que está al servicio de la mente, del alma, reduciéndose a la altura de una máquina al servicio del espíritu.

La Educación Física actual, tiene influencia de estas ideologías y paradigmas, con lo cual muchas veces, trabaja con esta idea de hombre máquina, animal máquina, hombre robotizado, y demás adjetivos que se le puedan dar.

Continuando con Le Boulch (1978:13) “la opción dualista que está en la base de nuestra cultura occidental induce a la concepción de un *cuerpo instrumento*”. Notamos una profunda preocupación por el gesto mecánicamente eficaz, el cual aísla el carácter expresivo del movimiento y el aprendizaje motor adquiere la forma de una mecanización que convierte al cuerpo en un EXTRAÑO para la propia persona. Es decir, aparece este pensamiento dualista, que aliena al cuerpo y lo separa del hombre. Esta dualidad de cuerpo – alma; conlleva a una nueva dualidad que es la de cuerpo – intelecto. Esta imposibilidad del ser humano de poder PENSAR por estar reproduciendo un movimiento separado hasta de *sí mismo*.

Esta concepción biológico-mecanicista, se centra principalmente en el tratamiento del “organismo”<sup>1</sup> como una estructura de sistemas mejorables en sí mismos, dejando de lado “...el sentido y el valor de aquellas mejoras, limitando la comprensión profunda del ser corporal.” (Gómez, J., 2002: 4)

Muchas veces se presentan ejercicios que son para todos los alumnos de la misma manera, ejercicios ya determinados como única forma de prevenir la

---

<sup>1</sup> Conjunto de tejidos con estructura y función definida que forma parte de un ser vivo.

salud, como si todos fuésemos iguales. Pero nos preguntamos ¿Qué ocurriría si ampliásemos nuestra concepción y dejáramos que las personas, como seres únicos elijan sus actividades físicas desde su historia, su sensibilidad, sus placeres, y demás, donde cada alumno disponga de sí mismo, con un repertorio de respuestas pertinentes para poder resolver situaciones y alcanzar su propia disponibilidad? La posible respuesta a esto es que nos estaríamos acercando a prácticas corporales suaves, como las planteadas en esta investigación, buscando llegar a este objetivo de espontaneidad y de necesidad corporal de cada ser humano en particular.

Siguiendo a Raúl Gómez (2004) entendemos que la disponibilidad corporal no significaría un acopio de movimientos hábiles compendiados en un cuerpo útil (pero extraño al sujeto) sino que, para el autor representaría la idea de la construcción progresiva por parte del sujeto, de los conceptos, procedimientos y actitudes relacionadas al empleo inteligente y emocional del cuerpo y sus capacidades.

Siguiendo a Gómez, J. (2002); el hecho de tomar al cuerpo como objeto puramente *biológico*, llevó a considerar de manera secundaria los aspectos éticos y morales de las personas. Sin desmerecer bajo ningún punto a la biología, no es posible considerarla como portadora del único saber para explicar toda la problemática y la realidad de la corporeidad humana. El ser humano es mucho más que lo biológico. Y aquí quiero destacar el término que utiliza Paula Ferrigno en su investigación, destacando al ser humano como la “complejidad humana”.

Esta visión del tipo biológica, lleva a formular objetivos que tienen que ver, con estimular el desarrollo orgánico, a diseñar métodos de trabajo cerrados; olvidando una vez más la integridad del cuerpo, perdiéndose la posibilidad de formar alumnos sensibles y perceptivos en interrelación con el entorno, creativos y competentes. Nos referimos a competentes, al hablar de alumnos que tengan un repertorio de respuestas pertinentes que le permiten la práctica autónoma.

Siguiendo a Gómez J. (2002), dentro de esta concepción biológica – mecanicista; el cuerpo sería una entidad compuesta por sistemas orgánicos en interacción, separados, incluso, de la inteligencia y la espiritualidad, que se definiría según las ciencias experimentales, sujetos programados (como robots), tendientes al control y disciplinamiento impuesto.

Y el proyecto humano en acción, es nada más y nada menos que la *motricidad* (a diferencia del movimiento, la misma abarca la totalidad de los procesos y funciones del organismo y de la regulación psíquica, que tiene por consecuencia al *movimiento humano*), no separada de las intenciones, las alegrías, las tristezas, las utopías, las relaciones sociales; sin tomar “solamente” las posibilidades biológicas de movimiento (como expresión de la motricidad).

#### **1.9.2.1.1 Trabajo, deporte, Educación Física**

Siguiendo a Bernard M. (1985), el cuerpo en el trabajo ya no sería una “esfera de placer autónomo”, sería más bien un instrumento o una herramienta de producción. Esta búsqueda exacerbada de una productividad cada vez mayor en las sociedades industriales actuales, ha llevado a racionalizar el cuerpo al transformarlo en fuerza de rendimiento o, más precisamente en *máquina cibernética*; es decir, “... en un sistema de operaciones automatizadas gobernado por la recepción y la emisión de mensajes. Así el cuerpo queda deserotizado, alienado y al servicio del rendimiento industrial o, en última instancia, al servicio de los intereses de la sociedad capitalista.” (Bernard, 1985: 18).

Ahondando más aún en la Educación Física, entendemos que no sólo el trabajo es alienante y controlador del cuerpo, sino que de este mismo modo lo hace el deporte. Entendiendo al mismo como una *competencia* extrema, contribuye de este modo y más aún, a reforzar este proceso. Es en grandes centros de entrenamientos internacionales y especializados, donde hay hasta laboratorios para seleccionar a los campeones; donde se explota sistemática y racionalmente las aptitudes psicomotrices de cada individuo con miras a la realización de hazañas excepcionales, para obtener un mayor rendimiento.

Entonces volvemos a lo mismo: el proceso de producción capitalista: *“competencia, rendimiento, medida, record, con sus exigencias de división del trabajo o de especialización o de taylorismo que supone la mecanización de los gestos y el proceso de uniformar el material y el medio.”* (Bernard, 1985:19)

Como indica Brohm J. M, (citado en el libro de Bernard, 1985), en todos los dominios de la vida social, el cuerpo se convierte cada vez más en el objeto y el centro de ciertas preocupaciones tecnológicas o ideológicas: en la producción, en el ocio, en el consumo, en la publicidad, en el espectáculo y cada vez en más espacios. El cuerpo se manipula, se trata, se explota... cada vez se encuentra más cerca de la idea de Objeto.

Es en el cuerpo donde convergen múltiples intereses sociales y políticos de nuestra “civilización técnica”.

Siguiendo a Le Boulch (1978), toda la Educación Física Tradicional, influida por Marey Demeny, hoy se encontraría en vías de desaparecer, surgiría de esta “herencia cartesiana” de la idea del animal – máquina. Demeny, en sus trabajos científicos, ha desarrollado el estudio del movimiento humano como una máquina y ha extraído de ellos consecuencias para nuestra práctica docente, la Educación Física.

Cuando la Educación Física solo tenía por objetivo el mantenimiento de la salud o la recreación, su contenido no revestía mayor importancia y los problemas de técnica, practicante, no se planteaban. La problemática surge cuando se plantean en la educación, problemas de rendimiento y de precisión gestual, en éste y otros ámbitos los movimientos humanos fueron homologados a los de una máquina según métodos de análisis cartesiano que van de lo simple a lo complejo y del elemento a la totalidad.

La gimnasia sueca de Ling<sup>2</sup>, puede representar para nosotros, claramente el tipo de sistema mecanicista “... El fin de la gimnasia pedagógica es educar

---

<sup>2</sup> Per Henrik Ling (1776-1839): Uno de los pioneros Suecos en el campo de la educación física Fue el fundador de un sistema gimnástico en Suecia. Los estudiantes se entrenaban en una de las tres fases de su programa, a saber, gimnasia educativa, gimnasia militar y gimnasia médica.

correctamente el cuerpo humano mediante movimientos correctamente prefijados.” (Le Boulch, 1978:106) Esta idea de correcto, nos remite al concepto de coordinación considerándola como una cosa en sí que existe en el cuerpo, independientemente del medio y de la intencionalidad propia del ser. En la ejecución de estos movimientos se imponen reglas y directivas estrictas: hay un punto fijo de partida, una trayectoria precisa y punto de llegada claramente establecido, con lo cual todos los movimientos y las características del mismo están bien definidos.

Tiempo después, los mayores aficionados a este método han llegado todavía más lejos en la precisión descriptiva. “Se codificaron, en particular, cinco posiciones fundamentales y posiciones “anexas de brazos”. Con el fin de crear estereotipos estables de actitud, se definieron anatómicamente las acciones musculares a utilizar en el curso de las diferentes tomas de posición. La serie de ejercicios está prevista de tal suerte que en el comienzo se hace actuar a los músculos de la manera más elemental posible.” (Le Boulch, 1978:106)

Tiempo más tarde, se han realizado combinaciones parciales en el curso de ejercicios llamados *fundamentales*. Sólo al final de la progresión se realizan los ejercicios de aplicación que incluyen a todo el cuerpo. Ling afirmaba que en la gimnasia pedagógica ningún movimiento puede considerarse demasiado simple, por ello explica que la progresión debe ser *muy metódica*.

---

Su experiencia académica en medicina y en el campo de la educación física le sirvió de base para fomentar un currículo de educación física desde el punto de vista científico. Incorporó la anatomía y la fisiología en el currículo de la educación física. Para este educador, todo maestro de educación física debía adiestrarse en cursos que lo capaciten a entender los efectos morfo funcionales (anatómicos y fisiológicos) en los sistemas corporales que resulta de la práctica de ejercicios. Ling postulaba que por medio de la educación física el individuo será capaz de desarrollar sus capacidades musculares, incluyendo la fortaleza y tolerancia muscular, así como su estamina y ciertas aptitudes motoras (Ej. la agilidad). Su meta era determinar los efectos de la actividad física sobre una diversidad de sistemas orgánicos, tales como el cardiovascular, los muscular, entre otros. Similar a los educadores físicos Alemanes, este pedagogo Sueco tenía la creencia que la educación física era necesaria para toda la población, ya sean débiles o fuertes. Ling también contribuyó al desarrollo de otros aparatos y actividades de naturaleza gimnástica, tales como las barras fijas, las argollas, escaleras oscilantes, sogas para trepar, entre otras. El sistema de educación física de Ling fue eventualmente adoptado en todas las escuelas Suecas.

Dentro de este riguroso método aparecen frases tales como “la progresión en los ejercicios de un grupo determinado solo se puede efectuar cuando el conjunto de los practicantes ejecuta con corrección el movimiento que precede” “la combinación de los ejercicios está permitida cuando los gimnastas los ejecutan separadamente con facilidad”. Esta descripción del sistema sueco impone con acierto el carácter “racional y científico” del método. “Científico según los criterios científicas del siglo XIX, surgidos del cartesianismo; racional si consideramos en el hombre dos aspectos SEPARADOS, uno mecánico, jurisdicción de la anatomía y de la fisiología, y otro psíquico, jurisdicción de la psicología.” (Le Boulch, 1978:107).

Sin embargo Ling por otro lado, postulaba que el ejercicio debería de ser prescrito tomando en consideración las diferencias individuales. Además, afirmaba que la mente y el cuerpo interaccionan en forma coordinada y armoniosa (características que podrían mostrar un primer acercamiento a una concepción más integral).

Siguiendo con la concepción tratada en este apartado, se transformarían, luego de tanto rigorismo formal, como expresa Gustaf Nyblaeus<sup>3</sup>, a los gimnastas en muñecos de madera, movidos por mecanismos de relojería.

Muchos estudios realizados, por medio del cine y las técnicas más modernas han investigado acerca de la mecánica del movimiento con miras a codificar las formas gestuales susceptibles de permitir las mejores performances.

Paralelo a estas cuestiones, aparece un sistema de selección y de rastreo de jóvenes talentos, que permite prepararlos para ser futuros campeones, lo antes posible, aunque a veces se comprometa y perjudique su equilibrio y

---

<sup>3</sup> Gustaf Nyblaeus (1816 a 1902): Fue el sucesor de Branting. Se dedicó particularmente a la gimnasia de naturaleza militar. Bajo su administración, fue cuando por primera vez las mujeres fueron aceptadas en los programas académicos en las escuelas de Suecia. La incorporación del programa de educación física en las escuelas de Suecia no se materializó tan rápido como muchos de los líderes en este campo hubieran esperado. No fue hasta el 1820 cuando se pasó una ley indicando que era requisito un curso de educación física en las escuelas superiores (nivel secundario). Más tarde se aceptó la importancia que posee la educación física para el crecimiento y desarrollo de los niños.

hasta su salud. A fin de que las bases de reclutamiento sean lo más amplias posibles, las técnicas deportivas se enseñan sistemáticamente en la escuela y son objeto de una programación oficial. El aprendizaje de ciertas formas gestuales codificadas están consideradas como un medio para acceder a determinado tipo de cultura, y la transmisión de esas destrezas llega a ser, en sí misma uno de los objetivos de la educación tipo del hombre del siglo XX. Como expresa Le Boulch (1978) en la actualidad, (y si bien el autor lo escribió hace 31 años atrás aún sigue ocurriendo) la Educación Física se confunde casi exactamente con la iniciación en la práctica competitiva y su corolario, el aprendizaje de gestos específicos.

Con lo que, el cometido del instructor es el de enseñar “técnicas buenas” sin “fallas” y que posean el grado máximo de eficacia supuesta. Uno de los ejemplos que clarifican la situación, es el de James Cousilman (entrenador de natación), que para que sus alumnos adquirieran de manera correcta una técnica específica, los sometía a electrodos con pilas que cuando la técnica era mal realizada éstos realizaban una leve descarga. “Ese culto de la técnica encontrará una apariencia de justificación en la afirmación de que por intermedio del cuerpo se actuará sobre el espíritu, consiguiéndose sólo con ello replantear el dualismo bajo otra forma.” (Le Boulch, 1978:109)

El aprendizaje de tipo mecanicista basado en la utilización eventual de traspaso que apunta a reunir las partes del cuerpo una a una mediante el entrenamiento más o menos hábil, reposa en la antigua concepción neurológica de un sistema de proyección motriz que contiene todos los elementos de un esquema de mando.

#### **1.9.2.1.2 Cuerpo dócil, dominado, alienado**

Foucault (2005) en “Vigilar y Castigar: los cuerpos dóciles” explica que en la edad clásica ha habido “un descubrimiento del cuerpo como objeto y como blanco de poder”, cuerpo dominado, alienado, manipulable, controlable, adiestrable, utilizable. “...la noción de docilidad que une al cuerpo analizable, el cuerpo manipulable. Es dócil un cuerpo que puede ser sometido, que puede

ser utilizado, que puede ser transformado y perfeccionado. Los famosos autómatas, por su parte, no eran únicamente una manera de ilustrar el organismo eran también unos muñecos políticos, unos modelos reducidos de poder.”

Pero será en el transcurso de los siglos XVII y XVIII que los métodos y técnicas que permitirían que el control de las operaciones de ese cuerpo objeto, de ese cuerpo máquina, se terminen instaurando como “las disciplinas” generadoras del sistema de dominación reinante en la Modernidad Temprana, cuyo fin sería regular y normalizar a la población. El cuerpo humano que cuanto más dócil, más útil será a los fines políticos que emergieron en esta nueva sociedad, conformando una mecánica del poder, una “anatomía política” llamada por Foucault (2005); donde las técnicas utilizadas para moldear a merced del sistema naciente de esos cuerpos, definen cierto modo de adscripción política y detallada del mismo. “El cuerpo humano entra en un mecanismo de poder que lo explota, lo desarticula y lo recompone.” (Foucault, 2005:141)

La idea de “la disciplina como anatomía política del detalle” será arrastrada desde la edad clásica al imaginario social de la Modernidad Temprana, donde las minucias del detalle pasarán a formar parte del conjunto de significaciones por las cuales la sociedad de la modernidad temprana se ha instituido como tal. Foucault (2005) explica que el hombre moderno vendrá cargado de técnicas, recetas, procedimientos y saberes que las disciplinas aprovecharán para controlar el cuerpo y desde él a la sociedad completa.

La disciplina exige a veces la clausura, para ello se han creado lugares específicos designados para cada rol. Aparecen las instituciones de encierro: manicomios y cárceles para los delincuentes, los vagabundos e indigentes, las escuelas para los niños, los talleres y las fábricas para los obreros, el cuartel para los militares, los hospitales para los enfermos, para cada individuo su lugar. Con esta división de zonas se han asegurado el control y el orden de esa sociedad domesticable, podrán controlarse las presencias y ausencias de los alumnos en la escuela y de los obreros en sus lugares de trabajo, ubicados cada quien en el lugar designado, será más viable impartir las reglas de

convivencia y de orden impuesto, el espacio y el cuerpo conformará una unidad útil y productiva, cada quien tendrá su jerarquía, su rango, y el esquema de relaciones entre individuos estará apoyado en los rangos para los que estén calificados de acuerdo a la posición ganada por esos cuerpos, cada vez mas adiestrados a tal fin; cada individuo será parte de un todo conformando un “cuadro vivo” (gran operación de la disciplina) que transformarán las multitudes confusas, inútiles y peligrosas en multiplicidades ordenadas. Foucault (2004) llamará a esta forma de control, uso y organización de conjuntos de diversidades “poder celular”. Otra de las técnicas estará en el “control de las actividades” donde se medirán minuciosamente los movimientos del cuerpo, las destrezas, las maniobras. El soldado tendrá cifradas la cantidad de movimientos y el tiempo que tendrá que emplear en la marcha, en el armado del arma; los alumnos sabrán en qué momento sentarse en sus pupitres, cuando pararse, cuando hablar, condicionados tal vez por algún sonido o cualquier instrumento que se cree para tal fin; los obreros de las textiles trabajarán bajo esquemas de repetición medidos paso a paso en el teñido de los lienzos, codificando y tomando el tiempo de cada movimiento se ejercerá el “poder orgánico”. También las disciplinas caracterizarán a los individuados por “la organización de las génesis” estableciendo características del “aprendizaje corporativo” creando relaciones asimétricas entre el maestro y el aprendiz, el saber transferido deberá ser retribuido en el futuro, se normaliza el empleo del tiempo, cada obrero tendrá esquematizada la cantidad de horas de su jornada, cuánto tiempo tendrá para almorzar, cuanto tiempo de ocio, cuánto tiempo tendrá que demorar en entregar el producto terminado, el escolar tendrá fragmentados los conocimientos de acuerdo a su edad, y se lo irá evaluando a través de exámenes cada cierto tiempo en los que se considere que ha adquirido determinado conocimiento, el maestro lo puntuará o calificará de acuerdo a los parámetros preestablecidos y así, de acuerdo a la calificación, podrá pasar o no al siguiente nivel de aprendizaje, los militares pasarán después de determinado tiempo de un rango a otro; todo este pasaje en series, calificaciones, etapas que se suceden unas a las otras dará la idea de “progreso”, adquisición de conocimiento, rango, jerarquía y status en forma progresiva, *“evolución en términos de génesis”*. Con estas técnicas,

instituciones como la escuela y las fábricas serán referentes de los procesos de individuación. Por un lado la escuela creada para obtener una población sana y educada, organizada por clases, series, contenidos, calificaciones, etc., donde legalmente la transmisión de conocimiento a los niños es dada por uno que sabe (el maestro) a los que no saben nada. Abrirán paso a la metáfora del poder disciplinario sustentado en la relación saber-poder, pues los que saben tienen el poder de ofrecer en forma fragmentada algo de esos saberes al otro. Así el niño escolarizado se adaptará a las normativas de las instituciones a fin de ganar en el futuro la preciada autonomía, el saber, la libertad; de la misma manera el aprendiz de las fábricas será sumiso ante el maestro, defenderá la fuente de trabajo, ya que éste, adaptándose, siendo dócil y productivo podrá aspirar tal vez a ser propietario, a ser autónomo.

Conformadas las masas dóciles y productivas demos paso a “la composición de fuerzas”, fruto de la combinación de individualidades distribuidas, cronometradas, fragmentadas, normalizadas, legalizadas, manipuladas, que en su conjunto conformarán un aparato de producción más eficaz que cada singularidad. Esta combinación de fuerzas dispone de tácticas, es decir, del arte de construir a partir de los cuerpos instituidos, una unidad mayor: el cuerpo social.

Cada quien conforme a estas nuevas normas, será parte y todo de la institución de la sociedad productora de individuos obedientes, que se harán carne de este esquema legalizado y lo harán cumplir a otros, y de esta manera es que la institución toda perpetuará la ley autoimpuesta, regalando a los individuos esa significación imaginaria de “autonomía”, es por ello que a la ley no se la cuestiona, ya que el solo hecho de cuestionarla pondría en peligro las “certezas mitológicas” necesarias por la cual la sociedad se auto instituye.

Y en éste proceso, “la ciencia puramente intelectual, que transforma al hombre en una unidad abstracta, inserta en un sistema científicamente analizable y matemáticamente descriptible, refleja la metamorfosis real del hombre producida por el capitalismo. El carácter cosificado de la práctica, expresado con el término ocuparse, significa que en la manipulación no se trata de la obra

que se crea, sino que el hombre es absorbido por el mero ocuparse y "no piensa" en la obra.

En palabras de Matoso (2007:34), el cuerpo como instrumento es aquí un tema clave. Si el instrumento es perfectible, dominable, expuesto a la explotación y al rendimiento, adquiere una valorización considerable, podemos observar sin ninguna duda los beneficios que ha aportado al sistema político y económico el considerar al cuerpo como valor de uso, reemplazable, intercambiable por otro menos gastado.

Las innumerables exigencias a que se ven expuestos deportistas, obreros, científicos, empleados, artistas, en función de una meta exitosa y redituable, han dejado destrozos irremediables a lo largo del camino.

La religión, la educación, la política, la economía, las finanzas, han hecho de estas dicotomías ejercicios de poder con un alto grado de destructividad.

Lo importante de estas concepciones dicotómicas, siguiendo a Matoso (2007), no sólo es su huella histórica, y su inserción en el contexto social, sino su presencia actual en cada acto cotidiano. Cuerpo y alma han dado vuelta y revuelta a la civilización judeo cristiana y han instalado en lugares siempre discutidos, dicotomías de naturaleza flotante, ambivalente, territorios de la duda y de la carne.

Como diría William Blake<sup>4</sup> (citado por Matoso, 2007: 48)... "todas las biblias o códigos sagrados han sido la causa de los errores siguientes:

1-Que el hombre posee dos principios reales de existencia: un cuerpo y un alma.

---

<sup>4</sup> Blake, William. Filósofo. Antología (1757-1827). Fue un poeta, pintor, grabador y místico inglés. Aunque permaneció en gran parte desconocido durante el transcurso de su vida, actualmente el trabajo de Blake cuenta con una alta consideración. Por la relación que en su obra tienen la poesía y sus grabados respectivos suele ponerse a Blake como ejemplo del «artista total». Blake veía estas dos disciplinas como dos medios de un esfuerzo espiritual unificado, y son inseparables para apreciar correctamente su trabajo. Por esta razón, las ediciones ilustradas de la obra de Blake no habían sido especialmente valoradas en el pasado, hasta que los avances en las técnicas de impresión han permitido una mayor difusión, al hacerse éstas más accesibles.

2-Que la energía, llamada mal, sólo nace del cuerpo; y que la razón llamada bien, sólo nace del alma.

3-Que Dios atormentará al hombre en la eternidad por seguir sus energías.

“Más los contrarios siguientes son verdaderos:

1-El hombre no tiene un cuerpo distinto de su alma, pues lo que llamamos cuerpo es una porción de alma discernida por los cinco sentidos, las puertas principales del alma en esta edad.

2-La energía es la única vida y nace del cuerpo, y la razón es el límite o circunferencia periférica de la energía.

3-Energía. Eterno deleite...”

Se evidencia que se han dado tantas concepciones del hombre como tipos de hombre han sido moldeados por las diversas *estructuras sociales* que se han sucedido.

#### **1.9.2.1.3 La objetivación del cuerpo**

Siguiendo a Gordillo L. (2009) el cuerpo ha sido analizado desde diferentes perspectivas en el ámbito de la filosofía. Por una parte, el cuerpo es experimentado por el hombre como “lo vivido” y sentido, en el que se despliega, expresa y comunica su existencia pero, por otra, el cuerpo se percibe como algo que se tiene para ser manejado, propiciando así las condiciones que se atribuyen a las “cosas” que poseemos en propiedad. Este fenómeno de cosificación del cuerpo propio, produce una amenaza a la unidad del sujeto que afecta a la desintegración del yo y a la degradación personal. Pues bien, estos fenómenos de alienación que sufre el hombre, hasta límites patológicos, suponen la pérdida de su integración en el mundo y el sentido de su existencia.

En suma, el cuerpo expone al sujeto a padecer una cierta alienación o desposesión de *sí mismo* y, cuando el cuerpo se convierte en objeto para el hombre, en este proceso de *objetivación* se produce una pérdida de la identidad como sujeto y de la condición personal. Además, la vivencia del

cuerpo como objeto, implica también la imposibilidad de ver al otro como un sujeto, porque no se le puede contemplar más que como una máscara carnal que se oculta ante la mirada del otro.

Hablar del cuerpo humano es considerarlo desde una doble dimensión, ya que por un lado, podemos percibir el cuerpo como algo físico, a través del cual nos diferenciamos y enfrentamos a los otros, como realidades encarnadas, a los que reconocemos y con los que nos comunicamos por nuestra condición de estar en el mundo. Por otra parte, todos tenemos la experiencia que, al mismo tiempo, de experimentarnos como verdaderamente corpóreos, de sentir el cuerpo como algo propio, sin embargo, no nos identificamos totalmente con él.

Esta experiencia interna de sentirnos cuerpo y sin embargo no poseerlo, ni dominarlo totalmente, es una consecuencia de nuestra condición de seres encarnados pero, con un plus que trasciende la propia *corporeidad*. Por tanto, el hombre despliega su existencia en el cuerpo que le permite estar en el mundo, ser con los demás, pero sin ser totalmente mundano.

No obstante, una cosa es *vivenciar que somos cuerpo*, tal como lo expresamos en la experiencia interna de la corporeidad y, otra muy distinta, es decir que *tenemos cuerpo*, ya que la experiencia no me permite captar el cuerpo como una realidad objetiva, es decir, como una “cosa”. Cuando nosotros decimos que tenemos “algo” en propiedad, queremos expresar que se trata de un objeto, pero el cuerpo no es nunca un objeto, ni cumple tal función. El tener implica una realidad exterior que depende de nosotros, que está a nuestra disposición, lo mismo que ocurre con los objetos que son independientes de nosotros, los cuales manipulamos y disponemos de ellos.

Siguiendo con lo que redacta Fontana Martina en su investigación, Marcel G. (1953) explica que hay modos de superar esta concepción dual corpóreo-espiritual de entender la realidad humana. Para ello, se trata de intentar llegar a modos más auténticos de vivir la corporeidad, tal como la vivenciamos, a través de una mejor comprensión del vínculo que existe entre ambas realidades que, lejos de anular a la persona, la desarrollan. Este vínculo sutil y de alguna manera complicado de explicar para Marcel sería como “fundir la dualidad en

una pertenencia creadora de ser". Para comprender mejor a que quiere llegar el autor con esta explicación, pone como ejemplo la relación que establece el jardinero que cultiva su jardín, o el músico que toca sus instrumentos, *en el momento en que ambos están realizando esa acción creadora, la polaridad desaparece, tratando siempre de encontrar un equilibrio*. Más adelante asegura que "... no es verdad que ese lazo (el que me une a mi cuerpo) pueda definirse como una forma de posesión" (Marcel, G. citado por Fontana, M, 2009).

No obstante, aunque la idea de esta autora es establecer una relación *creativa y participativa* entre ambas realidades, sin embargo, cuando se trata del hombre, las palabras son orientativas, porque el cuerpo y el yo forman una unidad que configura la personalidad del sujeto, de la cual no se puede prescindir, si uno no quiere verse afectado por una percepción dual de la realidad, en lo más íntimo de su núcleo personal, me refiero al ámbito de las experiencias, los afectos y las sensaciones, en las que el cuerpo está subjetivamente implicado y que tienen una repercusión fundamental en la vida de todo hombre. Por tanto, el vínculo puedo expresarlo como una experiencia creativa, pero es mucho más que eso, pues cualquiera de las dos realidades, "tanto el cuerpo como la psique, por separado no son el hombre y no podemos prescindir de ninguna" (Gordillo, 2009). En otras palabras, el hombre no es sólo psique ni sólo cuerpo, por eso no podemos objetivar o enfrentar estas realidades si queremos comprender la realidad humana y su conducta.

En este sentido, cabe también preguntarse qué ocurre cuando potenciamos una de estas realidades de tal manera que, si mi cuerpo no me pertenece, no lo poseo, al modo de tener como posesión, ¿le pertenecerá inversamente mi yo?, es decir, que el cuerpo adquiera tal independencia de mi mismo que, pueda llegar a apoderarse de mi yo. Todo esto depende de la orientación que haya impreso a mi vida, puede suceder que el cuerpo se cosifique hasta el punto que posea al yo o bien, que el cuerpo esté en condiciones de ser manejado como una propiedad.

En el primer caso, el cuerpo ocupa el primer lugar de las atenciones, tal vez, porque es el instrumento de trabajo y se convierte en un poder que se ejerce

sobre los otros para la propia satisfacción. En ambos sentidos, el cuerpo acaba instrumentalizando al yo, que pasa a ser el siervo del cuerpo. Así lo expresa la autora citada por Fontana en su investigación cuando dice: “Parece sin duda, ser propio de la esencia de mi cuerpo o de mis instrumentos, en tanto que los trato como poseídos, que tienden a suprimirme, a mí que los poseo” (Marcel G., 1953)

En el segundo caso, en el que considero el cuerpo como un mero instrumento, un objeto de posesión que manejo a mi antojo, también ahora el yo se ve alienado, porque ha materializado su condición corpórea, como una realidad ajena a su propio yo, incapaz por tanto, de una integración vital de su vida afectiva y sexual. En estos casos, aparecen los fenómenos del dualismo, de la fragmentación de la realidad psíquica y corporal, como si fueran dos realidades independientes, emergen así las patologías sexuales de las que habla Merleau-Ponty<sup>5</sup>.

En ambos casos, el hombre se esclaviza en la alienación de *sí mismo*, de su *desposesión y degradación personal*.

En suma, si consideramos el cuerpo como una realidad que tenemos, por lo tanto, que disponemos de ella a modo de un instrumento, que poseo o me posee, estamos haciendo del cuerpo un objeto, que podemos manipular a voluntad pero, como bien afirma Marcel G. (1953), (citado en Fontana M., 2009):

“Lo característico del *tener* reside en que constituye una condición exponeble: lo que se posee puede ser mostrado a los demás, pero se trata claro está del tener en sentido fuerte, de hecho en los casos en que el tener tiende, como cabría decir... a sublimarse, a transmutarse en ser, como ocurre por ejemplo en

---

<sup>5</sup> Merleau Ponty: (1908-1961) fue un filósofo fenomenólogo francés, fuertemente influido por Edmund Husserl. Es frecuentemente clasificado como existencialista, debido a su cercanía con Jean-Paul Sartre y Simone de Beauvoir, así como por su concepción heideggeriana del ser, aunque posteriormente debido a su litigio con Sartre, Merleau-Ponty negaba pertenencia o acuerdo con dicha filosofía.

relación a mis ideas, mis opiniones, se trata de pseudo posesiones. Si las trato como cosas poseídas se produce un proceso inverso y son ellas quienes me poseen. Así ocurre en todo fanatismo”.

El error de la consideración instrumental del cuerpo es mucho más radical que lo que parece a primera vista, ya que conlleva el riesgo de perder la unidad personal o la imposibilidad de configurar nuestro yo en una unidad. El hombre que conjuga el *tener* en su referencia al cuerpo está aceptando una ruptura en su “yo” y pone en peligro su *desarrollo personal*.

En otras palabras, es el yo como un todo, el que posee y el que siente, ve, etc. Gordillo (2009) con esto pretende advertir que el yo o núcleo personal es la unidad de mis sensaciones y afectos, así lo percibimos en la experiencia común. El problema se plantea cuando tratamos el cuerpo como una realidad objetiva, ya que entonces la libre autorrealización se enfrenta a la amenaza de una realidad “otra” que no soy yo, es decir, a un modo dualista de integrar la personalidad. La experiencia nos dice que puedo observar mi cuerpo, mirarlo, etc., sólo en la medida en que lo identifico conmigo mismo, yo *me miro*, *me observo*, pero, en cualquier mirada, palabra, acción, yo soy el que estoy presente, yo soy el que hablo, el que sufro y el que siente. En consecuencia, que mi forma de tratar el cuerpo afecta a todo MI SER.

La ciencia también es cada vez más consciente de la interdependencia entre los factores psíquicos y somáticos, la relación entre las sustancias químicas (farmacológicas) y los estados psicológicos y las interacciones entre los hábitos alimentarios y los modos de vida, revelan muchas incógnitas que ponen de manifiesto la importancia de esta relación que tantos enigmas nos oculta.

Todos tenemos la experiencia común de que el propio cuerpo es siempre sentido, aunque sea en forma confusa. Se halla constantemente presente para uno mismo, a modo de centro ordenador de la totalidad de la experiencia, es *un modo de saber de uno mismo*, a veces muy primario pero, siempre necesario, porque nos alerta sobre el estado en que nos encontramos.

Por otra parte, la mediación del cuerpo es necesaria para fijar la atención en los objetos, por lo cual no puede, a su vez, convertirse en objeto de atención. Pero

puede ocurrir lo que la Psicología actual ha denominado como: patología narcisista, estos fenómenos en los que la atención se centra en la fusión del cuerpo y el yo. El cuerpo ya no es el medio para atender a los objetos, se ha convertido él mismo en objeto de atención, donde la atención al objeto sólo es percibida en función de mi yo y mi cuerpo que sustituye al centro de atención del sujeto que experimenta y vive nuevas sensaciones, pero siempre centrado en sus propias vivencias, sin referencia al mundo externo. Se vive en un mundo ficticio, hecho a medida de *uno mismo* y sólo con la referencia de las propias experiencias. Este fenómeno, tan difundido en nuestra sociedad, recuerda las aportaciones que realiza Kierkegaard<sup>6</sup> sobre *la vida "ensimismada" en uno mismo* y la dificultad para salir de ese "mundo".

Las palabras de Marcel, G.(1953), (citado en Fontana M., 2009) nos alertarían de la importancia del cuerpo para experimentar la vida en sus distintas sensaciones, para vivir de un modo más pleno: "Quizás sea preciso admitir, dice la autora, que experimentar una sensación es verdaderamente convertirse de algún modo en la cosa sentida y que una especie de coalescencia se efectúa temporalmente entre seres instalados en diferentes planos de la realidad, que pertenecen en consecuencia a mundos distintos" Se podría decir que para esta autora el sentir sería vivir doblemente. Pero sentir no sería un recibir pasivo, sino una verdadera participación en las cosas, porque en esto consistiría el verdadero recibir. Para la autora, el cuerpo se convertiría así en el centro del universo personal, el núcleo en torno al cual se organiza el mundo de los existentes. Sería como un centro de referencia sensible y centro instrumental y respecto al cuerpo se situarían los objetos, ya que es también nuestro punto de vista desde el que visualizamos la realidad, así las cosas siempre estarían a la izquierda o a la derecha de nuestro cuerpo, delante, detrás, viendo las cosas desde una perspectiva espacial y temporal que influiría en nuestro horizonte al situarnos ante la realidad.

---

<sup>6</sup> Prolífico filósofo y teólogo danés del siglo XIX. Precursor del Existencialismo por hacer filosofía del Sufrimiento y la "Angustia"

### **1.9.2.2 Concepción holístico-integral**

Una vez analizado el cuerpo como un objeto, como instrumento, hablaremos del *cuerpo propio*, que siguiendo a Le Boulch (1978) sería aquel cuerpo que conservara intactas todas sus posibilidades de expresión, del cual dependiera el equilibrio de la persona y no de un cuerpo objeto, mecanizando con la mira de un mejor rendimiento.

Cuando este autor hace referencia al cuerpo propio, considera a éste como el cuerpo de un *ser situado corporalmente en el mundo*, un *ser intencional y cognitivo*, que se expresa por actos humanos que exigen un nuevo modo de reflejar la realidad, en forma de *conciencia*.

Consideraremos al cuerpo como unidad, como totalidad primordial. El cuerpo es el que nos hace SER y ESTAR en el mundo.

Con el cuerpo *sentimos, conocemos y percibimos el entorno*, dicen los Fenomenólogos. Este es entonces el cuerpo propio, nosotros mismos.

De acuerdo con Gómez J. (2002) el ser humano es ser corporal, existir físicamente en y a través de un cuerpo genéticamente dispuesto para la acción autónoma, provisto de una motricidad inteligente que permite resolver el problema de la subsistencia y, a la vez, la necesidad de trascendencia.

El mismo, hace referencia al concepto de corporeidad humana entendiéndola como una construcción biopsicosocial permanente, portadora de los más diversos significados y de imaginarios que dialécticamente modifican la vida cotidiana, nutriéndose del accionar, los afectos y los vínculos, las emociones, el gozo y el dolor, los impactos sensibles, la apreciación estética, la disponibilidad para vivir en plenitud o restringidamente y, fundamentalmente, a partir de la diferenciación - identificación con los otros.

Con lo cual, trabajar la “corporeidad humana”, como distinto al “entrenamiento de un cuerpo biológico”, nos hace pensar en un trabajo con los alumnos a partir de la conciencia corporal, sin trabajar con tratamientos parciales, sino que sean aplicables al contexto y situaciones vitales, ya que estas son las que le dan sentido a los aprendizajes.

A través de esta educación corporal, aspiramos a que nuestros alumnos, alcancen su propia disponibilidad corporal, usando el propio cuerpo de manera inteligente (cuerpo operativo) y emocional (portador de significados, ligado a deseos, sentimientos y necesidades). De este modo, centramos el interés, en facilitar la construcción de la propia corporeidad de cada alumno, como docentes guías, que a través de nuestra función, modificamos la vida de nuestros alumnos y ellos modificarán la nuestra.

Es aquí cuando nos posicionamos y hacemos referencia al cuerpo visto como un todo, dando lugar a la concepción holística – integral.

Con lo cual, siguiendo a Gómez J. (2002) quizás sea el momento de abrir la perspectiva del cuerpo y la corporeidad entendiendo, la realidad del hombre de ser un cuerpo social que se construye a sí mismo, en una relación con el entorno a través de la que ambos se modifican dialéctica y recíprocamente.

Cada ser humano, construye su corporeidad momento a momento, está abierto a todo tipo de influencias, que lo marcarán.

Es necesario seguir profundizando sobre la comprensión del ser humano y entidad corpórea desde distintas perspectivas a las que se establece el paradigma biológico – mecanicista.

“Desde el momento de la gestación, nos constituimos en cuerpo vivo, en contacto dialéctico con el universo, que nos ofrecerá un espacio y un tiempo para nacer, crecer, desarrollarnos y morir. A través de la alimentación, las sensaciones y las primeras acciones motrices, comenzamos el largo camino de nuestra constitución corporal y de la adquisición de los saberes fundamentales para estar y actuar en el mundo” (Gómez, J., 2002:2).

Para entender al cuerpo como un todo necesitamos comprender ciertas definiciones que nos ayudan a acercarnos a la totalidad del ser, dejando de lado su intento de convertirlo en máquina. Conceptos tales como corporeidad humana, cenestesia, esquema corporal, imagen corporal, esquema postural, motricidad y cuerpo.

### 1.9.2.2.2 La sociedad y el hombre como ser creativo y espontáneo

Muchas personas, según Matoso (2007), consideran que la comunidad importa más que los individuos de que se compone. En todos los países avanzados se advierte una tendencia hacia el mejoramiento de la comunidad; las diferencias residen sólo en los métodos que se eligen para alcanzar esa meta. Toda sociedad procura inculcar en los más jóvenes mediante la educación, aquellas cualidades que le permitirán formar una comunidad tan uniforme como les resulte posible.

Puede que tales tendencias sociales concuerden con la tendencia evolutiva de la especie humana; de ser así, todos deberíamos, por cierto, dirigir nuestros esfuerzos hacia el cumplimiento de ese fin. Pero si por un momento, hacemos a un lado el concepto de sociedad y nos volvemos al *hombre mismo*, comprobamos que aquella no es la mera suma total de las personas que la constituyen y que, desde el punto de vista del individuo, tiene un significado distinto. Para éste, la sociedad importa, ante todo, como campo en el que debe avanzar para ser aceptado como miembro valioso; valor que, a sus propios ojos, es influido por su posición en la sociedad. Pero ésta también le importa en cuanto campo donde ejercitar sus *cualidades individuales*, donde desarrollar y expresar aquellas particulares *inclinaciones propias* que forman parte orgánica de *su personalidad*. Las características orgánicas provienen de la herencia biológica y es esencial manifestarlas para que el organismo funcione en toda su plenitud. A medida que la tendencia a la uniformidad, dentro de nuestra sociedad, crea innumerables conflictos con los rasgos individuales, la adaptación a la sociedad puede resolverse por supresión de las necesidades orgánicas individuales, o bien por identificación del individuo con las necesidades de la sociedad (de tal forma que a él no le parezca impuesta), lo que puede llegar hasta el punto que el individuo se sienta rebajado cuando no acierte a comportarse con arreglo a los valores sociales.

La educación provista por la sociedad obra en dos direcciones a la vez. Elimina toda tendencia disidente mediante penas consistentes en el retiro de su apoyo y, al mismo tiempo, inculca al individuo valores que lo obligan a superar y

desechar los deseos espontáneos. Por efecto de tales condiciones, la mayoría de los adultos viven hoy tras una máscara, *la máscara de la personalidad que el individuo procura presentar a otros y a sí mismo*. Toda aspiración o deseo espontáneo es objeto de una rigurosa crítica interna, no sea que revele la índole orgánica del individuo. Esas aspiraciones y deseos despiertan inquietud y remordimiento, y el individuo procura combatir el impulso de realizarlos. El único premio que torna soportable la vida a pesar de tales sacrificios es la satisfacción derivada del reconocimiento, por la sociedad, del individuo que alcanza el éxito tal como lo entiende ella. Tan intensa es la necesidad de recibir apoyo constante de los propios congéneres, que la mayoría de las personas parecen consagrar la principal parte de sus vidas a consolidar sus máscaras. El éxito tiene que ser visible y supone un ascenso constante por la escala socioeconómica. Si el individuo no logra ascender, no sólo se tornarán difíciles sus condiciones de vida; además, él disminuirá de valor ante sus propios ojos hasta el punto de poner en peligro su salud mental y física. Apenas si se permitirá tomarse unas vacaciones, aunque disponga de los medios materiales para ello. Las acciones y el impulso que las origina no se derivan de necesidad orgánica alguna. Como consecuencia, la satisfacción que obtiene de esas acciones, por más éxito que tengan, no es orgánica, no lo revitaliza; es una mera gratificación superficial, externa.

Muy lentamente, con los años, ese hombre llega a convencerse que el reconocimiento de su éxito por la sociedad tiene que darle contentamiento orgánico; más aún, se convence de que se lo da. Tanto se adapta el individuo a su máscara, tan completa es su identificación con ella, que ya no siente impulso orgánico alguno, ni satisfacciones de esa especie. Tal vez a raíz de ello descubra que en sus relaciones familiares y sexuales hay fallas y trastornos, y que quizá siempre los hubo, pero siempre se los pasó por alto en atención al éxito del individuo en la sociedad. Pues la verdad es que, en comparación con la brillante existencia de la máscara y con su valor social, la vida orgánica privada y la atención de necesidades urgentes de poderosos impulsos orgánicos no tienen casi importancia. La gran mayoría de las personas viven, detrás de sus máscara, vidas lo bastante activas y

satisfactorias como para que puedan sofocar, sin gran dolor, cualquier vacío que sientan al detenerse y escuchar qué les dice el corazón.

Ya habiendo situado al hombre en sociedad nos adentraremos ahora en su individualidad y para ello definiré dos conceptos que a mi criterio son los ejes del autoconocimiento: las *sensaciones y percepciones*.

A lo largo de esta investigación observaremos repetidamente estos términos de sensación y percepción, pero cada uno de ellos tiene identidad propia.

Siguiendo lo planteado en la tesis de Rilo Ma. Belén (2008), utilizada como antecedente, a través de las sensaciones y percepciones, vamos adquiriendo nuestro bagaje cultural, particularmente nuestro bagaje motor ya que a partir de ellas vamos descubriendo la realidad y almacenando cada experiencia en la memoria, al mismo tiempo y merced a todo esto nuestra personalidad se irá construyendo.

Tomando las palabras de Díaz (1999), (citado en Rilo M. Belén, 2008) las percepciones y sensaciones conformarían los elementos a través de los cuales interactuamos con el mundo exterior posibilitando la adquisición de muchísimos aprendizajes, entre ellos; nuevas capacidades de movimiento. Cuando dicha interacción tiene carácter intencional, o sea, cuando se produce a partir del movimiento voluntario, se originan procesos cognitivos que contribuyen a los aprendizajes significativos de la motricidad (los movimientos voluntarios son aquellos que se originan y realizan de manera consciente y voluntaria por las personas, pudiendo ser controlados y modificados por las mismas).

Según Díaz (1999), (citado en Rilo Ma. Belén, 2008); las sensaciones son todos los estímulos que somos capaces de captar a través de los órganos sensoriales, o sea, a través de los sentidos (vista, tacto, olfato, oído, gusto). Dichos estímulos generan una percepción concreta de la realidad. En cambio, las percepciones, son vivencias que cada unos experimenta merced de las sensaciones provocadas por los estímulos. En otras palabras; cada persona va construyendo de manera única e irrepetible las percepciones recolectadas por los sentidos. Frente a una misma vivencia es muy posible que cada persona construya una percepción diferente y genuina.

Las sensaciones pueden ser: exteroceptivas, propioceptivas o interoceptivas

Las sensaciones exteroceptivas son las que provienen del exterior de la persona y los estímulos son captados, entonces, por los órganos de los sentidos: vista, gusto, olfato, tacto, oído.

Las sensaciones propioceptivas son las que provienen del interior de la persona y se captan a través de una serie de órganos sensitivos internos. Las mismas informan continuamente de la situación del cuerpo en el espacio y se diferencian en sensaciones cinestésicas y vestibulares. Las primeras nos informan de la postura y del movimiento de cuerpo, mientras que las sensaciones vestibulares nos informan sobre la estabilidad del cuerpo (equilibrio).

Por último, las sensaciones interoceptivas nos dan información del estado de los diferentes órganos y de las funciones del cuerpo, como por ejemplo, tener hambre, ansiedad, fatiga, etc.

Susana Kesselman (2005), desarrolló ampliamente el tema de las sensaciones y al respecto afirma que las mismas despiertan en las personas emociones, pensamientos y acciones que posee una doble dirección; hacia el cuerpo y desde el cuerpo. Y la receptividad que cada una posea para darse cuenta de sus sensaciones determinará su sensibilidad influyendo ésta última en la auto-observación, en la observación de la propia conducta corporal, transformándonos en investigadores de uno mismo. Y es esta auto-observación (punto de partida para conectarse con uno mismo) la que va afinando la sensibilidad produciendo cambios corporales concretos. Ya que cuando uno se observa, siguiendo con el texto de Kesselman (2005), se disparan imágenes, razonamientos, sensaciones corporales generadas, por ejemplo, por medio del movimiento o del contacto con una superficie. A partir de la observación detenida del cuerpo o de alguna parte en especial es probable que la persona perciba diferentes cosas, por ejemplo, en el caminar, percibir el apoyo de un pie más que el otro. Así es como se va afinando la sensibilidad y la conciencia corporal. Pero como bien afirma la autora es necesaria "... una observación desde todos los sentidos, no solo desde los ojos; observación sensible para la

cual tenemos nuestro cuerpo como fuente de nuestro registro...” (Kesselman, 2005:24)

De este modo la sensación se convierte en un aprendizaje desde el propio cuerpo y por ende posibilita transformaciones y cambios en el mismo. Y ser capaces de ser receptivos, de estar presentes en la sensación, doblará muchas veces las potencialidades de la auto-observación haciéndola más plena y sensible. Y es sumamente importante este tema, porque y siguiendo con el texto de Kesselman (2005), una sensación se corporiza cuando la sensibilidad frente a esta sensación abre las puertas de la conducta en todas las áreas (mente, cuerpo y mundo externo), sin dejar aislada la sensación a una reacción solo corpórea. O sea, que moviliza íntegramente a la persona que se compromete a “entregarse” a la misma, y por ende, permitirse que circule entre los sentimientos, pensamientos y actos.

Un hecho importantísimo y que no se había desarrollado hasta el momento es el tema que la conducta puede o no ser conocida por la propia persona que la experimenta. Entonces, cuando podemos reconocer la conducta, estamos hablando de un proceso, de una conducta consciente; y en cambio, cuando la conducta ocurre independientemente del control voluntario de quien la realiza estamos en presencia de un proceso inconsciente.

A su vez, y evidenciando la complejidad de nuestra actividad psíquica; hay conductas desconocidas pero que pueden entrar en cualquier momento en la conciencia de una persona, se trata de conductas preconscientes.

Todo cuanto participa de los movimientos conscientes del cuerpo se agrega al modelo que se tiene de sí mismo incrementando el autoconocimiento.

#### **1.9.2.2.3 Realidad corporal y anatómica**

Continuando con las ideas de Bernard M. (1985) la anatomía se constituyó sobre el modelo de un cuerpo muerto, inmóvil, enteramente visible de todos sus órganos exteriores e interiores y por lo tanto disecable. Es decir que la misma se constituyó sobre la imagen del cadáver. Con lo cual el anatomista, despoja al cuerpo de su “aura” subjetiva e imaginaria, la que le permite a cualquier individuo afrontar aquel misterioso enigma de su existencia y de la

muerte. Con lo que Bernard (1985) apunta, que de este modo, el cuerpo quedaría como desarraigado de sus mitos y vaciado así de sus misterios. El cuerpo visto desde la anatomía (sin ir más allá de esta área del cuerpo humano) puede abrir el cuerpo, descomponerlo en sus partes y restablecerlo en una unidad sintética, estableciendo una disposición mecánica de partes, un conjunto articulado de órganos.

La anatomía no puede hacer prevalecer la verdad de su saber sobre el cuerpo, como tampoco puede hacerlo la fisiología. La medicina que muchas veces pretende hacer preponderar su saber, se olvida, que detrás de ese cuerpo visto como objeto anatómico y fisiológico, se disimula “un cuerpo de infancia, el cuerpo imaginario del deseo. Fue ese cuerpo lo que sepultó la medicina convertida en enciclopedia científica y técnica” (Bernard, 1985:113)

En mi opinión la anatomía es fundamental para el conocimiento de los docentes de dicha práctica pedagógica, pero no se la puede hacer prevalecer por el resto de las cuestiones del cuerpo y todo lo que el mismo abarca. Tomar solo el aspecto biológico, sería fragmentar al cuerpo y objetivarlo, sería caer en un paradigma que no debería estar presente en la actualidad y menos en nuestras prácticas pedagógicas. Nosotros, en nuestra tarea de facilitar esa conexión de unidad de sí mismo en las personas, deberíamos ser los que más practiquemos con nosotros mismos.

#### **1.9.2.2.4 Cuerpo holístico-integral**

En este apartado consideramos destacar la importante tarea desarrollada por Le Boulch (1981) creando el *método psicocinético*. Éste es un método general de educación que, como medio pedagógico, utiliza el movimiento humano en todas sus formas. Es a la vez un método de educación básica para el desarrollo de las capacidades fundamentales y un método para lograr una mejor adaptación del hombre al medio social.

Su método sienta las bases de la actual Educación Física de base. No utiliza el deporte como instrumento de aprendizaje ni lo recomienda, pero sus métodos sirven para un posterior desarrollo de la Educación Física de base, la cual debe

ser considerada como una educación motriz básica que sirve de fundamento a toda especialización posterior (deportiva, expresiva o laboral). El objetivo de este método es el de favorecer el desarrollo y lograr un hombre capaz de situarse y actuar en un mundo que está en constante transformación. La psicocinética es un método de pedagogía activa, porque utiliza ejercicios progresivos para alcanzar un desarrollo significativo de las capacidades del niño. Este método trata de dirigirse a la persona como un todo unitario y no como una dualidad (cuerpo-espíritu), así los ejercicios que propone este método, son ejercicios relacionados con las necesidades de los alumnos, teniendo en cuenta su edad y capacidad de comprensión. Para este método todo lo que un niño puede aprender está determinado por sus experiencias vitales, ya que el niño establece relaciones entre ellas. Además, la psicocinética recurre a la dinámica de grupo en cada actividad, puesto que los expertos opinan que una persona solo puede conseguir su desarrollo integral mediante su relación con los demás. Le Boulch (1981), con el método psicocinético se propone mejorar la conducta del hombre en el ámbito laboral, de las actividades recreativas y en sus relaciones con los demás, para lograr una buena adquisición de los objetivos asignados a la educación. En el plano de la vida profesional, si una persona no tiene una capacidad motriz bien desarrollada no será capaz de aprender los gestos propios de cualquier oficio. Como propuesta de solución a este problema, se crearon métodos de Educación Física Especializada. En el plano recreativo, la práctica de algún deporte o actividades al aire libre nos sirve para alejarnos de la vida sedentaria y también es un modo de que la persona se autoafirme. En el plano social, la psicocinética asegura la educación de las actitudes sociales de organización, comunicación y cooperación.

“Cuando aprendemos a abrir nuestros sentidos y a tocar directamente nuestras sensaciones, nuestra unidad corporal (cuerpos, mente y espíritu) entran en contacto pleno, y toda nuestra experiencia se hace más rica, más saludable y hermosa. A medida que nos familiarizamos más profundamente con nosotros

mismos y crecemos en autoconocimiento, también podemos compartir más plenamente con los demás” (T. Tulku, 2000:8).

Nuestra conciencia plena<sup>7</sup> nos da la libertad de hacernos cargo de nuestras vidas, no de manera impulsiva o forzada, sino con confianza. Entonces elegimos naturalmente lo que es apropiado y beneficioso, y actuamos en el mundo de manera positiva. Descubrimos que las ideas y acciones que resultan en estabilidad y felicidad para nosotros mismos, también contribuyen a la armonía del mundo que nos rodea.

Nuestras actividades físicas y mentales rara vez logran satisfacernos verdaderamente, porque no las integramos. Al no percibir la importancia de trabajar como un ser corporal en todas nuestras actividades, nos concentramos en el logro intelectual, a expensas de lo que sentimos, o en nuestro cuerpo físico, a expensas de las ricas sensaciones que encierra.

Cuando restringimos nuestras sensaciones y sentimientos, les impedimos darnos el sustento necesario para gozar de salud y bienestar. Quizás nuestros sentidos reaccionen, exhortándonos sutilmente a abrirnos. Pero nuestra mente “racional” controla las impresiones sensoriales delicadas, y probablemente nunca lleguemos siquiera a oír su ruego. Hambrientos de realización, comenzamos a buscar fuera de nosotros mismos, corriendo sin descanso de una fuente de placer a la otra, como si su provisión fuera limitada. Nos dejamos cautivar por la idea de que la satisfacción está “allá afuera”. Todo dependerá de cuánto esfuerzo pongamos en buscar, trabajar, o jugar.

Al considerar al cuerpo bajo una concepción holístico- integral ya no vemos más nuestros cuerpos como objetos fijos y sólidos; “nos percibimos como un proceso de corporeidad dinámica, que en un momento particular se manifiesta como una entidad física, y que tiene la capacidad de regenerarse continuamente. En cuanto vemos que el cuerpo no es una máquina física, sino una corporeidad de valores y reacciones, comenzamos a entender una forma

---

<sup>7</sup> En inglés, *awareness*. Este término significa un estado de claridad y atención plena de cuerpo y mente, sustentado en la percepción.

de ser que trasciende la polaridad habitual de “existencia” y “no existencia” (T. Tulku, 2000:27).

#### **1.9.2.2.5 Un acercamiento al autoconocimiento o “darse cuenta”**

Uno de los acontecimientos más revolucionarios de los últimos tiempos es el auge del “darse cuenta”, que quiere decir tomar conciencia, estar alerta. Cuando nacemos nuestro darse cuenta se limita a unas pocas necesidades primarias, y a medida que vamos creciendo y desarrollándonos aumenta progresivamente.

Como cita Seiref, L. (1993:20), “la vida es un darse cuenta”; para algunos en un instante, para otros durante toda la vida. Para ello se necesita dejar de lados dos obstáculos que evitan el crecimiento humano: *el Ego y la mente turbulenta*. Para ello se necesita volver a los sentidos, a lo obvio, a la naturaleza, bajar al cuerpo revisando los apoyos pero el darse cuenta es un proceso continuo como el crecimiento de una planta, no se puede acelerar.

Seiref (1993) describe tres áreas del darse cuenta: *el mundo externo* (los objetos, las personas, el tiempo, etc); *el mundo interno* (tengo hambre, tengo sed, estoy triste, me pica la cabeza); *el mundo de la fantasía* (que involucra lo que ya pasó o lo que va a pasar, lo que voy a hacer o lo que hice).

Son las propiedades fundamentales de la materia: *el cambio y el movimiento*, vivir saludablemente es estar conectado con ellas armoniosamente. Un cuerpo que no permite movimientos libres, registros de sensaciones y actitud de goce, limita su conciencia y su capacidad expresiva y, por ende, su vida.

El proceso integrativo y el darse cuenta tiene que ver con un cierto despertar de la mente, con salir de la anestesia con la que vivimos en ciertas áreas gracias a la publicidad, la TV y el avance tecnológico en general. A veces parecemos tan abrumados por las palabras (a las que damos más valor que a los hechos) que no podemos comprender el placer en su totalidad. ¿Y qué nos pasa? ¿No podemos soltar nuestros pensamientos? ¿Respiramos incómodamente? ¿Superficialmente? ¿Estamos excesivamente tensos? ¿Bloqueamos nuestras emociones? ¿Desperdiciamos nuestras energías?

Tenemos varias áreas en las cuales centrar nuestro darse cuenta: biológica, afectiva, sensorial, imaginativa, de la conducta y social.

El *darse cuenta* puede ser una vía de abordaje para el individuo como *ser integrado*, desde lo que sucede en el cuerpo, cómo siente lo que sucede, cómo registra lo que sucede, lo que desea hacer con lo que le pasa, y finalmente la dinámica de su relación con el entorno y con los otros.

Siguiendo con Seiref (1993), *darse cuenta* es mejorar el contacto con uno mismo, con el medio y con los demás. Todo movimiento, todo ciclo de la experiencia comienza con una sensación que lleva a un darse cuenta, que a su vez genera una energía que da lugar a un movimiento que conduce al contacto, y así sucesivamente en el continuo devenir de la experiencia.

Siguiendo con lo descrito por Seiref (1993), el auge del pensamiento cartesiano, como describimos en otros apartados, en los siglos XVII y XVIII fomentó la división entre cuerpo, espíritu y alma, o entre cuerpo y mente, permitiendo el excesivo desarrollo del hemisferio cerebral izquierdo, cuyo lugar de privilegio hasta hoy hizo prevalecer la lógica y la razón sobre la intuición, la mística y la metáfora. El prevailecimiento del desarrollo del hemisferio cerebral izquierdo hizo que el individuo no se integrara en sus necesidades como persona y no se conectara con sus realidades más tangibles, y poco a poco fue deteriorando sus sentidos más importantes: el de la propiocepción, cuya pérdida produce efectos tan terribles como la pérdida de vista y el oído ya que este sentido nos conecta con nuestras sensaciones corporales más auténticas, como la postura y el control segmentario del esquema corporal. El darse cuenta tiene que ver con esto, con volver a conectarnos profundamente con nuestros sentidos dejando de lado el pensamiento. La finalidad del darse cuenta es poder estar en contacto: con uno mismo, con los demás y con el ambiente. Para ello depende de soportes importantes para el contacto consigo mismo: la respiración, el cuerpo vivido, cargado de energía, las emociones y los sentimientos. La capacidad de integrar estos aspectos (o sea emoción, sentimiento y movimiento corporal) es fundamental para aumentar y mejorar todas las funciones del individuo.

Aquellas personas que no viven dentro de su cuerpo, que no lo habitan, ¿Dónde viven? En el mundo de la cabeza, del pensamiento, están atrapadas ahí sin poder bajar al centro corporal, a la sensación, sin estar conectadas con los pies, están como en el aire, “con pocos soportes”.

¿Qué pasa con los chicos que aprenden a reprimir sus emociones y a callar sus sentimientos porque el maestro, el cura, la madre, el padre o el tío le dijeron alguna vez que sentir o hacer eso no es bueno? ¿Qué tipo de hombre vamos a formar así, qué expansión de la conciencia pretendemos crear en esos futuros adultos a quienes torturamos con una educación que a veces se asemeja bastante a la de la Edad Media?

Imposible cambiar el mundo, la sociedad, detener la evolución. El cambio está en el individuo: despertar, tomar conciencia, darse cuenta, estar alerta. Parece que hemos perdido la idea del placer, de la felicidad. Entonces para volver al estado de gracia y felicidad, Seiref (1993) plantea en pensar que todo acto puede volverse gozoso y feliz si determinamos previamente que el amor está en nuestro pensamiento y nuestra actitud: sin esa afirmación no hay verdadero placer ni alegría. Pero para llenar esta brecha existencial, Seiref (1993) propone como esencial, redescubrir el cuerpo. Algunos creen que se sirven de él, beben, comen en exceso y hacen el amor pero en realidad son cada vez más prisioneros. Aquel que no disfruta de su cuerpo es su prisionero, aunque quiera negarlo.

Cuando la respiración no es profunda y completa, indica Seiref (1993), la energía baja, y si la persona deprimida no aprende a cambiar su respiración seguirá deprimido aunque tenga una buena interpretación psicoanalítica.

Aldous Huxley<sup>8</sup> decía que el respirar “abre las puertas de la percepción”. Por ello, Seiref (1993) destaca que hay que revitalizar al individuo, pero antes hay

---

<sup>8</sup> Aldous Huxley: (1894-1963) fue un escritor anarquista inglés que emigró a los Estados Unidos. Miembro de la reconocida familia de intelectuales. Conocido por sus novelas y su gran abanico de ensayos, publicó, también, relatos cortos, poesía, libros de viaje e historias para películas y guiones. Mediante sus novelas y ensayos, Huxley ejerció como crítico de los roles sociales, las normas y los ideales. Se interesó, asimismo, por los temas espirituales, como la

mucho que limpiar para desarrollar lo verdadero que hay en él. Abandonar las falsas posturas y máscaras, incentivar los valores verdaderos, volver a habitar el cuerpo. Respetarlo, empezando cada día con ejercicios suaves y respiraciones profundas. El autor afirma que cuando un hombre sufre por la desarmonía, por su carencia de paz, por su falta de equilibrio interior, no descansa ni siquiera en sí. Entonces él no es su cuerpo sino que *tiene* un cuerpo al que, además descuida.

Al abrir nuestros sentidos por este tipo de prácticas corporales suaves, descubrimos que podemos sanar nuestros cuerpos y mentes cuando canalizamos las sensaciones a través del cuerpo físico. Al disminuir la tensión crónica de nuestros músculos y de nuestra mente, comenzamos a percibir cualidades sutiles de la sensación; podemos dar vida a estas cualidades, en la forma de una experiencia nueva e intensa, y enriquecerlas para que crezcan.

“A medida que nuestras energías físicas y mentales se revitalizan y se integran, estas sensaciones se tornan mucho más fértiles y nutritivas que las ordinarias. Su sustento nos libera del vibrante frenesí de los pensamientos, y del deseo de lo que siempre está más allá de nuestro alcance. Descubrimos el estado naturalmente alerta y fluido de cuerpo, mente y energía, aquel que nos permite encontrar satisfacción dentro de nosotros mismos. A medida que nuestros cuerpos y mentes se hacen buenos amigos, nuestros músculos también trabajan mejor en conjunto, libres de tensiones superfluas. Logramos la concentración necesaria para la experiencia plena. Nuestras relaciones, armoniosas, en lugar de competitivas, se enriquecen y se profundizan, pues ponemos en juego una mayor sensibilidad al vincularnos con los demás y con nosotros mismos” (Tulku, 2000:19).

Cuando usamos verdaderamente nuestros sentidos, todo nuestro cuerpo vibra, llenos de vida y salud; despertamos por completo, mental y emocionalmente. Descubrimos que podemos extasiarnos con la belleza a cada momento, como

---

parapsicología y la filosofía mística, acerca de las cuales escribió varios libros. Al final de su vida Huxley era considerado como un líder del pensamiento moderno.

si siempre estuviéramos oyendo una música hermosa o viendo las más bellas obras de arte.

“Cuando nos abrimos a la sensación, ya no vemos la “energía” sólo como algo que toma forma, con un principio, un desarrollo y un fin; vemos la energía como un todo completo. No tiene limitaciones, ni un “afuera”; asume el carácter de formas innumerables. Sin embargo, la palabra “innumerable” no es precisa, porque la energía en sí es todo. Por lo tanto, una vez que nos entendemos a nosotros mismos, podemos entender a los otros; si entendemos nuestros propios cuerpos, podemos entender universos. El centro en sí mismo no tiene limitaciones ni formas; es un todo completo. Todo lo que miramos es centro: universo, cuerpo, sentidos.” (Tulku, 2000:27).

El antropólogo y filósofo, Le Bretón (en un seminario internacional sobre el cuerpo y la danza), (citado en Vargas, 2008) ha incursionado por diferentes temáticas. Hemos destacado aquellas temáticas que a nuestro entender más se relacionan con la investigación y los conceptos aquí planteados.

Las temáticas abordadas en el seminario de alguna forma nos conducen a pensar que fue un estudio del individuo en su esencia, abordando temas antropológicos y de trascendencia que nos hace conocernos más desde esta misma visión, e indagar y reconocer, para luego al estar en un estado consciente, manejarlas, adquirirlas y relacionarlas con nuestro quehacer. Para ello nos basamos en sus palabras: “...El cuerpo es un tema que se presta especialmente para el estudio antropológico ya que pertenece, por derecho propio, a la cepa de identidad del hombre. Sin el cuerpo, que le proporciona un rostro, el hombre no existiría. Vivir consiste en reducir continuamente el mundo al cuerpo, a través de lo simbólico que éste encarna. La existencia del hombre es corporal...” Le Bretón, (citado en Vargas, 2008).

En este seminario, el antropólogo y filósofo describe al cuerpo como una materia inagotable de prácticas sociales, de representaciones, de imaginaciones. Le resulta imposible hablar del hombre sin presuponer una materia, con una sensibilidad propia, con emociones, constructor de sentimientos, con una corporalidad del pensamiento, una inteligencia corporal.

El autor ha destacado las diferentes concepciones del cuerpo a lo largo de la historia (para ello se puede leer el apartado de concepciones del cuerpo de esta investigación que se asemeja a lo planteado) y paralelo a esta descripción de enfoques hacia el cuerpo, ha analizado lo que pasa adentro de éste. Aquí me gustaría detenerme en el análisis de lo que a nosotros nos atañe: se habló de “*la Antropología de las Emociones*”, planteado por el autor como el lugar donde los sentidos juegan su papel preponderante en el ser del cuerpo, que son aprendidas, filtros que guardan lo que el individuo incorporó e intercambió, ya que estamos unidos al mundo por un enlace de sensaciones e interpretaciones, que dan cabida a las *percepciones sensoriales*, se aprende a ver, a oler, a gustar, a tocar, a escuchar y a un sinnúmero de otras percepciones que vamos aprendiendo día a día y que son interpretaciones simbólicas del mundo o frente a éste. Y por otro lado, estamos unidos a emociones y sentimientos, generando una afectividad (incluida también dentro de las percepciones sensoriales), que es adquirida por un mecanismo de transporte desde un individuo a otro, de un lugar a otro producto de relaciones, es aprendida, no es tan solo producto de procesos fisiológicos, son formas organizadas de la existencia identificable al seno de un mismo grupo producto mismo de su simbología y por tanto traducidas según la circunstancias y según las singularidades personales presentes. Hay una interpretación propia del individuo (aprendizaje social), con actitudes de respuestas diferentes (culturas) frente al acontecimiento, por lo mismo concluye el autor que nadie está en posición de decir que tiene la verdad frente a una interpretación.

De esta manera, las prácticas corporales suaves, desde nuestro punto de vista, despertarían esta sensibilidad del mundo, sería como una boda entre un lugar y el cuerpo, integrando el cuerpo al espacio, enlazándolo, develándolo, que utilizando su propia simbología adquirida, lo enviste para distintos roles, interpretaciones, expresiones haciendo del cuerpo una lectura.

Por otro lado, hacemos hincapié en la concepción de cuerpo que tiene este autor, tomándolo también como un ser integral, que se relaciona con su mundo propio, el de otros y el Universo a través de sus percepciones sensoriales. Contrarrestado aquella concepción de cuerpo anatomista y biológica solamente. Como plantea este autor en la “antropología del cuerpo y la

modernidad”, con el cuerpo se tiene conciencia del individualismo y se distancia del todo, de Dios. El cuerpo nos hace diferentes de otros y esa disociación científica del cuerpo que se hace, según el autor, limita la sanación del individuo al tratar el dolor olvidándose que en verdad, “El cuerpo es la inteligencia del mundo, conocimiento sensible. La inteligencia del cuerpo es la inteligencia del ser, el cuerpo piensa, teoriza el mundo que nos rodea. Existe el mundo de la carne y la carne es simbólica y las emociones son un valor personal enfrentado a un hecho específico” Le Bretón (citado en Vargas, 2008). Según estas palabras, el cuerpo nos brindaría una variedad de sensaciones y emociones, no solamente un cuerpo biológico. Nos brinda capacidades de construir y de reconstruir nuestra *identidad*, casi llegando al límite para dar origen a una *metamorfosis*, como el autor dice. Un lugar en el espacio que nos otorga individualidad y sin embargo nos conecta con el cosmos desde cual cada uno pertenece. El Universo de los sentidos nos hace sentir vivos que junto a la *percepción*, filtra y traduce las diferencias para comprender a los otros, con los otros y desde los otros.

Aquí destacamos como este autor también habla de la percepción como ese nexo entre la persona y su autoconocimiento y en el conocimiento de los otros. El cuerpo teoriza en forma viva permanentemente, conociéndose mediante el permanente sentir.

Diferentes personas tienen diferentes relaciones con los mismos motivos. Son miles de misterios de miles de verdades según la perspectiva. No hay objetividad del mundo, ya que esto dependerá de cómo se acomoda cada uno de nosotros para comprenderlo, desde su particular educación, vivencias. Por lo tanto, cultura es lo que nosotros hacemos de ella.

Siguiendo con el autor, hay un mundo que es la carne y es simbólico. El cuerpo es un filtro semántico, mezclado en significaciones, es una sensación de las cosas, el cuerpo es una forma de actuar que le da sentido y se arma dentro su historia y entorno. No hay nada en el espíritu que no haya pasado por los sentidos. *Percepciones sensoriales* son relaciones entre sujeto y entorno pero ha ido armando las experiencias para ser entendido por los miembros de una comunidad. Los sentidos guardan por filtros sus experiencias sensoriales. La percepción traduce las diferencias.

Le Bretón hace referencia también a una “*antropología de los sentidos*”, destacando la existencia de la hegemonía de la vista, porque está asociada al conocimiento. Lo obvio no se discute (campo de lo visible). Es una evidencia (ver para creer), aunque es un campo limitado también se especula de lo que se ve. Asociado a la luz, la luminosidad, la perspectiva, la visión de las cosas, contemplación, representación. Se asocian a su contraparte de borroso, oscuro, ciego.

Se considera a la vista como el primer sentido, los ojos, hacen imagen del mundo. En el campo de los sentidos lo que no se ve no existe. Aunque hay otras culturas que miden desde otros sentidos o registro de los sentidos.

Pero los hombres viven en niveles sensoriales diferentes, nuestro equipo sensorial no hace sentir del mismo modo, porque la *percepción* nos lleva a una suerte de comprensión del mundo.

Entonces, los sentidos trabajan en conjunto en la asimilación (sinestesia)

La vista, el ojo, es selectiva, diversa y móvil a voluntad. Toda mirada produce sentido. Es una línea de orientación que da sentido, no es objetivo, lo construye con sus representaciones. Ordena el mundo visual. Donde hay esquemas de interpretaciones y los artistas están más sensibles a los signos. Los sentidos deben hacer sentido para la significación de las formas. Es una orientación desde el mundo de los adultos, una experiencia de aprendizaje. Es un hecho de la educación, se aprende a identificar.

Por último, el autor habla de la “*antropología de las emociones*”, marcando que cada cultura tiene la particularidad de registro y entendimiento de las emociones. Los mismos signos no significan lo mismo en distintas sociedades porque cada una de ellas desarrolla una cultura de emociones. No necesariamente existen simultáneamente entre sociedades, de esta manera, somos afectivamente al mundo, estamos afectados por el mundo que nos rodea. Así, la emoción es un valor personal a un hecho preciso. Un aprendizaje social, del que debe sentir, desde la cultura afectiva de nuestros padres con nuestra historia personal. Por lo tanto, todos somos actores tomando el rol de nuestra sociedad.

Así concluimos con esta frase del mismo: “El cuerpo no es una cosa, una sustancia o un organismo, sino una red plástica contingente e inestable de

fuerzas sensoriales, motrices y pulsionales, o mejor aún, una banda espectral de intensidades energéticas, acondicionada y dirigida por un doble imaginario: El imaginario social y el imaginario individual” Le Bretón (citado en Matoso, 2007:21)

*“La percepción no es coincidencia con las cosas, sino interpretación. Todo hombre camina en un universo sensorial vinculado a lo que su historia personal hizo con su educación.*

*Al recorrer un mismo bosque, individuos diferentes no son sensibles a los mismos datos. Está el bosque del buscador de hongos, del paseante, del fugitivo, el del indígena, el bosque del cazador, del guardamonte o del cazador furtivo, el de los enamorados, el de los que se han extraviado en él, el de los ornitólogos, también está el bosque de los animales o de los árboles, el bosque durante el día y durante la noche. Mil bosques en uno solo, mil verdades de un mismo misterio que se escabulle y que sólo se entrega fragmentariamente.*

*No existe verdad del bosque, sino una multitud de percepciones sobre el mismo, según los ángulos de enfoque, las pertenencias sociales y culturales.”*

Le Bretón “El saber del mundo, una antropología de los sentidos” (citado en Liaskowsky, s/f).

Este balanceo entre el pensar y el sentir ocupa un lugar central, siendo por momentos conexión y frontera en las temáticas de las prácticas corporales suaves. Para entender mejor las inclinaciones o la filosofía particular de cada práctica corporal suave, intentaremos abordar más específicamente cada una de ellas en el próximo capítulo.

### **1.9.3 CAPÍTULO 3: “LAS PRÁCTICAS CORPORALES SUAVES: PILATES, FELDENKRAIS Y ANTIGIMNASIA”**

#### **1.9.3.1 Características generales**

*“Dadme un cuerpo, ésta es la forma de inversión filosófica. El cuerpo ya no es obstáculo que separa el pensamiento de sí mismo, lo que éste debe superar para conseguir el pensar. Por el contrario, es aquello en lo cual el pensamiento se sumerge o debe sumergirse para alcanzar lo impensado, es decir, la vida. No es que el cuerpo piense, sino que, obstinado, terco, él fuerza a pensar, y fuerza a pensar lo que escapa al pensamiento, la vida”.* Deleuze (citado en Matoso, 2007:33).

En este capítulo hablaremos de tres prácticas corporales suaves (Pilates, Feldenkrais y Antigimnasia), pasando por el lugar de las sensaciones, la importancia de la percepción, la verdad que se aloja en el sentir y las emociones aparentemente desgajadas del pensar, buscando la espiritualidad como camino vital....

Siguiendo a Matoso (2007), las teorías y prácticas corporales delimitaron un saber cada vez más nítido y específico, no sólo como campo de investigación, sino como ejercicio de una praxis nueva, producto de la asimilación propia que se fue haciendo acerca de la corporeidad. Esta nueva mirada acerca del cuerpo, redefinió el espacio de la respiración, la motricidad del lastimado, la energía vital frente a ataques internos o externos, conscientes o inconscientes. Construyó cuerpo, dio nuevas formas al movimiento, la expresividad, las tensiones emergentes de los diferentes contextos sociales, la búsqueda permanente de corporeidad frente a los atropellos cotidianos, la defensa del aire que respiramos, del grito acallado, del desborde creativo, del llanto. Esta mirada subvertió valores enquistados; pudo y puede situarse “con cuerpo”, ante los saberes colindantes frente al lugar de placer, del sufrimiento, del amor al propio cuerpo y al cuerpo del otro, fue reconstituyendo lentamente una corporeidad social identitaria. Se planta así misma delimitando un campo de producción de saber.

Crecieron así, determinadas orientaciones técnicas que desarrollan con particularidad sus distintas concepciones de lo corporal. Muchas de ellas van conjugando su identidad en el tramado histórico social del siglo XX.

Y conviven hoy con la psicología y el psicoanálisis, la antropología, la sociología, las orientaciones terapéuticas gestálticas o jungianas; las terapias alternativas.

Podríamos decir que estas teorías y prácticas corporales, intentarían dar respuesta a un vacío visceral que se acentuó a partir del positivismo como visión de lo humano y ante el desequilibrio tan marcadamente jerárquico entre la sobrevalorización del espíritu, la razón, frente a la insignificancia del cuerpo, como lugar de lo perecedero, lo efímero, lo contaminante.

Siguiendo a Matoso (2007) “lo corporal”, como saber encarnado en el trasfondo histórico, biológico, social y espiritual del hombre, encontraría en este magma, una tierra fértil para ahondar en cauces específicos que contemplan la toma de conciencia del cuerpo, los fantasmas y personajes inscriptos con letras de alegría, de sangre o de locura en cada segmento corporal expuesto a la vida. Se han delineado movimientos, ejercicios, actos de contacto que releen la corporeidad y profundizan su accionar en cuanto a prevenir, orientar, diagnosticar, enunciar bordes desparejos para una respuesta que apunte un bienestar, una sabiduría, una apropiación del cuerpo tan desmantelado y a la intemperie en que vivimos. Las prácticas corporales no son más que una guarida donde mantener vivo, lo vivo.

Hay técnicas que reconocen una cercanía mayor con el arte, la técnica de la danza clásica y moderna, con los juegos teatrales, las artes del espectáculo, o los recursos lúdicos y de improvisación en general. Otras conviven con las gimnasias tradicionales o de auge momentáneo. Las orientaciones plásticas y musicales pueden incluir técnicas de movimiento o de acción o de representación, cohabitan y fraternizan con miradas sobre el cuerpo que vienen del oriente y rescatan en sus orígenes milenarios: técnicas de equilibrio energético, de meditación, respiración, artes marciales, filosofías que configuran, un cuerpo distinto, al cuerpo occidental que habitamos.

Matoso (2007:77) sintetiza esta introducción, en una clasificación orientadora de las técnicas corporales:

-Técnicas de concientización y sensoceptivas: *eutonía, senso percepción, autoconciencia por el movimiento, la gimnasia consciente (Pilates entre otras), antigimnasia de Thérèse Bertherath.*

-Técnicas energéticas: *Wilhelm Reich, Bioenergética, Terapia Gestáltica*

-Técnicas lúdicas: *el juego.*

-Técnicas dramáticas: *teatro, improvisación.*

-Técnicas fantasmáticas: *trabajos con máscaras y específicos de bibliografía de Elina Matoso (2007).*

Insiste en que ellas compartirían el andamiaje de movimiento, energía, pulsión, esquema, imagen, fantasma, escena, gesto, máscaras, inclusive más allá de sus objetivos explícitos.

Todas ellas definirían y desplegarían lo expresivo, lo poético, los ritmos vitales; danzan el movimiento o conforman danzando un cuerpo en movimiento.

Pero cada línea funda o recupera teoría, trama su código, su encuadre y su campo de acción. Crea su propio mapa de cuerpo.

Teorías, revueltas conceptuales crean la discursividad del siglo XX y dan sustento al surgimiento de otra corporeidad. Estas prácticas o técnicas corporales son sostenedoras de búsquedas, desplazando al cuerpo de ese lugar de soporte o instrumento usable y descartable para devolverle *carnalidad, afectividad, expresividad, sensibilidad y una potencialidad distinta.*

Existen trabajos de diferentes autores y precursores pero en esta tesis me basaré en aquellas prácticas que son de mi interés ya que las he experimentado conmigo misma y en mis prácticas con alumnas. Ellas son: Pilates, Antigimnasia y Método Feldenkrais, los cuales desarrollaré en los apartados siguientes. Según la clasificación brindada por Matoso (2007) anteriormente, las prácticas trabajadas en nuestra investigación, entrarían

dentro de las técnicas de concientización y exteroceptivas aunque las definiríamos en este trabajo como prácticas corporales suaves. Este recorrido de iniciadores o continuadores para nada pretende ser exhaustivo, sino dejar a la vista itinerarios que se entrecruzaron y vuelven a cruzarse con otros, dando cuerpo a distintas disciplinas que hoy conocemos. Estas prácticas tienen relación directa con una metodología de trabajo basada en la concientización y sensibilización del cuerpo. Profundizan aquellos recursos que estimulan la toma de conciencia del propio cuerpo, vivo, vibrante. Reconocimiento que exige una práctica de concentración en los movimientos, las localizaciones y posturas corporales para (a partir de este registro perceptivo de sensaciones internas, interoceptivas y de las exteroceptivas que vienen del entorno) encontrar límite, textura, carnalidad y recorridos de modificación, si fueran necesarios, y generar así, nuevos vínculos con el propio cuerpo. Es fundamental en estas propuestas la llegada a lo consciente reforzando la voluntad, y la minuciosidad de observación que este proceso requiere.

Las técnicas de abordaje sensoperceptivo y energéticas fortalecen el encuentro con el propio cuerpo, la confianza en sus límites y posibilidades, disminuyen niveles de angustia.

Las prácticas corporales tienen también una larga tradición en contactar con lo mutable. La polivocidad de sentidos que un ejercicio sensoperceptivo implica, no tienen porque espantarse ante los diferentes códigos de expresión del cuerpo. En estos momentos de cultura travestida, que frente a la problemática de lo femenino- lo masculino con relación al cuerpo-, le cuesta definir rumbos, no hay propuestas corporales que lo encaren integradamente, sino que solo refuerzan las diferencias o los borramientos. La teoría de lo corporal tiene fundamentos muy bien explicitados sobre esto, ya que las distintas prácticas han realizado y realizan su propia síntesis acerca del lugar del cuerpo desde la carnadura sensible y pensante, del “ser cuerpo”.

Así, estas prácticas ayudan al individuo a conectarse con sus propias experiencias y a apartarse de las interminables explicaciones e interpretaciones. Tal vez el único saber seguro que poseemos es la conciencia

de los sentidos, emociones y percepciones corporales; además es la mejor forma de poner en práctica el hecho de abandonar la mente y recuperar los sentidos.

“Cada uno deberá descubrir su espacio y sus necesidades de expansión y movimiento. La práctica corporal consiste en asumir cualquier tipo de esfuerzo y desplazamiento y la capacidad personal de realizarlo. Cuando entramos a una habitación a oscuras lo primero que hacemos es encender la luz. A menos que queramos estar en tinieblas, encender la luz es el primer paso. La conciencia es como la luz para el cuerpo: cuando hay conciencia hay otras percepciones” (Seiref, 1993:80).

Antes de adentrarme en cada una de las prácticas corporales suaves, quiero destacar en este apartado la tarea clave del docente o coordinador como guía, aquel que brinda las herramientas para facilitar la experiencia personal de cada uno de sus alumnos, lo cual luego será más específica en cada una de las prácticas.

### **1.9.3.2 El lugar de la vivencia y la consigna**

La consigna, según Matoso (2007:122) (y ya veremos porqué cuando hablemos específicamente de cada práctica corporal suave en esta investigación), es un elemento clave, se asemeja a la luz de una linterna que va guiando, abriendo un rumbo. A veces, con una luz muy tenue, otra intermitente, otras en forma muy intensa y precisa, esa luz es como el marco que encuadra lo experiencial, lo vivencial es un modo de dar contención a las percepciones.

La consigna constituye un dispositivo con matices muy precisos según diferentes teorías y técnicas cuya importancia radica entre la precisión exigida, es decir, el atenerse con rigurosidad a la misma consigna, y en otros casos, ésta estimula, más que requerir precisión, permitiendo ser modificada o transformada; sería un consignar más difuso y abierto. A este dispositivo hay que incluirle el modo de consignar, el tono de voz, la mirada de estímulo, la intencionalidad en la repetición de la misma, los espacios de tiempo entre consigna y consigna, donde se crea un territorio perceptivo de nutrición

silenciosa, etc. El coordinador se parece aquí a un acomodador de cine que enfoca, ayuda a definir, da nitidez a un rasgo, remarca un gesto, delimita la ambigüedad de una sensación y va ayudando a encontrar “las butacas”, donde instalar la apropiación del cuerpo que su alumno o paciente deberá realizar dentro del recorrido vivencial.

“La vivencia permite una configuración de la corporeidad que enseña y remarca lo fugaz de cuerpo, lo mutable y cambiante en sí mismo. El acto de vivenciar es pilar de identidad en la construcción de la imagen corporal. Ya que el cuerpo permanentemente se está construyendo y destruyendo en la pérdida de cada célula, en el transcurso de cada instante, familiarizarse con ese acercamiento al cambio, a la mutabilidad de lo humano, re-significa el lugar del olvido y rescata con mayor aceptación la huella que queda impresa en la historia de cada uno. Lo vivencial es lo tangible de la interioridad, que puede llevar a una producción artística, a un acto de comunicación sensible con el otro, a la apertura de la dimensión perceptiva, a la captura mágica del ser humano como ser creador. Forma, transforma las huellas del destino, de las ideas preconcebidas, las verdades absolutas o impuestas e ilumina el valor del instante, del estar vivo, en un estado de creación y expresión” (Matoso, 2007:124)

La vivencia, como un acto pleno, requiere un silencio pleno, que no se vacía o despoja con las palabras, sino que requiere también, una palabra plena desde un acto creativo de producción de sentido entre el coordinador, el alumno o paciente. Se puede denominar este momento como un dejar resonar la vivencia y que las vibraciones y emociones que suscita tienen su particular tiempo, y requieren un acompañamiento de pasaje de código por parte del coordinador, antes de ejercer una función de entendimiento. Es tan importante este pasaje como la vivencia en sí. Aquí se requiere de esa disponibilidad perceptiva del coordinador.

Se suele confundir el capturar o decodificar una vivencia, con hablar o poner en palabras apresuradamente lo expresado, buscando “un sentido” a la polivalencia de sentidos que la vivencia en sí misma contiene. Esta cierta

intolerancia y este apuro por entender se relacionan directamente con un concepto de cuerpo, que justamente estamos conceptualizando y definiendo como un territorio a transitar y volver a recorrer descubriéndolo, en la multiplicidad de sus posibilidades y su peculiar despliegue emocional, cuyos tiempos no son un mecanismo de relojería y puntualidad, sino que son tiempos dispares y con su peculiar rítmica.

Le Bretón (citado en Matoso, 2007:124) describe bien estas ideas cuando dice que “la emoción no es una sustancia, un estado coagulado e inmutable que puede encontrarse en la misma forma y las mismas circunstancias en la unidad de la especie humana, sino una tonalidad afectiva que se extiende como una mancha de aceite sobre el conjunto del comportamiento...Las emociones o los sentimientos no son libélulas clasificadas bajo un cristal...son formas sociales de conocimiento que alimentan estados afectivos más o menos identificables...Al hacer de la emoción una sustancia, los naturalistas trabajan sobre un artefacto, transforman nociones de sentido común en realidades materiales que hay que ubicar en mecanismos neurológicos u hormonales... Las emociones sentidas y expresadas son obra de un hombre inmerso en la turbulencia de un mundo jamás dado, y no sólo de una colección de músculos o un programa genético”

Matoso (2007) opina que buena parte de la efectividad de un abordaje corporal reside en el encuadre del territorio de la vivencia, el espacio que se le da al campo sensoperceptivo y a la consigna, como orientadora o guía, para facilitar una aproximación inédita del trabajador corporal al cuerpo del otro. Al instrumentar diferentes recursos y técnicas para en-carar (encontrarle caras y fases) al cuerpo, para bucear y buscarle sentidos aún muy fugaces a lo humano.

Desde mi punto de vista como coordinadora encuentro que la tarea nuestra es importante, es la que marca la diferencia en el sentir corporal de los alumnos. Tenemos esta hermosa tarea de abrir redes de conexión dentro de cada cuerpo en el que trabajamos ayudando a las personas a descubrir-se, conocer-

se, que eso lo llevará a tener mejor relación consigo mismo y por lo tanto con los demás, construyendo así relaciones puras, plenas.

### **1.9.3.3 Pilates- Historia y Principios Básicos**

El mismo Joseph Pilates (1880-1967), su autor, lo definió como: “...*La ciencia y arte del desarrollo coordinado de la mente, el cuerpo y el espíritu a través de movimientos naturales bajo el estricto control de la voluntad...*” (Pilates Method Alliance)

El método Pilates es un sistema de acondicionamiento físico muy completo en el cual se trabaja íntegramente la corporeidad de las personas, haciendo énfasis en lo que se denomina “el centro de fuerza o mansión del poder” (conformado por los abdominales, la base de la espalda y los glúteos) y según su autor, fortaleciendo esta zona se está trabajando la energía desde adentro hacia afuera permitiendo, así, realizar libremente los movimientos del resto del cuerpo.

Por su forma de tomar a la persona, por el modo de trabajar su corporeidad y sus principios, siendo un trabajo completo para el ser humano, es que decidimos incluirlo en esta investigación como una de las prácticas corporales suaves más completas. De todas maneras desde el auge de esta disciplina se ha distorsionado la idea y los principios de la misma y encontramos centros que brindan clases de Pilates pero (como pasa en muchas prácticas corporales) nos encontramos con instructores poco instruidos, clases masivas o centros que buscan simplemente el “negocio” en esta disciplina. Esto hace que encontremos a personas con malas experiencias al haberse lesionado en este tipo de clases. Por ello es bueno aclarar en qué consiste este método (a pesar que para muchos pueda no ser visto como una práctica corporal suave), brindando información bibliográfica y transmitiendo también mis propias experiencias en mis prácticas como instructora del Método.

Una de las principales características que lo alejan de las clases masivas brindadas en los gimnasios, es el hecho que no busca levantar pesas ni realizar ejercicios repetitivos, no se trata de movimientos de fuerza ni de

resistencia, sino de actividades de tensión y estiramiento de las extremidades. O sea que es un programa muy seguro de ejercicios lentos y controlados con movimientos suaves, buscando la precisión de los mismos en pocas repeticiones. Estos movimientos, acompañados de la respiración, la concentración, el control, la alineación, la centralización y la fluidez (conceptos claves del método) consiguen un dominio corporal total y un mayor conocimiento del propio cuerpo, aumentando la autoestima y reforzando la capacidad de concentración y control. Incidiendo así sobre el esquema corporal.

Para llegar a un control absoluto del cuerpo, siguiendo lo citado por Rilo Ma. Belén en la investigación que usamos de antecedente, es condición fundamental, la concentración y la respiración, siendo la postura del cuerpo de extrema importancia.

Además, los grupos musculares que se ponen en acción al hacer Pilates son los músculos posturales (musculatura más profunda del cuerpo), la que estaría más cerca del hueso, pasando por la articulación. Estos músculos se trabajan con contracciones isométricas, debido a su capacidad de resistir una posición por tiempos prolongados. Así la columna va tomando diferentes registros de su cuerpo, en diferentes posiciones que deberá mantener durante determinado tiempo.

El método también trabaja con contracciones concéntricas y excéntricas, correspondiéndose el trabajo muscular en mayor medida a los trabajos isométricos y excéntricos, ya que por medio de ambas se está ayudando a fortalecer la musculatura responsable de la postura. Además, se trabaja la musculatura fáscica, que es la encargada de responder a los movimientos debido a que es la musculatura superficial, la más grande, generadora de los movimientos. De esta manera, siguiendo con lo citado por Siler (2000:28), muchos de los músculos profundos se activan simultáneamente, lo que tiende a fomentar la coordinación y el equilibrio. Lo cual explica el porqué de no fragmentar ni mecanizar al cuerpo fijándonos en el proceso mismo y aprendiendo a dedicar atención al momento presente y a la realidad del

movimiento, sin pensar en el resultado. En palabras de Kries (2003:28) sería un régimen que promueve y facilita la evolución del yo más que ningún otro.

Siguiendo a Rilo Ma. Belén, podemos clasificar los ejercicios según su complejidad en:

a) A mayor carga (mayor tensión): menor será el desafío, se aísla la musculatura y se mecaniza el movimiento.

b) A menor carga (menor tensión): mayor será el desafío, habrá más integración muscular y concientización del movimiento. Y que al trabajarse con cargas débiles la inestabilidad soportada por el cuerpo hace que se activen más grupos musculares a la vez para compensar posibles pérdidas de equilibrio, desajustes posturales, tónicos, etc.

c) Iremos de lo fácil a lo difícil y de lo mucho a lo poco.

Como se puede ver, Pilates es un entrenamiento integral que todos lo pueden practicar. El programa de entrenamiento incluye una amplia gama de ejercicios caracterizados por el bajo impacto buscando la calidad y la fluidez de los movimientos más que la cantidad. Para la ejecución de los ejercicios se propone tonificar los músculos a nivel local y trabajar su flexibilidad, integrada por la elasticidad muscular y la movilidad articular, con el fin de lograr que la función de soporte que tiene la musculatura de sostén (que mueve y estabiliza la columna al mismo tiempo), esté siempre en un estado de tensión armónico y estable, que posibilite la alineación y el control postural.

Se trabaja toda la musculatura de manera simultánea, tratando al cuerpo como un todo integrado. En cada movimiento se realiza un trabajo combinado de fuerza y flexibilidad.

Según Siler (2000:16), el pésimo estado de forma que muchos de nosotros tenemos hoy en día sería una consecuencia del desequilibrio que supone realizar ejercicios complicados e ineficaces que aíslan determinadas áreas corporales y olvidan otras igualmente importantes. Con paciencia y perseverancia, tu cuerpo obedecerá ciegamente la acción mental, lo que te

permitirá experimentar la eficacia del método Pilates y empezar a tomar conciencia de tu cuerpo como una parte integral de tu mente creativa.

Pilates empezó a desarrollar su sistema de ejercicios en Alemania, a principios del siglo XX. Aquejado de asma y raquitismo en su infancia, el método Pilates surgió con la idea de fortalecer su organismo débil y enfermizo. Lo llamó “el arte de la contrología”, o control muscular, con el propósito de destacar su enfoque exclusivo del uso de la mente para dominar los músculos. Encarcelado durante la primera guerra mundial, aprovechó la ocasión para enseñar su método a sus compañeros de reclusión, que consiguieron superar la epidemia mortal de gripe de 1918 sin ningún problema. Durante los últimos años de guerra, Pilates prestó sus servicios como camillero en un hospital de la isla de Man, donde empezó a trabajar con pacientes sin capacidad ambulatoria. Instaló muelles a las camas para que pudieran apoyar sus maltrechas extremidades mientras hacían los ejercicios, y los médicos no tardaron en advertir que su rehabilitación era mucho más rápida.

Estos ejercicios con muelles se convirtieron en la base del aparato que diseñaría más tarde para ser utilizado conjuntamente con los ejercicios de colchoneta.

Joseph fundó el primer Pilates Studio oficial en Nueva York, tras emigrar a Estados Unidos en 1926. Desde su introducción en la cultura estadounidense, su método no ha perdido ni un ápice de su prestigio, convirtiéndose en el secreto de bailarines y actores a partir de la segunda mitad de los años veinte.

Su interés reside en que cuando comprendes el núcleo de su filosofía, sus movimientos pueden traducirse a cualquier formato. Cada ejercicio es un movimiento importante por sí mismo y se puede utilizar como una forma de estirarse y moverse correctamente a lo largo del día, aunque no es un sistema de ejercicio físico limitado. El método Pilates cambia la forma en la que nos relacionamos con nuestro cuerpo y afrontamos la vida.

Nuestro poder, siguiendo con Siler (2000), para controlar nuestro propio bienestar es asombroso. Empezamos a tomar conciencia de nuestro cuerpo como una parte integral de nuestra mente creativa. Todos nacemos con ese

poder. Todos somos niños con una imaginación activa que nunca nos abandona. En ocasiones, sólo necesitamos recordarlo. En lugar de desperdiciar ese poder, aprenderemos a dominarlo y a utilizarlo en nuestro beneficio.

#### **1.9.3.3.1 Formas de trabajo del método y la tarea del docente**

Existen diferentes formas de trabajar el método.

Podemos trabajar en Pilates con colchoneta (Pilates Mat) donde el alumno estaría solamente con su cuerpo en el suelo. Y también podemos trabajar con los diferentes equipamientos utilizados en Pilates (Pilates con equipamiento o circuito) y en él se incluyen: Reformer, Cadillac, Chair, Spine Corrector, entre los más usados.

Ambas formas de trabajo apuntan a los mismos objetivos y tienen los mismos beneficios aunque Joseph Pilates, según cuenta la historia, habría desarrollado el equipamiento para aquellas personas que tendrían poco dominio de su cuerpo o estuvieran afectadas por alguna patología o falta de miembros. De ahí la utilidad de este método para la rehabilitación de lesiones.

Algunos lugares trabajan de forma individual, otros en grupos de no más de 5 personas, otros en clases masivas. Puede ser visto como una práctica corporal para: rehabilitación de lesiones o para gente mayor, mujeres embarazadas, como complemento para deportes, como base de trabajo físico para danza.

En ambos tipos de clase se pueden utilizar elementos como: bandas, rodillos de goma, pelotas de diferentes tamaños, aros, palos.

En el caso de las pelotas (muy utilizadas en el método), se provocan sensaciones exteroceptivas y propioceptivas (musculares y articulares) facilitando la toma de conciencia del cuerpo integrando sus diferentes partes. Siendo muy amplio el repertorio de tamaños y texturas de las mismas; pelotas grandes, donde la superficie de apoyo es mayor, pelotas más chicas donde se focaliza el trabajo de reconocer las partes del cuerpo.

Hay pelotas que por su textura (por ejemplo; las que tienen como pinchecitos en toda su superficie) provocan una gran estimulación sensorial desencadenando una amplia serie de percepciones.

Una de las características que distinguen a este elemento es su capacidad de maleabilidad y si lo que se está buscando es el de tomar conciencia del propio cuerpo, la pelota puede ser el objeto intermediario que permita y facilite esa toma de conciencia recorriendo con la misma todo el contorno del cuerpo generando mayor presión donde la alumna desee.

Desde el punto de vista propioceptivo, los balones o pelotas le otorgan al cuerpo, a la hora de ponerse en tarea, un sostén adicional, y en distintas relaciones con la gravedad. Al brindar la posibilidad de tener gran parte del cuerpo en contacto directo con la pelota, el sistema nervioso recibe muchos estímulos que, manejados adecuadamente, facilitan la reorganización del esquema corporal. Ir estimulando el cuerpo a partir de las sensaciones que el sistema nervioso recibe y registra, permite, obtener cambios en los patrones posturales deficientemente organizados, regulando el tono muscular y despertando las reacciones de enderezamiento y equilibrio.

Desde el punto de vista psicofísico, los balones permiten trabajar incorporando herramientas lúdicas, estimulando la interacción y comunicación. La superficie de la pelota puede ser utilizada como elemento contenedor, y su inestabilidad ayuda al restablecimiento paulatino de la confianza en el soporte del cuerpo.

En Pilates, todo el cuerpo entra en contacto con el medio; ya sea en contacto con la camilla, tabla, barra, bandas, mancuernas, pelotas, box, colocando el pie, por ejemplo, en diferentes planos, direcciones y superficies. Cuando esta la espalda de la alumna continuamente apoyada en la camilla, se genera una corrección continua de su esquema corporal (su postura, movimiento, respiración, tono, etc.) por medio de las continuas sensaciones que recibe del propio medio.

Con todo esto expuesto, se jerarquiza más el trabajo de Pilates ya que la persona entra en juego en todo su ser siendo este tipo de actividad una buena forma para que el sujeto se relacione con su corporeidad y como una forma de

sentirse y conocerse a sí misma, estando atento a lo que su cuerpo siente, a la sensación y estado de salud.

Es importante destacar la tarea del docente o guía, el cual debería trabajar con imágenes visuales, información kinestésica (contacto físico del docente con el alumno) y consignas claras para ayudar a sus alumnos a trabajar su corporeidad. Seguramente cada profesor da clase de diferente manera pero todos deberíamos respetar y cumplir ciertas pautas generales a la hora de dar una clase. Por ejemplo:

- La postura correcta
- Control muscular en cada ejercicio
- La respiración
- Conocimiento del propio cuerpo
- La concentración
- La precisión
- La relajación

A su vez el docente debe supervisar, corregir y controlar los ejercicios con el fin de que, en primera instancia, no se cometan errores que puedan dañar la integridad de las alumnas; en segunda instancia, para hacer indicaciones guiando el trabajo de auto-observación, senso-percepción para la posterior reorganización de sus esquemas corporales. De esta manera, las alumnas podrán darse cuenta cuando: estuvieran haciendo movimientos que le pudieran perjudicar, debieran modificar alguna postura, tuvieran que regular su respiración, tuvieran que hacer los movimientos más fluidos, tuvieran que focalizar su atención sobre alguna parte del cuerpo o aspecto del ejercicio.

Al acomodarlas posturalmente en el inicio de cada clase se la está ayudando a tomar conciencia de los segmentos corporales, del cuerpo, de la ubicación, la

forma, la tensión y el trabajo muscular que toman las diferentes partes del cuerpo en cada ejercicio.

Las indicaciones que se les darán al inicio de cada clase son las siguientes:

-Centrar el cuerpo, verificar que tanto los hombros, caderas, rodillas y tobillos sigan todos en una misma línea.

-Indicar posición de los pies en el trabajo de entrada en calor (footwork): pies paralelos, en V con apoyo de metatarso, talón o parte media del pie.

-Acomodar los hombros lejos de las hombreras, relajados, estando los omóplatos apoyados sobre la camilla.

-Verificar si la respiración se está realizando adecuadamente según requerimiento del ejercicio, cerrando las costillas al exhalar.

-Verificar que la columna esté con sus curvaturas normales sin una marcada hiper-lordosis.

-Tener la cabeza relajada y alineada con la columna y mirada siempre en diagonal.

-Pared abdominal: bajar costillas y pegar el ombligo a la columna fortaleciendo y concientizarse en el centramiento (“mansión del poder”).

“La magia sutil del método consiste en que se progresa a medida que se adquiere práctica. Se pasa a niveles cada vez más avanzados conforme el adepto acumula conciencia de sí mismo y experiencia. A medida que se ven las cosas con claridad y que aumenta la fuerza física en términos reales, el trabajo se refina y se redefine a sí mismo” (Kries, 2003:28)

#### **1.9.3.3.2 Principios básicos del método**

Aunque el método Pilates se basa en diversos estilos de ejercicios, que van desde la acrobacia china al Yoga, existen varios principios que dan cohesión a todos estos elementos: estos serían según Siler (2000) la *concentración, control, el centro del cuerpo, fluidez, precisión, respiración, imaginación, intuición e integración.*

Concentración: La concentración es la clave para conectar la mente y el cuerpo. Para trabajar el cuerpo, debemos estar preparados mentalmente, ya que es la mente la que pone en acción el cuerpo. Prestar atención a los movimientos que realizamos y fijarnos en la correspondiente respuesta muscular. Cuando nos concentramos en un área, debemos procurar sentir la actividad que se está desarrollando. La concentración y la atención que se aporta a cada ejercicio mejoran la calidad y la coordinación del movimiento.

Control: Joseph Pilates ha diseñado su método en torno a la idea del control muscular, es decir, sin movimientos bruscos, irregulares o causales, que constituyen la razón principal de las lesiones derivadas de la práctica de otras técnicas de fitness. Ninguno de los ejercicios de Pilates se hace con la mera finalidad de empezarlo, desarrollarlo y terminarlo, sin más, sino que cada movimiento tiene una función específica, y el control es esencial.

El centro del cuerpo: Pilates ha bautizado este centro como “mansion del poder”. Toda la energía necesaria para realizar los ejercicios del método Pilates se genera en la mansion del poder y fluye hacia las extremidades, coordinando los movimientos. De este modo, se crean unos cimientos lo bastante sólidos para soportar el desgaste energético cotidiano.

Fluidez: Una buena parte de la exclusividad del método Pilates reside en la fluidez con la que deben realizarse los ejercicios. No hay movimientos estáticos o aislados, ya que el funcionamiento natural de nuestro cuerpo no los contempla. La energía dinámica sustituye a los movimientos rápidos y bruscos de otras técnicas; la agilidad predomina sobre la velocidad. La acción debe ser tan fluida como la de una zancada larga o los pasos de un vals.

Precisión: En el método Pilates, cada movimiento tiene un propósito, una razón de ser, y cada instrucción es vital para el éxito global del ejercicio. Con la práctica, la precisión se integrará en nuestra forma de ser, como una segunda naturaleza de nosotros mismos.

Respiración: Respirar es el primer y último acto de la vida. De ahí que sea indispensable aprender a respirar correctamente. Joseph Pilates ha

desarrollado su método con la finalidad de limpiar el torrente sanguíneo a través de la oxigenación. Mediante inspiraciones y espiraciones completas, expulsamos el aire viciado y los gases nocivos que recalán en lo más profundo de los pulmones, reabasteciendo el organismo de aire fresco, que revitaliza todo el sistema. Una buena respiración nos ayudará a controlar nuestros movimientos, no sólo durante la práctica de los ejercicios, sino en la vida diaria.

Casi todos los libros sobre el método Pilates se limitan al análisis de los seis principios anteriores, que constituyen la base de los ejercicios. Sin embargo, existen otros tres principios adicionales que son cruciales para comprender el verdadero significado de los objetivos que se persiguen con su práctica.

*Imaginación:* Nuestra mente opera de formas muy misteriosas, y una de ellas es la que nos permite crear un entorno visual para el cuerpo. En efecto, la mente actúa como una especie de centralita telefónica con la que podemos predeterminar una respuesta física instintiva, desencadenando literalmente la acción corporal a través de un trasfondo de pensamiento creativo.

*Intuición:* Pocas veces escuchamos a nuestro cuerpo, tendiendo a dar por supuesto el poder de nuestra intuición natural. La mayoría de nosotros propiciamos el dolor y la extenuación del cuerpo, a menudo con resultados de malestar y lesión. Si algo duele no hay que seguir, teniéndonos como el propio guardián, es fundamental el aprender a diferenciar claramente lo que nos hace sentir bien y lo que nos hace sentir mal. Con el tiempo, seremos capaces de percibir la eficacia de los ejercicios a medida que los realicemos, obteniendo los resultados que andábamos buscando.

*Integración:* La integración es la capacidad de ver el cuerpo en su integridad, como un todo único. Cada ejercicio pone en acción la totalidad de la masa muscular, de la cabeza a los pies. En el método Pilates nunca se aislarán unos determinados músculos ignorando otros. El concepto de aislamiento crea un cuerpo desequilibrado que cierra el paso a la flexibilidad, la coordinación y el equilibrio mente-cuerpo. El desarrollo muscular uniforme constituye la clave de una buena postura, de la elasticidad y de la agilidad natural. Con la integración

aprenderemos a usar todos los músculos simultáneamente para alcanzar nuestra meta.

#### **1.9.3.3.3 Beneficios de la práctica de este método**

Según lo que hemos extraído de la Pilates Method Alliance (2008), podemos destacar distintos beneficios. Ellos serían:

- Mayor amplitud de movimiento y agilidad. El estiramiento muscular, la capacidad de hacer fuerza, el equilibrio y la combinación de los mismos le genera en la persona mayor movilidad y agilidad.
- Aumento de la flexibilidad, se mejora y se controla el equilibrio total del cuerpo y mejora la coordinación de los movimientos.
- Mejor tono muscular fortaleciendo y tonificando el cuerpo sin aumentar el volumen muscular reforzando los músculos débiles y alargando los acortados, buscando la armonía corporal.
- Mayor vitalidad y fuerza permitiendo minimizar el esfuerzo para realizar las tareas cotidianas.
- Mejora la alineación postural y corrige hábitos posturales incorrectos.
- Mediante el trabajo íntegro y armonioso de cuerpo-mente se logra aumentar la autoestima y el conocimiento del propio cuerpo.
- Por medio de la respiración y la concentración se llega a un estado de relajación global permitiendo con esto eliminar tensiones musculares superfluas, estrés, rigideces y previniendo y mejorando problemas posturales.
- Mejora el estado de ánimo.
- Aumenta la conciencia corporal (mayor beneficio)

Por lo tanto el método Pilates corrige los desequilibrios musculares partiendo del principio cuerpo-mente como una unidad, es decir, no puede trabajar uno

sin el otro. Durante su práctica, se realizan tres pasos al mismo tiempo: *alineamiento, contracción y alargamiento*. Esto se hace a través de la concentración y de la relación constante entre la respiración y la contracción muscular continua, mientras se alinea perfectamente el cuerpo en cada movimiento.

Sin duda, ofrece beneficios en el plano músculo-articular, también ofrece beneficios para la corrección postural, facilita el contacto con el propio cuerpo y el esquema corporal, mejora la concentración, la atención, la relajación y la respiración. En suma, se puede afirmar que el método Pilates es un ejercicio físico que nos permite tener una mayor representación mental de nuestro cuerpo (esquema corporal), la manera como usamos el cuerpo, nuestros movimientos, generando, sin duda, una mayor conciencia corporal.

Despertando la conciencia del propio cuerpo, en palabras de Kries (2003), ayudamos a mejorar el alineamiento y la respiración, mejorando así la eficacia de la motricidad. Esto incluiría no sólo el ejercitar la musculatura más profunda sino más bien mejorar la coordinación y el equilibrio, reeducando la atención para fijarla en el momento presente y en la interacción mente-cuerpo. Originando ejercicios con estilo y espíritu propio de cada persona, reflejando en los mismos la manera propia de cada uno de moverse por la vida, según el deseo y determinación que se aplique a la hora de realizarlos.

“Con un esfuerzo concentrado y creativo, también tú podrás disfrutar de los innumerables beneficios que ofrece esta técnica de tonificación mente- cuerpo, revitalizando tu estado físico a través del movimiento, y tu mente a través del pensamiento consciente, una combinación que se traduce en uno de los pilares del método Pilates: la revitalización del espíritu, un factor crucial en el mantenimiento de la salud tanto mental como corporal” (Siler, 2000:15)

#### **1.9.3.3.4 Corporeidad en Pilates**

Para enriquecer la corporeidad en Pilates, trabajaremos mucho sobre la *sensopercepción*.

Llamamos *sensopercepción* a aquellas acciones que tienden a desarrollar la conciencia del propio cuerpo. Este término, desde la Neurofisiología, apunta a la realización de un registro consciente de la realidad al interior de nuestro psiquismo, tal y como apunta la práctica de Pilates (como telón de fondo).

Tomando las palabras de Stokoe (1978) esta actividad se lleva a cabo a través de nuestros sentidos (basado en el desarrollo sensoperceptivo, propioceptivo y exteroceptivo) que se suscitan, como fuimos viendo, al entrar en juego con una multiplicidad de informaciones táctiles, kinestésicas, visuales, auditivos, etc. Así estaremos profundizando el conocimiento y re-conocimiento de nosotros mismos de manera global y segmentadamente, estaremos desarrollando una actitud consciente y sensible, aprendiendo a descubrir y controlar nuestra motricidad, adquiriendo una mejor precisión de nuestros movimientos al mismo tiempo que podemos ser capaces en forma consciente de ir suprimiendo las contracturas musculares innecesarias en cada ejercicio. Buscando el centramiento en cada ejercicio, ese centramiento al cual Kries (2003) denomina también centro emocional, prestando atención al flujo de energía y a los ritmos de nuestros ejercicios, comprobando que es contraproducente el tratar de forzar las cosas o saltarse etapas y aplicando paralelamente esta noción del “esfuerzo sin esfuerzo” a todos los demás aspectos de la vida.

Realmente el hacer partícipe a la alumna de su propio aprendizaje, del descubrimiento y reorganización de su esquema corporal, es un tema fundamental para nosotros como profesores porque generamos un marco de contención y comprensión, para que nuestros alumnos se sientan seguros, tranquilos y con la libertad necesaria para crear y expresar sus sentimientos y emociones. Por medio de la utilización de imágenes, como sugiere Siler (2000) los alumnos generan una situación familiar, aunque imaginaria, en su mente, haciendo que el cuerpo responda de una forma instintiva. La creación de esa situación es lo que compromete a la mente y hace más agradable el proceso. Esta capacidad creativa es lo que controla las acciones de nuestro cuerpo.

Así brindaremos la posibilidad de ir configurando nuestra corporeidad, de ir redescubriendo las distintas partes de nuestro cuerpo, dándonos cuenta de todo lo que podemos lograr a partir de diversas experiencias motrices, trabajando en diversos planos y direcciones y con la utilización de los diferentes elementos que se emplean en la clase. Contribuyendo, así a la permanente adaptación y toma de conciencia del cuerpo propio.

La corporeidad se verá beneficiada si se trabaja, también por medio de la comunicación, a través de la palabra y de la mirada que el otro pueda ofrecer.

En efecto, "...la mirada y el juicio de los demás, lejos de ser ajenos a nuestra realidad corporal, contribuyen necesariamente a modelarla como nuestra, es decir, a hacerla una y personal...". (Bernard, 1985:174).

Tomando lo desarrollado por Stokoe y Shachter (1977), trabajaremos con el alumno en posiciones estáticas como dinámicas; haciendo énfasis en las sensaciones que se producen a partir de los mismos, llevándolos así a niveles conscientes. Ya que cuando se logra registrar en conjunto el esquema corporal y las sensaciones producidas por el movimiento, tanto la conciencia como el conocimiento del cuerpo y de sus posibilidades motrices se incrementan enormemente, trabajando así su corporeidad.

Siguiendo a Stokoe (1977) trabajaremos con las vías externas: con estímulos táctiles, visuales y auditivos. Los estímulos táctiles significan el registro de las sensaciones producidas por el contacto pasivo o activo de cualquier porción de la superficie corporal con otras partes del cuerpo, con otro cuerpo o sobre otra superficie exterior u objeto.

A través del estímulo visual, observaremos las posturas o formas que se adoptan en relación con el medio para poder luego hacer posibles correcciones o ratificaciones posturales. La imagen visual, como decíamos anteriormente, nos ayuda a poner en marcha la mente siendo éste el modo más rápido de acceder a nuestro complicado sistema anatómico. Citando a Siler (2000), las metáforas visuales nos permiten estimular subconscientemente los músculos, sin necesidad de tener conocimientos técnicos sobre su funcionamiento,

creando un marco de referencia para el cuerpo utilizando nuestro sistema de señalización corporal.

“Al igual que en una centralita telefónica, las imágenes circulan por el cerebro y se traducen en movimientos instintivos”. (Siler, 2000:21)

Y finalmente por medio de los estímulos sonoros utilizaremos la música como medio de ambientación para facilitar el control tónico, para encuadrar la tarea o la clase dentro de un clima o para guiar los movimientos. Pero tendremos en cuenta que: la música con formas y estructuras rítmicas libres, posibilita una mayor libertad para concentrarse y actuar de manera voluntaria. En cambio, la música con forma, estructura y esquema rítmicos definidos tiende a captar la atención de las alumnas y a arrastrarla.

De esta manera, “los movimientos del trabajo de colchoneta se convertirán en algo tan natural como saltar, girar, estirarse o flexionar para recoger un bolígrafo en el suelo. La ventaja consiste en que ya no tendrás la necesidad de pensar en el movimiento como algo exclusivo de una sesión de fitness, sino que empezarás a generar esa misma conciencia en los movimientos que realizas durante el desempeño de tus actividades diarias mientras te concentras en la clase” (Siler, 2000:21)

Tomando las palabras de Schilder (1983) no sabremos mucho de nuestro cuerpo al menos que nos movamos. El movimiento es un componente unificador entre las distintas partes de nuestro cuerpo. Por medio de él vamos adquiriendo una relación cada vez más definida con el medio y con los objetos; y solamente estando en continuo contacto con el mundo exterior nos será posible correlacionar las diversas impresiones relativas a nuestro propio cuerpo. Y como estuvimos viendo, ir conociéndonos, poseer más conocimiento sobre nuestro cuerpo depende de nuestra acción, porque ésta contribuye a ir conformando una nueva correlación de las diversas sensaciones, quedando así expuesto el carácter plástico de la corporeidad.

Como dice Susana Kesselman (2005) el contacto, el tocarse, es parte del proceso de sensibilización, de representación del cuerpo, de tomar conciencia de uno mismo, y frente a diversos estímulos que nos llegan por bastas vías (epidérmicas, por ejemplo) pueden generar actitudes de aproximación, de

conexión hacia uno mismo, hacia el propio cuerpo, a generar un cambio en la actitud corporal. El tocarse el pie, el estar haciendo contacto con una superficie o el seguir el recorrido con una mano de la pierna, no son acciones efímeras o ingenuas, sino que por el contrario se producen cambios interesantes.

Porque la piel es el fundamento y la clave en este universo de sensaciones junto a los receptores sensoriales, y a la infinidad de fibras que desde la piel, y a través de la vía sensitiva, llevan la información del mundo externo al mundo interno, del mundo interno hacia uno mismo dejando su impronta, influyendo en la afectividad, en el desarrollo de la sensibilidad, y en el desarrollo de la representación corporal.

Basándonos en “La eutonía” de Gerda Alexander (1976), esta autora relata que con el tacto se experimenta la delimitación del cuerpo en el entorno, se siente la forma corporal exterior, lo que facilita la identificación con nosotros mismos. Al mismo tiempo, el tacto nos otorga información sobre el medio (sobre las formas, temperaturas, presiones, comunicaciones no verbales que producen efectos como el rechazo, la ternura o agresividad, entre otras cosas).

Si con el tacto uno permanece en la periferia de la piel, con el contacto, entonces, trasparamos conscientemente esa frontera incluyendo el campo magnético que nos rodea midiéndolo eléctricamente. Es decir, a través de la frontera podemos establecer un contacto más vivo con los demás y con los objetos, aumentando así, la posibilidad de experimentar. Por ende, el contacto consciente influye, más que el tacto, en cuanto a cambios de tono, circulación o metabolismo.

Por lo tanto podemos inferir que Pilates es un sistema de ejercicios destinado a trabajar íntegramente la corporeidad de quien lo practica por medio de la aplicación de sus principios, utilizando elementos, comunicándose el alumno con el profesor y éste último, mediante las palabras, gestos e indicaciones, estará guiando el trabajo de la corporeidad del alumno.

Pilates brinda la posibilidad, a través del enriquecimiento perceptual, de aprender, reaprender y desaprender nuestra propia corporeidad. En este aspecto, vivenciar nuestro cuerpo nos permitirá la formación de imágenes más

completas y llenas de significados que nos lleven a encontrar y transformar espacios corporales desconocidos, en nuevos espacios más plenos y ricos.

Dirigiendo nuestras energías a un objetivo específico, poniendo en juego los músculos de una manera controlada y suave, lograremos más flexibilidad de cuerpo y mente, despertando sensaciones al quedarnos en nuestro cuerpo, en el momento presente y escuchando las señales que éste mismo le transmite a nuestro cerebro.

#### **1.9.3.3.5 Relación con el conocimiento de sí mismo**

Cuando hablamos de vivenciar nuestro cuerpo estamos partiendo de la premisa que la corporeidad, como fuimos viendo, se va elaborando a partir de experiencias, las cuales se centran en la percepción de sensaciones.

Este mundo de sensaciones nos indican las interrelaciones que constituyen las capacidades del cuerpo de percibir desde nuestro interior, a partir de la auto-observación, del continuo registro de lo que va sucediendo en el cuerpo, de las sensaciones y percepciones que despliegan un mundo lleno de pensamientos, actos, emociones y sentimientos en uno mismo. Pudiendo llegar de esta manera, a centrar nuestra atención en el momento y como diría Kries (2003), obrando en armonía con el tiempo, llegando a experimentar la paz interior y la plenitud.

El esquema corporal puede ser modificado con la práctica de Pilates ya que sus ejercicios actúan en el cambio de la postura corporal, ocasionando una modificación postural positiva a cada nuevo movimiento realizado, reflejando aspectos posturales que no son familiares, intrínsecos, íntimos de nuestra conciencia. Con la práctica del método Pilates hay modificaciones en la apariencia física, como disminución del peso, aumento del tono muscular, en la energía, en la autonomía y en la dependencia de los individuos, todos esos aspectos se reflejan en la mejora de la autoestima y de la corporeidad.

“Al igual que en la vida, no hay nada que pueda dar un buen resultado si no te esfuerzas personalmente por conseguirlo. El compromiso físico y mental que

debes adquirir contigo mismo para alcanzar tus objetivos es el factor más importante en el proceso de cambio, creyendo en tu capacidad y siguiendo los principios de la filosofía del método Pilates tendrás al alcance de tus manos la posibilidad de obrar un cambio espectacular en tu aspecto y en tu bienestar. Tómate tiempo para comprender el fundamento de cada ejercicio y goza de la libertad de movimiento. Poco a poco, irás consiguiendo los resultados que buscabas” (Siler, 2000:24)

### **1.9.3.4 Feldenkrais- Historia y Principios Básicos**

Al descubrir las sutiles diferencias en las maneras de movernos, sentir y organizarnos para la acción, trabajando con el error como una posibilidad más de aprender y profundizar, el Método Feldenkrais nos ofrece la oportunidad de hacer aquello que ya sabemos pero de diferentes maneras, con menor esfuerzo y mejor calidad, aprendiendo a aprender y reorganizando nuestros patrones de acción.

Su creador, Moshé Pinhas Feldenkrais, (1904-1984), luego de estudiar Jujitsu, desarrolla una técnica propia de autodefensa y publica "Jujitsu" comenzando a enseñar esta técnica y a la vez a aprender Judo. En 1936 recibe su cinturón negro en Judo y en 1938 el de 2º Dan.

Luego publica "Practical Unarmed Combat and Judo", un manual de defensa personal. En este tiempo comienza a trabajar sobre sí mismo para tratarse de antiguas lesiones que tenía en sus rodillas. Feldenkrais consulta con los médicos y éstos le dan un cincuenta por ciento de probabilidades de mejorar su rodilla a través de una cirugía. Pero considerando la posibilidad de agravar su situación por ese camino decide no operarse y estudia anatomía, neurología, biología y a explorar experimentalmente sobre sí mismo diferentes posibilidades de movimiento. Así es como comienza a dar conferencias sobre sus nuevas ideas, a dar clases prácticas experimentales y a trabajar sobre colegas.

En 1949 publica el primero de su método: "Body and Mature Behavior". Publica su último libro sobre judo en 1952. En esta etapa estudia la obra de George Gurdjeff. F.M. Alexander y William Bates y estudia en Suiza con Heinrich Jacoby.

En 1954 comienza a dedicarse exclusivamente a un tema: cómo desarrollar la capacidad humana de aprendizaje o como él lo llamaba: "aprender a aprender". Al estudiar la relación que existe entre el movimiento corporal y la manera de pensar, sentir, aprender y actuar en el mundo, establece las bases del Método

Feldenkrais.

Personas de todo el mundo llegan a su Instituto en Tel Aviv. Algunas buscando mejorar su salud, otras para ampliar su autoconocimiento. Trabaja con músicos, bailarines, atletas, políticos, niños y adultos. A fines de la década del 50, presenta su trabajo en Europa y EEUU trabajando con las más diversas personas, desde artistas famosos como J. Menuhin, N. Yepes, P. Broock, hasta bebés con parálisis cerebral.

A mitad de los 60 publica "Mind and Body" y "Bodily expresión" .En 1972, la edición inglesa de "Awareness through Movement". De 1969 a 1971 encara la primera formación profesional con 13 alumnos, todos los días una hora, seis días por semana, diez meses en el año. En 1972 lo invitan a viajar a los Estados Unidos para dictar conferencias y seminarios sobre su método en universidades y organizaciones relacionadas con la salud. Durante diez años Feldenkrais trabaja parte del año en los Estados Unidos para enseñar y disertar sobre su método.

Luego de enfermar en 1981 deja de enseñar públicamente.

Moshé Pinhas Feldenkrais muere en Israel en 1984.

El método Feldenkrais es un sistema pedagógico que está incluido dentro de las escuelas de Educación Somática, que consideran al Soma como el cuerpo vivo donde se interrelacionan la conciencia, el funcionamiento biológico y el entorno. Utiliza al movimiento como instrumento esencial del aprendizaje y a nuestro cuerpo como el educador, en tanto cuerpo vivido desde adentro en su totalidad.

A través de este trabajo transitamos un proceso similar al de las primeras etapas de la vida, con el que descubrimos cómo gatear, caminar, hablar. Estudiando profundamente la relación de la maduración del sistema nervioso con el sensorio motor, el Método Feldenkrais ofrece secuencias de movimientos específicos basados en una profunda comprensión de las leyes de la física y su influencia sobre el sistema nervioso humano.

La *imaginación* es otro aspecto de gran importancia dentro de este proceso, pues al imaginar se generan en el cerebro el mismo tipo de conexiones neuronales como cuando se "hace" esa acción en la realidad, siendo por esto una poderosa herramienta del aprendizaje.

Convirtiéndonos en curiosos observadores de *nosotros mismos*, dando crédito y validez a nuestras variaciones perceptuales para transformarlas en las herramientas del conocer-conocernos, podemos ser más capaces de modificar formas de funcionamiento que ya no nos sirven por otras más eficaces y apropiadas.

Nos brinda un contexto apropiado para desarrollar nuestras funciones y conectarnos así con el caudal biológico y el potencial genético propios, únicos materiales que pueden sustentar nuestra evolución como seres humanos.

Se trabaja a partir de movimientos que han sido diseñados por Feldenkrais, en secuencias que mejoran la funcionalidad de nuestras acciones, permitiendo influir en nuestros hábitos y en la manera de movernos. Nos encontramos así tanto con nuestras posibilidades como con nuestros límites, permitiéndonos el descubrimiento de una gama de opciones desconocidas e inexploradas aún, a partir de las cuales podemos generar cambios y desarrollar así nuestro potencial como seres maduros e independientes.

Este método está dirigido a aquellos que deseen profundizar en su *autoconciencia* y mejorar su calidad de vida. Pueden abordar este proceso de aprendizaje y crecimiento personal niños, adultos, personas que padezcan limitaciones físicas, con problemas neurológicos, funcionales u osteoarticulares como también aquellos que quieran mejorar su organización y calidad: actores, músicos, atletas, bailarines, cantantes, etc.

A medida que uno trata de mejorar, puede encontrar *en sí mismo* varias etapas del desarrollo. Y a medida que se progresa, los recursos necesarios para corregirse se harían cada vez más sutiles. En este sentido, los ejercicios que presenta Feldenkrais (2009) consisten en movimientos simples, fáciles y lentos, al alcance por lo tanto de personas de distintas edades, a quienes se ofrece la

posibilidad de integrar su desarrollo físico y mental en una totalidad nueva y llena de vigor.

El movimiento puede provocar dolencias. La mayoría de nosotros no somos conscientes de cómo nos movemos, ya que el proceso por el cual aprendemos a hacerlo es muy arbitrario y está sometido a un gran número de condicionantes. En ocasiones, además, para aliviar determinadas molestias de nuestro sistema locomotor, tendemos a alterar nuestros movimientos para compensarlas, originando nuevos focos de dolor cuyo origen es, por lo tanto, una cadena de movimientos poco eficientes y poco ventajosos.

Detrás de este patrón de comportamiento suele estar la falta de conciencia sobre sí mismo: no somos capaces de darnos cuenta de cómo se originan estos hábitos de movimiento y, por lo tanto, no somos capaces de encontrar alternativas mejores, y si no nos damos cuenta de cómo nos movemos, difícilmente lo podremos cambiar.

Este es el punto de partida del Método Feldenkrais. Se trata de un método para aprender a moverse mejor. El dolor nos indica que algo falla y para corregirlo tenemos que elegir la mejor de las opciones de movimiento de entre las posibilidades que tenemos.

Liaskowsky (2008) afirma que el objetivo de este estudio personal sobre la propia dinámica sería desbloquear los automatismos que rigen nuestro comportamiento. Por lo tanto, se trabaja con la reprogramación de las pautas de movimiento pero siempre como un aprendizaje “desde dentro”, desde la propia experiencia del alumno. Por este motivo los expertos en el Método Feldenkrais hablarían de “aprender a aprender”, ya que se trataría de incorporar una nueva forma de adquirir conciencia de gestos y acciones que solemos ejecutar de manera mecanizada. En este aprendizaje se buscaría eliminar el componente de tensión, de apuro, de expectativa con la que nos enfrentamos al conocimiento de cualquier nueva técnica. Y, lógicamente, para poder aprender algo nuevo antes tenemos que “desaprender” el hábito menos beneficioso, de ahí que Feldenkrais trabajaría en el análisis personal de cómo afrontamos cada uno el movimiento. Para llevar esto a cabo, Feldenkrais

(2009) propone examinar y perfeccionar nuestra autoimagen, para poder vivir de acuerdo con nuestra constitución y nuestras condiciones naturales, no de acuerdo con una autoimagen que fue establecida por el azar, sin mayor conocimiento nuestro. Cambiando nuestra autoimagen, podremos modificar nuestra manera de actuar, cambiando nuestras motivaciones y movilizándolo además todas las partes del cuerpo interesadas en ello.

#### **1.9.3.4.1 Formas de trabajo del método y la tarea del docente**

El Método Feldenkrais tiene dos partes, de manera que puede desarrollarse mediante dos tipos de trabajo diferentes: (Liaskowsky, 2008)

- **Autoconciencia a través del movimiento**: las sesiones se realizan en grupo, en clases colectivas, durante las cuales el instructor va dando consignas verbales, basadas en patrones orgánicos de movimiento, dirigidas a la investigación personal para “aprender a aprender” nuevas formas de realizar los mismos gestos.

Aunque el trabajo de cada alumno es personal y está fundamentado en la propia percepción y desarrollo de sus sensaciones, las pautas que da el instructor son concretas y muy variadas, compartiendo todas ellas dos elementos comunes: el movimiento debe ser cómodo y dirigido siempre con la inteligencia en vez de con la fuerza; y las instrucciones deben seguirse mientras se es consciente del movimiento (no es útil realizar estos ejercicios mientras estamos distraídos o ejecutando una pauta sin darnos cuenta de sus efectos).

El objetivo de la clase es llegar más allá de los límites personales al encontrar nuevas combinaciones de movimiento. Esto implica en palabras de Feldenkrais (2009) la necesidad de efectuar algún esfuerzo mental consciente hasta que la posición ajustada deja de parecer anormal y se transforma en un hábito.

- **Integración funcional**: es un trabajo individual en el que el instructor trabaja con su alumno dándole pautas de movimiento mediante el contacto manual. No se trata de manipulaciones o masajes, sino que las manos se

utilizan para generar “conciencia corporal”. Esta parte del trabajo de Feldenkrais fue la primera en desarrollarse.

En ambos casos, las pautas (o “patrones orgánicos de movimiento”) están estudiadas y son orientaciones concretas fundamentadas en el conocimiento que determinadas acciones conducen a movimientos más eficientes y más orgánicos, es decir, que cada movimiento tiene maneras más o menos eficientes de realizarse.

El trabajo del instructor de Feldenkrais es crear las condiciones para que estas posibilidades de movimiento sean mayores. No se trata, por lo tanto, de darnos indicaciones sobre lo “correcto” o “incorrecto”, sino que se buscará la manera de que cada alumno experimente sobre su propio cuerpo cuáles son los efectos de las diversas pautas que se van dando, para llegar así a sus propias conclusiones acerca de qué patrón de movimiento es más favorable para él.

Los ejercicios que presenta Feldenkrais (2009) son simples pero se los debe ejecutar de tal forma que aquellos que los realicen puedan descubrir cambios en sí mismos ya después de la primera lección. Estos ejercicios proponen disminuir el esfuerzo del movimiento, pues para reconocer pequeños cambios en el esfuerzo es preciso en primer término reducirlo. El control más delicado y perfecto del movimiento sólo se alcanza mediante el aumento de la sensibilidad, es decir, mediante una capacidad mayor para sentir diferencias.

Sin esa capacidad para diferenciar no puede haber aprendizaje, ni puede por cierto aumentar la capacidad de aprender. La cuestión no es simple, porque los sentidos humanos se relacionan con los estímulos que los ponen en acción, de modo que cuando el estímulo es más pequeño la discriminación es más aguda. En cuanto a la velocidad de ejecución, Feldenkrais (2009) indica que la primera vez que se sigue una lección los movimientos deben ejecutarse con la lentitud estipulada en las indicaciones. Siempre teniendo en cuenta que los movimientos sean realizados al ritmo de la respiración. Una vez concluidas todas las lecciones, al seguirlas por segunda vez se debe ir más rápido en aquellas partes que resultan suaves y fáciles. Posteriormente, la velocidad debe variarse entre la mayor posible y la mayor lentitud posible. Lo importante es no detener el movimiento, así el alumno aprende a actuar mientras piensa y a pensar mientras actúa, aumentando su capacidad y “expandiendo los límites

de lo posible: “convertir lo imposible en posible, lo difícil en fácil y lo fácil en agradable” (Feldenkrais, 2009:73). Mientras, su respiración se irá ajustando automáticamente a medida que se vaya perfeccionando la organización de su cuerpo.

#### **1.9.3.4.2 Principios básicos del método**

Algunos de los principios en los que se basan los patrones orgánicos de movimiento son según lo expuesto por Feldenkrais (2009):

- Uso de todo el cuerpo como unidad
- La reversibilidad del movimiento (todo movimiento es reversible, no rígido)
- Un movimiento es más orgánico cuando tiene mayores opciones diferentes para realizarse.
- Las pautas de movimiento proceden de la evolución del ser humano en sus dos vertientes: en su proceso de evolución como individuo (aprendemos a movernos desde la infancia hasta que somos adultos), y en su proceso de evolución como especie (el ser humano se diferencia de otros animales por la capacidad de realizar determinados movimientos: mano prensil, etc).

Además, citando palabras del autor, “La vida humana es un proceso continuo y lo que debe mejorarse es la calidad del proceso, no sus propiedades o su tendencia. Muchos son los factores que influyen sobre ese proceso y es preciso combinarlos para que éste sea fluido y pueda ajustarse por sí solo. Cuando más claramente se entienden los fundamentos del proceso, mejores serán los resultados” (Feldenkrais, 2009:44)

La autoimagen también es un principio fundamental ya que la misma incluye cuatro componentes que intervienen en toda acción: movimiento, sensación, sentimiento y pensamiento. El aporte de cada uno de ellos a una acción particular varía, tal como difieren las personas que la ejecutan, pero siempre están presentes en cualquier acción. Si alguno de estos componentes disminuye casi hasta el punto de desaparecer, la vida misma puede correr

peligro. Es difícil sobrevivir, aún por períodos breves, sin efectuar movimiento alguno. Un ser privado de todos sus sentidos carece de vida.

“Es el sentimiento lo que nos impulsa a vivir; sentirnos sofocados nos fuerza a respirar. Sin siquiera un mínimo de pensamiento reflejo, ni un escarabajo subsiste mucho tiempo” (Feldenkrais, 2009:20)

#### **1.9.3.4.3 Beneficios de la práctica de este método**

El Método Feldenkrais trataría de potenciar la *auto-educación*, como factor más activo y eficaz para el crecimiento humano, siendo nosotros mismos los que podemos tener una influencia benéfica sobre nuestra salud y calidad de vida.

Estar sano, ya no es concebido tanto como la ausencia de enfermedad, sino más bien como la capacidad de resolver los problemas que el organismo enfrenta y poder una y otra vez, recuperar el equilibrio. Para ello según lo que hemos leído en el texto de Liaskowsky (2008), el Método Feldenkrais:

- ✿ Desarrolla la atención, la sensibilidad, la capacidad de discriminación y la creatividad en función de la acción.
- ✿ Despierta la relación entre pensamiento, emoción, sensación y movimiento.
- ✿ Desarrolla la conciencia de nuestra *auto imagen* y la organización de nuestro sistema nervioso optimizando la coordinación y la flexibilidad para lograr una mayor facilidad y eficacia en los movimientos.

El objetivo final es lograr un bienestar completo, como estado interno y externo resultado de la conexión entre darse cuenta de cómo nos movemos, de cómo pensamos y cómo sentimos. De hecho, Feldenkrais (2009) trabajó su método desde el concepto de lo “somático”, entendiendo que todo lo que nos ocurre nos llega desde la percepción del cuerpo, que somos lo que sentimos y lo que pensamos. Por este motivo estableció la cadena entre movimiento-pensamiento-sensación-sentimiento.

Entre los efectos beneficiosos más inmediatos que se observa tras la práctica del método se encuentra la adquisición de una mayor “disponibilidad” corporal, es decir, una mayor facilidad para realizar movimientos y acciones, eliminando gradualmente del modo de actuar todo movimiento superfluo o que obstaculice el mismo. Influyendo positivamente en todas las funciones esenciales para la vida en un lapso de pocas semanas.

La práctica de este método también proporciona un considerable alivio de las tensiones crónicas (tanto mental como muscular) y el dolor, mejoras posturales, aumento de la flexibilidad y reducción del deterioro de determinados tejidos (derivado de la rigidez crónica muscular, de una mala postura o una organización muscular deficiente), permitiendo un sueño más reposado y refrescante, gracias a la relajación que se obtiene en la práctica.

El método puede mejorar la calidad de vida de personas que padecen alguna deficiencia o discapacidad, ya que no busca reparar esta dolencia ni sustituir el cuidado médico, pero puede ser muy útil para que las personas afectadas se muevan de manera que alivien las molestias derivadas de su patología. De esta manera, personas afectadas por artritis, por ejemplo, no lograrán que este método les cure su dolencia, pero sí aprenderán a moverse de manera que no presionen las articulaciones afectadas. Las personas con hernias discales, por ejemplo, aprenderán a moverse sin causar molestias en los discos intervertebrales. En definitiva, se busca el movimiento más eficiente capaz de provocar el mayor bienestar y reducir las posibles lesiones derivadas de un movimiento menos favorable. Para poder llegar a ello, el alumno comienza a relacionarse con su autoimagen que concierne a los músculos y la estructura esquelética.

Establecer una imagen inicial más o menos completa, aunque aproximada, posibilitará mejorar la dinámica general, en vez de enfrentar fragmentariamente las acciones aisladas ya que, según lo planteado por Feldenkrais (2009), la corrección sistemática de la imagen constituye un método más rápido y eficaz que la corrección de las acciones y los errores aislados.

También profesionales de áreas artísticas como el canto, la música, la danza o el teatro encuentran en este método, una forma de educar a su cuerpo para poder realizar su trabajo de la manera más adecuada, reduciendo las lesiones que se derivan de patrones de movimiento menos eficaces.

#### **1.9.3.4.4 Corporeidad en Feldenkrais**

La influencia e importancia de las prácticas de Moshe Feldenkrais (2009), cuyas enseñanzas se desplegaron en el Instituto Esalem en California y en Tel Aviv influyeron y se asentaron en escuelas de Europa y América, se basan en el registro de la postura, el equilibrio del cuerpo, el apoyo correcto de los pies en el suelo y la distribución del peso. Atribuye a estos factores la soltura, la estabilidad y el movimiento. Este autor, describe a la postura como una de las claves más importantes no sólo de la evolución, sino de la actividad del cerebro.

Para hablar de cómo influye en la corporeidad este método, Moshe Feldenkrais (2009) hace hincapié en el término de la *autoimagen* como punto de partida para la construcción de la propia *corporeidad*. Para este autor, una autoimagen completa supondría tener conciencia cabal de todas las articulaciones de la estructura esquelética, así como de toda la superficie corporal: la espalda, los costados, el espacio comprendido entre las piernas, y demás. Por lo cual, la misma es la que limita o condiciona todo lo que podemos realizar.

Actuamos de acuerdo con nuestra *autoimagen*, una autoimagen que se modifica de una actividad o posición a otra. “Al ejecutar un movimiento poco familiar notamos que las piernas, por ejemplo, parecen cambiar de longitud y grosor y modificarse en otros aspectos al pasar de un movimiento a otro distinto” (Feldenkrais, 2009:32).

Ésta autoimagen- que a su vez gobierna cada uno de nuestros actos- es condicionada en grado variable por tres factores: *herencia, educación y autoeducación*.

La parte *hereditaria* es la más inmutable. El patrimonio biológico del individuo es determinado por su herencia física mucho antes de que él posea identidad establecida alguna. Su autoimagen se desarrolla a partir de sus acciones y reacciones en el curso normal de la experiencia.

La *educación* determina el propio lenguaje y crea un patrón de conceptos y reacciones común a una sociedad dada. Tales conceptos y reacciones varían según el ambiente en el que nace la persona; no son características de la humanidad como especie, sino sólo de ciertos grupos de individuos.

De la educación resulta en gran medida la dirección que seguirá la *autoeducación*, que constituye el elemento más activo de nuestro desarrollo y que, en el plano de lo social, empleamos con frecuencia mayor que los elementos de origen biológico. La autoeducación influye sobre la manera en que adquirimos la educación exterior, así como sobre la selección del material que se aprende y el rechazo de lo que no podemos asimilar. Educación y autoeducación son procesos intermitentes.

Siguiendo al autor, la autoeducación progresa a medida que el organismo infantil crece y se estabiliza. El niño desarrolla poco a poco características individuales; empieza a elegir, de acuerdo con su propia naturaleza, unos y otros objetos y acciones. Ya no acepta todo cuanto la educación trata de imponerle.

De los 3 *factores* activos que intervienen en la formación de la autoimagen, sólo la autoeducación está, en cierta medida, en nuestras manos. Recibimos la herencia física sin haberla pedido, la educación nos es impuesta, y ni siquiera la autoeducación es por entero voluntaria en los primeros años, sino que es decidida por la relación de las fuerzas de la personalidad heredada, las características individuales, el funcionamiento eficiente del sistema nervioso y la intensidad y persistencia de las influencias educacionales. La herencia hace de cada uno de nosotros un individuo único por su estructura física, su aspecto y sus acciones. La educación hace de cada uno de nosotros un miembro de alguna sociedad humana particular, y procura hacernos tan parecidos como

sea posible a todo otro miembro de esa sociedad. Ésta dicta nuestra manera de vestirnos, por lo que nuestra apariencia es similar a la de otros. Al darnos un lenguaje, la sociedad nos hace expresarnos en la misma forma que otros. Instila en nosotros una pauta de conducta y valores, y trata de que también nuestra autoeducación influya de manera tal que deseemos parecernos a todos los demás. A veces el poder del sistema es tan grande que incluso borran de su autoimagen lo poco que aprendieron de niños acerca de esas actividades, por encontrarse empeñadas en otras que aprendieron sistemática y conscientemente. Siguiendo con el autor (2009:39), nos encontramos con personas útiles para la sociedad pero que carecen de espontaneidad por lo que en las áreas ajenas a lo profesional, sus vidas tropiezan con dificultades.

Como consecuencia, incluso la autoeducación, es decir, la fuerza activa que pugna por abrir paso a lo individual y llevar al campo de la acción la diferencia hereditaria, tiende a poner nuestra conducta en concordancia con la de los otros. El defecto esencial de la educación, tal como la conocemos hoy, reside en que se basa sobre prácticas antiguas y a menudo primitivas que no perseguían de forma consciente ni clara su propósito igualitario. Ese defecto tiene su ventaja, puesto que al carecer la educación de todo propósito definido, salvo el de moldear individuos de modo que no sean inadaptados sociales, no siempre logra anular por completo a la autoeducación. Sin embargo, incluso en los países avanzados, donde los métodos educacionales se perfeccionan constantemente, hay similitud cada vez mayor de opiniones, apariencia y ambiciones. El desarrollo de los medios de comunicación y las aspiraciones a la igualdad política también contribuyen de forma sustancial a la actual confusión de identidades.

La autoeducación, siguiendo a Feldenkrais (2009:16), “provoca aún otros conflictos estructurales y funcionales. Muchas personas padecen de algún trastorno en la digestión, la eliminación, la respiración o la estructura ósea. El alivio periódico de una de esas disfunciones trae consigo otros mejoramientos y, por un tiempo, un aumento de la vitalidad general. Este período será seguido, poco menos que en cada caso, por un período de salud y ánimo empobrecidos”.

En una sesión colectiva de Feldenkrais, el coordinador describe verbalmente el movimiento propuesto, y cada alumno *lo inventa* gestualmente. En ausencia del modelo mostrado, la variedad de las respuestas a una misma consigna expone el imaginario de cada alumno: ¿el brazo se vincula con el hombro, o a las lumbares? ¿Lanzamos las manos al espacio, como desprendidas del cuerpo, en una exploración, o ellas deben ser acompañadas? Etcétera. Esa posibilidad de crear la imagen de una acción y demorar después su ejecución- trátese de diferirla o de impedirla- constituye, en palabras de Feldenkrais (2009:59) “la base de la imaginación y del juicio intelectual”. Para el autor esto constituiría la base física de la conciencia, ya que esa pausa nos permite examinar que sucede en nuestro interior en ese momento, entre la intención de realizar el movimiento y en la propia ejecución del mismo.

En un artículo redactado por Nioche, J. en la revista DCO (2008) describían que el trabajo de la percepción sería un fenómeno complejo que podría ser encarado como un *funcionamiento quiasmático generalizado*. El *quiasmo* es, para Merleau Ponty, una figura de entrecruzamiento, retrabajada por Michel Bernard, quien elaboró una teoría sobre el funcionamiento intrínseco del *sentir*. En ella, Bernard considera cuatro figuras del quiasmo. El primero es el *quiasmo intrasensorial*, que subraya la dimensión a la vez activa y pasiva de cada sentido. El segundo es el *quiasmo intersensorial* que subraya el fenómeno de la resonancia entre diferentes sentidos. El tercero es el *quiasmo parasensorial* que designa “la conexión derecha e incluso la homología entre el acto de sentir y el acto de la enunciación, (...) entre el percibir y el decir”. El cuarto concierne a “la trama de las interferencias cruzadas entre dos corporalidades distintas” y se llama “*intercorporeidad*”. Sería otra manera de llamar a las percepciones interoceptivas, exteroceptivas, etc. nombradas anteriormente. Dicho de otro modo, toda percepción es una *acción*, una actividad del sujeto sobre el mundo, que involucra a la totalidad de los sentidos de manera indivisible, entrelazada pero siempre singular. A la cuestión de saber cómo la percepción guía la acción se suma la cuestión de saber cómo la acción modela la percepción. De esta manera, los dos sistemas ya no se consideran por separado.

Siguiendo con el artículo, Esther Thelen<sup>9</sup>, afirma: “Cada momento de vigilia convoca *sensaciones*, no solamente de la visión, el oído, el gusto, el olfato y el tacto, sino también las que emanan de los receptores situados en los músculos, las articulaciones y la piel, que detectan la posición, la fuerza, y el movimiento en una actividad constante del organismo. (...) Cada uno percibe para moverse y se mueve para percibir”.

La puesta en obra de estrategias perceptivas depende de la organización personal de cada individuo; se hace siempre en referencia a la gravedad, pues nuestro diálogo con aquella no conoce ninguna interrupción; incluso en reposo, estamos bajo la atracción terrestre. Pero la percepción no es dissociable de la huella fijada por la cultura y la sociedad en la que se vive. Así, por ejemplo, según las culturas, no percibimos la misma cantidad de colores al ver un arco iris.

Por lo tanto, no se podría tener observación de lo imaginario en un sentido universal, sino solamente en la manera en que un determinado imaginario singular organiza el gesto de un sujeto. Se pueden ver en todos los gestos del bailarín, e incluso en todo acto coreográfico, la obra de un imaginario singular, es decir, un modo de sentir y de percibir lo particular.

La experiencia de las medidas del cuerpo, como en las sesiones de Feldenkrais donde la percepción de las dimensiones corporales se metamorfosean, nos hace percibir a los participantes cómo el espacio corporal no tiene nada de objetivo y en qué medida es ya un imaginario espacial. La percepción de nuestro espacio corporal es una de las funciones de nuestro potencial, de accionar con este cuerpo y de moverse en un ambiente que permite percibir el espacio de diferentes maneras. “Para un bailarín por ejemplo, lo que importa no es el espacio *objetivo* (medido con el patrón oro) sino el espacio *percibido*, y este puede distanciarse considerablemente del espacio objetivo” (Nioche, J., 2008).

---

<sup>9</sup> Autora del libro: (1994). *A dynamic systems approach to the development of cognition and action*. EE. UU.: The MIT Press

#### 1.9.3.4.5 Relación con el conocimiento de sí mismo

Resulta obvio que los tres factores que determinan en general la conducta del hombre, tan sólo la autoeducación está sujeta en medida apreciable a la voluntad. La cuestión radica entonces en cuál es realmente esa medida y, más en particular, en qué forma puede uno ayudarse *a sí mismo*. Feldenkrais (2009) habla de conocer los propios impulsos orgánicos para poder llegar a ese autoconocimiento convirtiéndose éste mismo en un medio para dirigir su vida. Si no se alcanza una etapa en que ese respeto deja de ser la principal fuerza motivadora, ningún perfeccionamiento que se alcance bastará para satisfacer al individuo.

Camino duro y complejo, está sin embargo entre las posibilidades prácticas de toda persona que sienta necesidad de cambiar y mejorar, mientras tenga presente que debe comprender con claridad algunos puntos para que ese proceso no le resulte demasiado difícil.

Es preciso entender bien desde el principio que el proceso de aprendizaje es irregular, consiste en pasos y no carece de altibajos. También es preciso comprender que a medida que se operan cambios en la *propia persona* se descubren dificultades nuevas, hasta entonces inadvertidas. La conciencia las rechazaba antes, fuese por miedo o por dolor; sólo a medida que la confianza en *uno mismo* se fortalece se torna posible reconocerlas.

Las dificultades con las que se encuentra el individuo, radican menos en la índole del nuevo hábito sino en apartar los patrones establecidos de hábitos del cuerpo, el sentimiento y la mente. Esto vale para casi todo cambio de hábito, cualquiera que sea su origen. Sería un cambio en la forma en que se ejecuta el acto, en toda su dinámica, no a la mera sustitución de una actividad por otra.

Muchas personas efectúan tentativas esporádicas por mejorar y corregirse, aunque a menudo no tengan clara conciencia de ello. La persona media se contenta con sus actividades y piensa que no necesita nada, salvo un poco de gimnasia para corregir unas pocas deficiencias que ha notado. Todo lo dicho en esta introducción se dirige, en rigor, a ese hombre medio a cuyo juicio nada de esto le concierne.

Feldenkrais (2009) afirmaba que a medida que cada uno trata de mejorarse, por medio de este método, puede encontrar en *sí mismo* varias etapas de desarrollo. Y a medida que progresa, los recursos necesarios para corregirse más aún se tornan cada vez más sutiles. El método Feldenkrais es una herramienta de la cual disponemos los seres humanos que estamos en búsqueda de ese camino, buscando el propio impulso para llegar así más lejos.

Citaremos un artículo de la Revista Polis (Eisenberg, 2004), en el cual se plantea la relación entre la salud humana y la ambiental. En la educación y formación para la salud ambiental el hecho que exista la inclusión del cuerpo humano como parte del ambiente natural, no es un pensamiento habitual. Por otro lado, generalmente se estudia a la salud humana desvinculada de la salud ambiental. Redescubrir y reincorporar en el ser humano la Autoconciencia de Si Mismo (mente-cuerpo), para que reconozca su ambiente interno biopsicosocial, y se identifique como un elemento en interacción constante con un ambiente externo (natural, construido, social), no se ha considerado como relevante para la formación del individuo y en la formación ambiental en general.

Desde Descartes el ser humano se ha dividido en dos grandes territorios: mente y cuerpo (como lo hemos explicado anteriormente en el capítulo 2). Esta división ha determinado en buena parte, que se sobrevalore el trabajo intelectual y se perciba separado del cuerpo de la persona pensante. Siendo el trabajo intelectual como actividad prioritaria para aumentar la productividad y detonar la innovación tecnológica.

Algunas de las múltiples consecuencias de esta enajenación que implicarían la ausencia de percepción de conjunto del sí mismo (mente-cuerpo) y de sus vínculos con el ambiente externo, se evidenciarían claramente en el ámbito psico - socio - corporal humano. Frente a esta enajenación intelectual, el Método Feldenkrais facilitaría los procesos de autoexploración que permiten desarrollar la atención, la imaginación y la percepción interna de sí mismo y por sí mismo a través del movimiento guiado. Gracias a que el creador de esta técnica utiliza su formación como ingeniero y físico, con estudios en neurociencias, en teorías del aprendizaje y artes marciales orientales,

desarrolla un sistema único de autoeducación que, mejoraría y ampliaría el funcionamiento humano a través de la experiencia.

Además favorecería el reconocimiento de la importancia del espacio y ambiente externos para rebasar la frecuente visión centrada sobre un "yo" limitado a la superficie de la piel. Este método se interesa en la relación mente-cuerpo y en la "in-corporación ambiental", como base para la percepción y desarrollo de la conciencia y como plataforma para la acción; otorgando un lugar central a la socialización, a la autorregulación y aprendizaje para favorecer la capacidad de la persona, de hacerse cargo de ella misma y de su desempeño en diferentes ámbitos.

Para este método la propia conciencia sería considerada como una característica de lo vivo, ella formaría parte de los mecanismos de autorregulación de los seres vivos. El ambiente, sería una expresión que etimológicamente hace referencia a la "vaina" que envuelve al sujeto, no sólo es el continente de la acción del individuo, es al menos, el lugar-para-la-acción del individuo. El enfoque somático (soma=mente+cuerpo) de este método estaría lejos de ser reduccionista o materialista, sería más que nada integrador de la persona viva "in-corporada". Sería, la incorporación de la vida, como lo nombrarían los anglosajones. Cuando a esta noción de soma, se le agrega la de educación, entonces uno afirmarí una toma de posición y una metodología, en este caso la de este método para el desarrollo somático en sus ambientes interno y externo.

En este artículo, encontramos que se trata de mostrar procesos formativos integrales en la educación para la salud y el ambiente, asociando por consecuencia, el análisis del actuar personal frente al ambiente externo a través del análisis del propio movimiento corporal realizado por la persona misma que se encuentra en proceso de formación.

### **Conciencia y conocimiento**

Como opina Moshe Feldenkrais (2009) en su obra, desde su visión todos los animales superiores tienen un considerable grado de conciencia. El hombre está dotado no sólo de una conciencia más desarrollada, sino también de una

capacidad específica de abstracción que le permite discriminar y saber que ocurre en su interior cuando emplea esa facultad.

Si bien los límites entre ambos términos, tales como los empleados, no son del todo claros, existe una diferencia fundamental entre conciencia y conocimiento. Conocimiento es conciencia junto con la comprensión de lo que sucede dentro de ella o de lo que ocurre en nuestro interior cuando estamos plenamente conscientes.

A muchas personas les resulta fácil tener conocimiento del control de sus músculos voluntarios, pensamientos y procesos de abstracción. Mucho más difícil es, en cambio, tener conocimiento y control de los músculos involuntarios, los sentidos, las emociones y las aptitudes creativas. Para ello, debemos contar con la libertad necesaria para prestar atención a lo que sucede en nuestro interior.

Actuamos como un todo, por más que esa totalidad no sea muy perfecta. De ello resulta la posibilidad de desarrollar también un conocimiento para el control de los sectores más difíciles.

El pensamiento abstracto y la verbalización ocupan el lugar más destacado en la ciencia y en toda realización social. Pero, al mismo tiempo, la abstracción y la verbalización se convierten en tiranos que despojan al individuo de realidad concreta, lo cual, a su vez, trastorna gravemente la armonía de la mayor parte de las actividades humanas. A menudo, la intensidad del trastorno confina con la enfermedad mental y física y provoca senilidad prematura. En la medida en que la abstracción verbal se torna más cabal y eficaz, el pensamiento y la imaginación del hombre se vuelven más ajenos a sus sentimientos, sus sentidos e incluso sus movimientos.

Hemos visto que las estructuras usadas para pensar tienen un nexo lejano con las que se encuentran en relación estrecha con el sentimiento. Sólo hay pensamiento claro cuando no hay sentimientos fuertes que distorsionen la objetividad. Por lo tanto, una condición necesaria para la existencia de pensamiento eficaz es una retracción continua respecto de los sentimientos y las sensaciones propioceptivas.

Sin embargo, aun en caso de que el pensamiento eficaz constituya el factor de discordia, lo más importante para el individuo es, aun así, un desarrollo armonioso. El pensamiento, cuando se desconecta del resto de la persona, se torna cada vez más árido. Aquel pensamiento que se formula principalmente en palabras no extrae sustancia de las estructuras más antiguas, que se relacionan estrechamente con el sentimiento. El pensamiento creativo y espontáneo debe mantener nexos con las estructuras cerebrales primitivas. El pensamiento abstracto que no se nutre de vez en cuando en nuestras fuentes más profundas se convierte en una fábrica de meras palabras, vacías de todo auténtico contenido humano. El pensamiento que no se desarrolla armoniosamente con el resto de la persona puede llegar a constituir un obstáculo para ese desarrollo.

Para avanzar un pequeño paso más en el conocimiento, como lo supone la comprensión de derecha e izquierda, el hombre tiene que haber prestado atención alternativamente, en algún momento, a lo que sucedía en su propio interior y en el mundo circundante. Ese traslado de atención hacia adentro y hacia afuera crea las abstracciones y palabras que describen el cambio operado en la posición de su mundo personal en relación con el mundo exterior. El desarrollo de este conocimiento no pudo sino traer consigo considerables dolores de alumbramiento, y sus primeros resplandores han de haber causado a nuestros antepasados más de un instante de perplejidad.

Feldenkrais (2009) afirmaba que para aprender necesitamos tiempo, atención y discriminación; para discriminar necesitamos sentir. Con esto quería decir que debemos agudizar nuestras facultades de sentir y que si intentamos hacer la mayor parte de las cosas por pura fuerza lograremos precisamente lo opuesto de lo que necesitamos. Pero el grado de conocimiento difiere mucho entre los individuos, mucho más que la distribución relativa de otras facultades. Asimismo, en cada individuo se presentan variaciones periódicas del conocimiento y de su valor en relación con otros aspectos de su personalidad. Puede haber un punto de depresión, durante el cual el conocimiento desaparece momentáneamente o por cierto tiempo. Con menor frecuencia

puede darse un punto culminante, en el que existe una armoniosa unidad y todas las facultades del hombre se fusionan en una totalidad única.

En las escuelas esotéricas se relata una parábola tibetana. Dice que un hombre sin conocimiento se parece a un carruaje en que los pasajeros son los deseos; los caballos, los músculos, y el carruaje mismo, el esqueleto. El conocimiento es el cochero, dormido. Mientras el cochero siga dormido, el carruaje será arrastrado sin objeto alguno hacia este o aquel sitio; cada pasajero procurará dirigirse a un sitio particular y los caballos tirarán en otras direcciones. Pero cuando el cochero se despierta y sostiene las riendas, los caballos tiran del carruaje hacia los destinos a donde deben llevar a los pasajeros.

Por lo tanto, en otras palabras, esto quiere decir que cuando realmente llegamos al punto en el que el conocimiento logra formar unidad con el sentimiento, los sentidos, el movimiento y el pensamiento, el carruaje avanza a gran velocidad por el camino que le corresponde. El hombre puede efectuar descubrimientos, inventar, crear, innovar y “saber”. Comprende que su pequeño mundo y el gran mundo que lo rodea no son sino uno y el mismo y, en esa unión, ya no se siente solo.

### 1.9.3.5 Antigimnasia- Historia y Principios Básicos

“Practicar la anti-gimnasia es emprender un viaje a través de su propio cuerpo y su historia. Usted descubre cómo, a lo largo de su vida, su cuerpo se ha ido organizando, protegiendo, adaptando sutilmente. Aprende a tener una percepción y un conocimiento de su cuerpo más íntimo, más exacto, más autónomo” (Bertherat, 2006:11).

A lo largo de las sesiones nosotros mismos aprendemos a deshacernos por sí mismos de un montón de crispaciones, rigideces, dolores musculares y articulares, que nos cansan, nos acortan y nos frenan nuestros impulsos. Nuestros movimientos y la respiración recobran su amplitud natural.

Thérèse Bertherat, que creó la anti-gimnasia durante los años 70, eligió el término anti-gimnasia en la época de la anti-psiquiatría. No es que menospreciara la gimnasia tradicional, pero consideraba que ciertos movimientos, por ejemplo aquellos que exigieran forzar la inspiración o echar la columna hacia atrás para despejar la caja torácica, no hacían más que empeorar los problemas del diafragma y de la columna vertebral.

*« Se nos dice que hay que fortalecer el cuerpo, que hay que sudar y transpirar. Entonces, para estar en forma, uno monta en su bici, se cuelga de las espaldas, se sofoca haciendo jogging o empuña las pesas. Lo que habría que hacer primero es abrir los ojos y tomarse la molestia de mirar nuestro cuerpo para entender cómo funciona »* (Thérèse Bertherat, 2006:68)

Thérèse Bertherat ha basado sus investigaciones en el método Mézières<sup>10</sup>, el mismo, se opone a todas las ideas sobre la salud y la enfermedad, a todas las técnicas que se ha decidido oficializar para siempre. Aceptar a Françoise

---

<sup>10</sup> Método Mézières: técnica de fisioterapia creada y elaborada desde 1947 por la fisioterapeuta francesa Françoise Mézières. Esta terapia trata al paciente de forma individual y dentro de una visión global de la mecánica corporal. El objetivo de este método será mejorar la postura corporal y aliviar el dolor mediante un reequilibrio de las cadenas musculares y articulares, basándose en ejercicios de estiramientos activos globales.

Mézieres supondría rechazar las bases de la gimnasia médica tal como se practica actualmente. Ella ha afirmado que el problema no residiría en la insuficiencia de la musculatura posterior, sino en su exceso de fuerza. Además ha explicado que el acortamiento de los músculos posteriores no se debería sólo al esfuerzo por mantenerse en equilibrio, sino a todos los movimientos de media y gran amplitud ejecutados por los brazos y las piernas, solidarios de la columna vertebral. Afirmaba que cada vez que levantamos los brazos por encima de los hombros, cada vez que apartamos las piernas más de cuarenta y cinco grados, los músculos de la espalda se acortarían todavía más. El acortamiento, la contracción de los músculos posteriores se acompañaría siempre de la rotación interna de los miembros y asimismo del bloqueo del diafragma.

Pero lo esencial de su descubrimiento radicaría en que, al eliminar la incurvación de un segmento de la columna vertebral, se la desplazaría a otro segmento. Explicaremos esto más específicamente en el párrafo de *corporeidad en la antigimnasia*.

#### **1.9.3.5.1 Formas de trabajo del método y la tarea del docente**

En una sesión de anti-gimnasia, la palabra, la reflexión y la expresión de las sensaciones y de las emociones ocuparían un lugar tan importante como los movimientos propiamente dichos, buscando la experiencia sensorial del cuerpo.

La primera fase de la sesión consiste en un test que nos permite localizar con precisión, lo que de la cabeza a los pies, nos bloquea y limita. El profesional nos propone colocarnos en una determinada posición, física precisa, rigurosa, exigente. Una posición que se corresponde con nuestra integridad anatómica y que requiere toda la amplitud de nuestra musculatura. Es una posición que nunca nadie adopta, que siempre todo el mundo evita. Para lograr mantener esta posición, nuestro cuerpo hace lo que siempre hace, pero esta vez, con una evidencia flagrante: se tuerce y se deforma. Un hombro sube, una pierna se coloca de lado, los dedos de los pies se retuercen. ¿Por qué? No

porque, como se suele decir a menudo, porque a sus músculos les falte fuerza, sino al contrario, esto ocurre porque están acortados por un exceso de fuerza. Un formidable bloque muscular nos obliga a doblarnos, en el sitio, nos corta la respiración, nos prohíbe, en esta ocasión, con toda claridad, obedecer las órdenes de nuestro cerebro y esta prohibición ya no podremos ignorarla.

En la segunda fase de la sesión entramos en contacto con cada uno de nuestros nudos musculares, los mismos que nos prohibían movernos y nos impedían desplegarlos con elegancia y permitir a nuestra musculatura tomar toda la amplitud natural de sus movimientos. Hilo a hilo, fibra a fibra, suavemente, pacientemente, tranquilamente, empieza a desenredarse la tan complicada madeja de nuestra musculatura. Progresivamente, a lo largo de las sesiones, nuestro cuerpo aprende a desbaratar las trampas en las que se había encerrado. Se alarga, se apoya y encuentra su verdadera longitud, su belleza natural, su calma por fin.

Los movimientos propuestos durante las sesiones son precisos, rigurosos y extremadamente respetuosos con el cuerpo y la fisiología de cada persona. Son también variados, creativos, divertidos, a veces sorprendentes, hasta puntualmente desconcertantes.

Hacemos los movimientos a nuestro ritmo, en función de lo que nos es posible hacer en ese momento, y sin buscar rendimiento alguno. A veces es incluso más interesante “fallar” en un movimiento y descubrir lo que nuestro cuerpo aún no puede hacer, lo que no se atreve a hacer, o lo que ha olvidado cómo hacer.

Para sentir mejor los efectos de un movimiento, podemos empezar trabajando sólo un lado del cuerpo. Esto nos permite observar las sutiles diferencias de sensación con el otro lado, el cual aún no ha hecho nada. El lado que ha trabajado parece estar, de repente, mucho más cómodo, más vivo, más presente y más receptivo. Entonces sólo tenemos un deseo: ¡“hacer” el otro lado!

Según Bertherat (1989), cada uno de nosotros tendríamos un “tigre” en nuestra espalda, un tigre potente, astuto, muy hermoso a la vista. Este término de “tigre” lo utiliza esta autora para llamar a todos los músculos situados en la parte posterior de nuestro cuerpo, formando una cadena sin fisuras, sólida y coherente.

Según esta autora, si nos duele la espalda, no es, como a menudo nos imaginamos, por falta de fuerza, sino al contrario, por un exceso de fuerza: los músculos de nuestro tigre estarían trabajando demasiado. Estarían tan apretados, tan contraídos, que impedirían moverse a los músculos delanteros. Por ello los movimientos propuestos en cada sesión buscarían alargar y estirar nuestro “tigre”.

Como explica Bertherat (2006:158), cada lección se hace “a medida”, se modela sobre las necesidades del alumno, teniendo en cuenta su experiencia anterior y su disponibilidad actual. La voz del maestro, el tono y el ritmo de sus palabras, la presencia o la ausencia de otros alumnos, el lugar a la vez neutro y familiar en que se desarrolla la clase, su ambiente particular, cada elemento contribuye a aproximar al alumno a su cuerpo.

El docente observa la relación entre la cabeza, las extremidades, el tronco. Mira la raíz de las extremidades, la de los brazos y la forma de los hombros, si los tiene. Observa la raíz de los muslos, la forma de las piernas. A veces son de un solo bloque, a imagen de quien se queja de estar enredado en su pasado y de permanecer “sin salir del cascarón”. Mira el cuello y su forma, u observa la ausencia de cuello. Después coloca el personaje de perfil, luego de espaldas. Ve si tiene pies o manos, senos, un sexo. Ve si el conjunto está parcelado, hecho por trozos ensamblados. Todos tendrán un aire de familia, verá las huellas del cuello inclinado o del tórax aplastado. Pero las huellas se pueden borrar poco a poco, y los brazos y las piernas se consolidan y el cuerpo evoluciona.

Bertherat (2006) aconseja que las lecciones no deberían prepararse ya que hay que trabajar de acuerdo a los participantes. Bastaría solo con mirarlos para darnos cuenta de lo que necesitan. Una lección preparada de antemano, según

ella, supone una lección fallida de antemano ya que primero hay que aprender a verse, después a ver a los otros y, por último, ayudarles a verse.

“Cuando el alumno consigue al fin tomar conciencia de la torpeza de un movimiento o de la inmovilidad de una parte del cuerpo, experimenta un sentimiento desagradable, casi de malestar. Su cuerpo desea aprender una mejor manera de moverse, una mejor postura. A nosotros, los docentes, nos toca proporcionarle la ocasión de crear nuevos reflejos que le permitan el rendimiento máximo al que aspira. Porque el cuerpo está construido para funcionar al máximo. En caso contrario, se deteriora. Y no sólo los músculos, sino también los órganos internos” (Bertherat, 2006:41)

La utilización de imágenes sencillas, relacionadas con la naturaleza, es de gran utilidad en la medida en que permiten recorrer el propio camino hacia las realidades del comportamiento psíquico y corporal.

Se busca llevar a cabo un trabajo cuyo elemento esencial consistiera en ayudar al sujeto a despertar las sensaciones reprimidas, adormecidas de su cuerpo, a encontrar de nuevo su unidad y, a través de ella, el bienestar, la salud por medio de la consciencia en la organización de sus movimientos. Produciendo así un sujeto autónomo, dueño de su cuerpo. En palabras de Bertherat (2006:39): “Cuerpo viviente, que concebía ahora siempre en movimiento, cargado de energía; una unidad y no un ensamblaje de piezas diversas”

Ser maestro, siguiendo con la autora (2006), presupondría que sepamos en primer lugar un cierto número de cosas sobre nosotros mismos, ya que al presentarnos ante un grupo de alumnos, tendríamos que consentir no sólo en que se nos oiga, sino en que se nos vea, en que se nos sienta, incluso en que se nos toque.

Al presentar su cuerpo, el maestro revela lo que éste mismo representa de su vida. Si consideramos que los alumnos son algo más que máquinas para registrar nuestras palabras, nuestro trabajo no puede consistir en otra cosa que en un cuerpo a cuerpo. Es importante que no intentemos dominar el cuerpo de nuestro alumno, sería inútil, por el contrario deberíamos liberarlo.

El saber que propone el maestro lo ha obtenido por sí mismo mediante sus reflexiones, pero también, y simultáneamente, mediante la experiencia de su cuerpo. Si el profesor no tiene conciencia de su presencia corporal, los alumnos de hoy en día se mostrarán fácilmente dispuestos a hacerle saber que no están allí simplemente para aprender lo que les cuenta, sino para adquirir lo que él ha madurado en sí mismo, los frutos de su experiencia. De esta manera buscaríamos que el cuerpo de enseñanza fuese una especie de árbol del conocimiento.

#### **1.9.3.5.2 Principios básicos del método**

Siguiendo lo expresado por Bertherat (2006), no se debería realizar la repetición mecánica de un movimiento. Forzar a un cuerpo a actuar en contra de sus reflejos inconscientes no sirve para nada, para nada duradero. Tan pronto como la atención flaquea, el cuerpo vuelve a sus antiguas costumbres. Se busca con este método la experiencia sensorial del cuerpo proponiendo movimientos que desarrollan la inteligencia muscular y exigen a priori la perspicacia de quienes los practican.

Esos movimientos se originan en el interior del cuerpo; no vienen impuestos desde el exterior. No hay en ellos nada místico o misterioso. “Su objetivo no estriba en escapar del propio cuerpo, sino en evitar que el cuerpo continúe escapándose de nosotros, y la vida con él” (Bertherat, 2006:13)

El alumno debe descubrirse, no desde el exterior, sino desde el interior de sí mismo, palpándose los músculos y tomándose el tiempo necesario para darse cuenta de lo que siente. No debe contar con los ojos para descubrir lo que hace su cuerpo. Toda la atención debe centrarse sobre el desarrollo de sus percepciones no visuales. Las mismas sólo pueden desarrollarse mediante la actividad realizada concientemente, no la actividad mecánica, la repetición de un movimiento docenas de veces. Eso sirve únicamente para ejercitar la obstinación, para embrutecer.

Por parte del profesor, el mismo debería tratar de no utilizar más que palabras, de no tocar a los alumnos y de no demostrar los movimientos. No se busca que

imiten ni que los cuerpos de los alumnos obedeciesen a las presiones de nuestras manos, sino que lograsen por sí mismos el descubrimiento sensorial de su cuerpo.

En cuanto a la respiración, según Bertherat (2006), significa el fundamento de un cuerpo armonioso. Debe ser natural. Una respiración que no oxigena lo suficiente, obliga a todos nuestros órganos a trabajar a marcha lenta y reduce las posibilidades de experiencia sensorial y emotiva.

De este modo, ignoramos que mejorando la velocidad y la precisión de las conexiones nerviosas entre el cerebro y los músculos, mejoramos también el funcionamiento del cerebro. Tampoco establecemos la relación entre el cuerpo y la cabeza en tanto que centro “metafórico” de las emociones y los recuerdos. Admitimos sin dificultad que nos hace falta tiempo y madurez para saber lo que ocurre en nuestra cabeza. Pasamos la vida interrogándonos sobre este problema. Pero el cuerpo, que no es menos misterioso, que no es menos “nosotros mismos”, que es de hecho indisoluble de la cabeza, nuestro cuerpo es sólo objeto de cuestiones superficiales y mal planteadas.

Sentimos la rigidez del cuerpo, las restricciones que nos impone, hasta el malestar e incluso hasta el sufrimiento. Sin embargo, nos resulta prácticamente imposible analizarlos y conocer las causas reales de ese malestar. Por ello, el deseo profundo del que va a hacer gimnasia, generalmente son los siguientes: *“reducir el vientre, hacer ejercicio porque la vida sedentaria no nos permite sentirnos bien, ponerse en forma para las vacaciones”* (Bertherat, 2006:57)

Y aquí me voy a detener y señalar las características que destaco importantes en cuanto a la concepción del cuerpo en relación a la actualidad y para poder acercar otra mirada en cuanto a lo que nos dicen o lo “convencionalmente aceptado”.

*Reducir el vientre:* Si se piensa de esta manera sólo se está teniendo en cuenta el efecto- un vientre flácido- sin buscar más allá la causa. En realidad, no es en absoluto el vientre el que merece atención. Lo urgente es relajar las contracciones de la espalda. Sólo después de relajar los músculos de la

espalda se verá aplanarse el vientre. Existe una manera de prueba si nuestros músculos posteriores son flexibles: parada, con pies juntos, flexionar el torso hacia el piso. Sin esforzarse de ningún modo, ni efectuando movimientos de vaivén. Simplemente, déjese bajar como si toda la espalda fuese lentamente arrastrada por el peso de la cabeza. Si las palmas de las manos se apoyan en el suelo, planas, bien centradas con el cuerpo; las rodillas se mantienen juntas, tensas, vueltas hacia el exterior; las piernas están rectas, con las rodillas situadas verticalmente respecto del astrágalo; y la cabeza está suelta, pendiente; entonces seguramente se posea un vientre plano, musculado, sólido y toda la musculatura posterior es flexible, relajada. Si no es así, lo que ocurriría es que la rigidez que se siente en las piernas corresponde a la de la musculatura posterior en su totalidad, desde la parte de atrás de la cabeza hasta la planta de los pies. Las desviaciones de las rodillas y de las articulaciones de los pies lo demuestran. Los huesos se sitúan al sesgo cuando los músculos se han acortado, y las articulaciones se deforman cuando ese acortamiento se transforma en rigidez permanente. El acortamiento de toda la musculatura posterior sería la causa de ese vientre prominente que tanto disgusto produce. Ese acortamiento de toda la musculatura posterior es “la única causa de las deformaciones en los movimientos cotidianos del cuerpo”, Bertherat (2006:96)

Lo que en el ser normal llamaríamos la fragmentación de las percepciones corporales, podría llegar a límites patológicos. No sólo el enfermo carece de la conciencia de su cuerpo como una unidad, como un lugar preciso y homogéneo, sino que percibe sus diversas partes como parceladas, como físicamente separadas unas de otras. Se trataría sin la menor duda de un enfermo potencial, en la medida en que descuida ciertas partes de su cuerpo porque no existen para él, abusa de las otras por compensación y bloquea la libre circulación de la energía necesaria para su bienestar.

*Hacer ejercicio por que la vida sedentaria no nos permite sentirnos bien:* hemos visto ya que tenemos una percepción parcial de nuestro cuerpo. Nos basamos principalmente en el testimonio de los ojos, en las sensaciones de dolor y en el tacto para informarnos sobre nosotros mismos. Al haber censurado nuestras

sensaciones, al disminuir a nuestros propios ojos nuestras dimensiones reales, sentimos la impresión de no existir suficientemente. Cuanto más extraño nos es nuestro cuerpo, más extraños permanecemos a la vida. No poseyendo el disfrute de nuestro cuerpo, no podemos disfrutar de él. Nos falta confianza. Nos creemos incapaces.

Músculos agarrotados, movimientos mezquinos, no nos sentimos a nuestras anchas en el cuerpo. Entonces elaboramos una imagen de nosotros mismos para aparecer en público. Porque la imagen de nosotros mismos la encontramos también, y a veces sobre todo, en la mirada de los demás. Intentando de mil maneras animar el exterior de nuestro cuerpo, sólo conseguimos la mayoría de las veces alejarnos más del centro. Cuando la imagen de nuestro cuerpo no expresa más que otra imagen no puede haber en ella verdadera belleza, puesto que está alejada de la realidad, de una expresión auténtica. Por lo demás, es esta expresión la que nos esforzamos por disimular.

Pero, precisamente, en este esfuerzo por escondernos, por protegernos, revelamos toda nuestra vulnerabilidad. Porque la imagen que creemos proyectar no corresponde forzosamente a la que los demás reciben. Los demás no ven en nuestra máscara imperfecta más que la necesidad de llevar una máscara, la necesidad de presentarnos como distintos de lo que somos. Pensamos crear una ilusión, pero somos nosotros los que vivimos en la ilusión de ser vistos como deseamos serlo. Al no sentir nuestro cuerpo, decimos que no nos sentimos bien. Nos quejamos de sostener con los demás relaciones superficiales. Nos parecen seres secretos inaccesibles. En realidad no los percibimos mejor de lo que nos percibimos a nosotros mismos.

La inmovilidad constituye un gran obstáculo a la percepción del cuerpo y existen partes de nuestro cuerpo que no se han movido desde hace años. Cuanto mayor es el número de nuestras zonas muertas, menos vivientes nos sentimos.

*Ponerse en forma para las vacaciones:* El deporte, una panacea. Si no lo hacemos nos sentimos culpables y nos prometemos practicarlo cuanto antes. En una época en que el deporte se ha convertido en un asunto de Estado, parece importante someterlo a juicio. Según Bertherat (2006), no existiría ningún deporte cuya práctica fuese beneficiosa para el cuerpo en su totalidad a excepción de la marcha a pie.

Por ejemplo afirma que todos los movimientos de natación (brazo, pecho, crol, espalda) necesitan del dorsal ancho y de los músculos espinales. Pero si, antes de aprender los movimientos, esos músculos no son lo bastante largos, lo bastante elásticos, nadar les hace contraerse y acortarse todavía más. Por lo tanto, al nadar obligamos a trabajar a los músculos posteriores, precisamente los que no lo necesitan; al contrario, casi todo el mundo los tiene ya superdesarrollados. Y cuando los músculos posteriores están superdesarrollados, los anteriores estarán por fuerza subdesarrollados.

Por lo tanto, lo primero sería trabajar para flexibilizar la musculatura posterior, para proporcionar al cuerpo la posibilidad de encontrar una distribución más justa de sus fuerzas.

Por otra parte, prácticamente sin excepción, los deportistas se deforman el cuerpo, porque no tienen de él más que una conciencia parcial. Al no comprender la interdependencia entre los músculos y sus antagonistas, al no servirse de los más apropiados para sus esfuerzos, sacan fuerzas de donde pueden. Se fuerzan y, forzosamente, se hacen daño. La solución, no es terminar con el deporte, sino empezar por el principio, empezar por el cuerpo y no por el deporte. Antes de adquirir un deporte habría que adquirir una inteligencia muscular, sensorial, respiratoria, y servirse de ella todos los días y no sólo durante las vacaciones. En lugar de encerrarse en gestos aprendidos, habría que dejar al cuerpo y al cerebro la posibilidad de inventar los movimientos apropiados. Entonces se descubriría una aptitud para todos los deportes, que se conservará, no únicamente durante la juventud, sino hasta la muerte. Sea cual fuere la actividad que se trate.

Cuando las contracciones musculares, una vez instaladas, conducen a dolores vertebrales y articulares “crónicos”, estarán muy lejos de sospechar su origen. Dirán que han caídos enfermos. Pero uno no cae enfermo; se desliza en la enfermedad, y a veces lentamente, largamente, durante años de abusos e inconsciencia.

“Toda perturbación en la capacidad de sentir plenamente el propio cuerpo ataca la confianza en sí mismo y la unidad del sentimiento corporal; crea al mismo tiempo la necesidad de compensación”, ha observado con gran justeza Wilhelm Reich (1984:53)

Para compensar la incapacidad de sentir el propio cuerpo, para eliminar el malestar inconsciente que procede de las zonas muertas, hay quien recurre a la *imitación*. Así vemos, por ejemplo, esos estereotipos del gesto deportivo, que no es otra cosa que la imitación, más o menos lograda, de un determinado campeón. Se trata entonces del adiestramiento del cuerpo y no de la toma de conciencia de movimientos que el individuo haya descubierto y madurado por sí mismo, utilizando tanto su cerebro como sus músculos.

Por otra parte, ya se trate de una raqueta de tenis, de un batón de golf o de un florete, los objetos nos prolongan y prolongan nuestros ademanes en el espacio. (Sin embargo, unir un objeto rígido a un brazo sin flexibilidad no hace más que prolongar nuestra rigidez).

También a nuestros hijos les imponemos el disfraz, la imitación. A menudo, con el afán de favorecerlos, los perjudicamos, porque no percibimos mejor su cuerpo que el nuestro. Reconocemos mal el auténtico lenguaje corporal del niño porque desciframos mal los mensajes de nuestro propio cuerpo. Censuramos nuestros gestos y actitudes y nos negamos a verlos en los demás. No exigimos que nuestros hijos sean fieles a sí mismos, sino a una imagen que elegimos para ellos y que les imponemos.

“Cuando castigamos la actividad física de un niño, reducimos su campo de experiencia, ponemos trabas al desarrollo de su inteligencia y le animamos a reprimir la expresión natural de sus emociones. Al dar a ese imitador genial que

es el niño el ejemplo de movimientos restringidos o rígidos, le enseñamos a adormecer sus sensaciones y le tendemos la trampa de la torpeza y la falta de confianza, de la cual le costará mucho tiempo librarse una vez adulto”, (Bertherat, 2006:82)

Resumiendo lo planteado por Bertherat (2006), antes de hacer deporte, antes de practicar la expresión corporal, antes de interpretar los gestos de los demás, antes de confesarse “perdido” frente al comportamiento de los hijos, antes de iniciar un psicoanálisis, antes de resignarse a los problemas sexuales, la toma de conciencia del cuerpo constituye un trabajo preliminar. Debemos preparar nuestro cuerpo antes de servirnos de él, antes de esperar “resultados satisfactorios”. Es el estado *a priori* del cuerpo el que determina la riqueza de la experiencia vivida. Una vez despierto, el cuerpo toma iniciativas, ya no se contenta con recibir, con padecer, con “encajar”. Al tomar conciencia de nuestro cuerpo, le concedemos una influencia sobre la vida.

Siguiendo con la autora, la conciencia del cuerpo es una continua conquista. Y la conquista únicamente el que se lo permite. Para conquistarla deberíamos, en primer lugar, no empeñarnos en lograr los movimientos. Es mucho más importante fallar y descubrir así lo que el cuerpo no es capaz todavía de hacer, lo que no se atreve a hacer, lo que ha olvidado. Además, para tomar conciencia del cuerpo, hay que tomarse el tiempo. No se trata de actuar lentamente, sino con la lentitud propia de cada uno, al ritmo que sólo uno puede sentir desde el interior de su cuerpo.

#### **1.9.3.5.3 Beneficios de la práctica de este método**

“Si se permite dejar caer sus máscaras, sus disfraces, sus posturas afectadas, dejar de actuar “como si”, y *ser*, y tener el valor de la propia autenticidad” (Bertherat, 2006:14) podrá:

- Aliviarse de una multitud de males- insomnios, estreñimiento, problemas digestivos-, obligando a trabajar para usted, y no en su contra, músculos que actualmente ni siquiera es capaz de identificar.
- Despertar sus cinco sentidos, agudizar las percepciones, tener y saber proyectar una imagen de sí mismo que le satisfaga y que pueda respetar.
- Afirmar su individualidad, recuperar la iniciativa, la confianza en sí mismo.
- Aumentar sus capacidades intelectuales, mejorando primero las conexiones nerviosas entre el cerebro y los músculos.
- Olvidar los malos hábitos que le obligan a favorecer y, por lo tanto, a superdesarrollar y deformar ciertos músculos, quebrar los automatismos de su cuerpo y recobrar su eficacia, su espontaneidad.
- Convertirse en un poliatleta que, en cada momento, cualquiera sea el movimiento que realiza, cuenta en su haber con el equilibrio, la fuerza y la gracia de su cuerpo.
- Liberarse de los problemas de frigidez o de impotencia y, una vez traspasadas las prohibiciones de su propio cuerpo, conocer la rara satisfacción de habitarlo en pareja.

Gracias a las premociones, denominación que le da Bertherat (2006) a los movimientos que ella plantea, se comprenderá que es posible dejar de desgastarse inútilmente, de envejecer prematuramente, empleando, no una energía diez o cien veces mayor que la necesaria, como se hace por regla general, sino sólo la energía apropiada para cada gesto.

Cualquiera que sea su edad, habitando su cuerpo podrá desembarazarse de las coacciones que han sembrado de trampas su vida interior y su comportamiento corporal, liberándose de la intimidación de los espacios organizados para servir a un objeto social, y revelarse así mismo el ser hermoso, bien constituido y auténtico que debería ser.

#### **1.9.3.5.4 Corporeidad en la Antigimnasia**

Siguiendo con la explicación dada por Mézieres (citada en Matoso, 2006) en cuanto al trabajo del cuerpo, esta autora destacaría la inutilidad de un trabajo segmentario que se ocuparía del cuerpo como se ocuparía de un objeto industrial formado por piezas separadas. Sería absolutamente necesario considerar y tratar el cuerpo como una unidad, tomando en cuenta no una multitud de síntomas, sino la única causa de sus deformaciones: *el acortamiento de toda la musculatura posterior, efecto inevitable de los movimientos cotidianos del cuerpo.*

Siguiendo con Mézieres (citada en Matoso, 2006), los especialistas de la gimnasia, los médicos, los cirujanos, considerarían el cuerpo humano por segmentos. ¿Y si no fuera solamente su formación profesional lo que inhibe sus percepciones, sino también su manera fragmentaria de vivir su propio cuerpo?

Y ese acortamiento, que se agrava con los años, ¿no tendría, paralelamente a las deformaciones físicas que engendra, un efecto nefasto sobre el psiquismo del individuo? Sentirse comprimido, físicamente reducido, ¿no sería exactamente lo contrario de la sensación de plenitud? Sentirse aplastado por la propia musculatura, ¿no daría la impresión de ser aplastado por la vida?

Françoise Mézieres (citada en Matoso, 2006) explicaría que a excepción de las fracturas y de ciertas deformaciones congénitas, serían los músculos los responsables de las deformaciones en los huesos y las articulaciones. Acortados, los músculos tirarían de los huesos sobre los que se insertan y harían que, a la larga, las superficies articulares dejaran de corresponderse con la exactitud necesaria. El cartílago que rodea los extremos de los huesos se desgastaría. El cuerpo no se compone sólo de músculos, pero solo los músculos determinan la forma del cuerpo.

La autora afirmararía que la morfología no debería ser la ciencia que clasifica los dismorfismos, sino el arte de reconocer la forma perfecta, la única morfología

normal. Ni el tipo morfológico, aún hereditario, ni las deformaciones adquiridas (a excepción de las fracturas y mutilaciones) serían irreversibles.

La descripción que Mézieres haría del cuerpo normal coincidiría con la escultura griega del período clásico. Este arte, según ella, sería el único que ha representado el cuerpo humano tal como debería ser, es decir, como podría ser si realizase su verdadero potencial.

El artista griego no trataba de expresar contradicciones psicológicas, místicas o políticas sino más bien una unidad corporal y moral, no utópica, sino realizable, y hacia la cual todo mortal debería tender por respeto a sí mismo. La célebre “serenidad” que sella las obras de la gran época griega sería la expresión de esta unidad consumada y de la perfecta salud física del sujeto, ya que, para los griegos, no existía la belleza sin la salud. Y no existía la salud sin la belleza de las justas proporciones.

*La morfología Perfecta:* De frente, las clavículas, los hombros, los pezones, los espacios entre los brazos y los costados deben ser simétricos y situados al mismo nivel.

De espaldas, la nuca debe aparecer larga y plana (y no mostrar dos salientes verticales separando tres escalones). Los omóplatos han de ser simétricos y no presentar ningún relieve. Los hombros y las caderas, igualmente simétricos.

En posición de flexión del tronco hacia adelante, con la cabeza pendiente, los pies juntos, la columna se mantendrá en convexidad total y regular y el equilibrio de las rodillas se situará sobre las cabezas de los astrágalos. Las rodillas no deben “bizquear”.

Tiene que resultar fácil sostenerse de pie, con los pies juntos desde los talones hasta la punta de los dedos gordos. En esta posición, la parte superior de los muslos, el interior de las rodillas, las pantorrillas y los huesos interiores de los tobillos (los maléolos) deben tocarse.

El pie se ensanchará desde el talón hasta la punta de los dedos, que divergirán y se extenderán por el suelo. Los bordes laterales del pie han de ser rectilíneos, el borde interno entallado por una curva hacia adentro, que ha de resultar bien visible.

Toda desviación de esta descripción indicaría una deformación corporal. Y toda deformación se originaría en un exceso de fuerza de la musculatura posterior.

Para corregir los defectos, habría que empezar primero por corregir las rigideces. El objetivo consistiría en convertir al sujeto en autónomo, en dueño de su cuerpo. Pero esta independencia sólo podría ganarla haciéndose consciente de la organización de sus movimientos. Necesitaría conocerse a sí mismo y aceptar la responsabilidad de conocerse mejor que nadie. En caso contrario, buscaría siempre la autoridad en otra parte: en un médico, en una droga, en un tratamiento. Incluso llegaría a rebelarse contra esas autoridades que él mismo ha puesto en el poder, querrá liberarse, pero será incapaz de ello. Su cuerpo no le pertenecerá jamás sino toma posesión de él.

“El cuerpo se considera como una totalidad. Esta visión del cuerpo, cuya salud depende de la distribución equilibrada de la energía, se opone a la occidental de cuerpo dividido en “casillas”, cada una de las cuales pertenece al dominio de un especialista diferente (comprendida la “casilla” que falta)” (Bertherat:2006:106)

Siguiendo la autora nos agotamos, pero nuestra energía no se agota. Circula. Desde el instante de la concepción hasta la muerte. Es la energía la que proporciona al cuerpo su unidad animando cada órgano, todos ellos asimismo en movimiento.

Hemos visto ya cómo la toma de conciencia del cuerpo como una totalidad en la que cada elemento depende del otro resulta necesaria para el equilibrio y la salud del individuo. Es tiempo de ir más lejos. Es tiempo de acordarnos de una realidad que las preocupaciones de nuestra civilización nos impiden recordar con frecuencia. Es tiempo de tomar conciencia de la relación del Todo que es el cuerpo y el Todo que es universo, entre el movimiento continuo de los

órganos del cuerpo y el movimiento de la tierra y el sol. En ésta época, nos preocupamos tanto por progresar que nuestra mirada se dirige siempre ante nosotros. Estamos hasta tal punto interesados por la especialización que nuestro campo de visión se ha reducido. ¿Y si abriésemos los ojos ante lo que no “prograsa”, si nos fijásemos a nuestro alrededor en los fenómenos inmutables?

Observaríamos que el ritmo cósmico que regula los ciclos del sol y de la luna, el día y la noche, las estaciones, es el mismo ritmo al que obedece el movimiento de la energía vital. Observaríamos que nuestro cuerpo, sin esperar el consentimiento de la “inteligencia”, reconoce las leyes cósmicas y se somete a ellas. Y cuando hayamos comprendido de qué manera nuestro cuerpo vive su vida, nos mostraremos quizá dispuestos a ayudarlo a funcionar de la mejor forma posible, cuidándolo y asistiéndolo por métodos que toman en cuenta su relación con la naturaleza.

La unidad corporal no se limitaría a una conciencia de la interdependencia entre la parte anterior y la parte posterior del cuerpo. Habría que comprender también la relación entre el interior del cuerpo y el exterior. En realidad los órganos internos se “proyectarían” sobre la piel.

“No sólo es cierto que el cuerpo forma una unidad indivisible e inseparable de la del cosmos, sino que la toma de conciencia de esta verdad resulta indispensable para su equilibrio, para su salud” (Bertherat, 2006:125).

#### **1.9.3.5.5 Relación con el conocimiento de sí mismo**

“Arriesgarse a despertar las experiencias arcaicas más dolorosas y las zonas muertas que constituyen sus huellas, asumir la responsabilidad del estado de su cuerpo, tomar poco a poco conciencia de él hasta sentir la propia vida tomar cuerpo” (Bertherat, 2006:147).

Hacerse cargo de sí mismo significa correr con los gastos de la propia madurez, siendo responsables de nuestro rostro y nuestro cuerpo. Pero la

madurez supone también ser capaz de asumir sus responsabilidades frente a los demás: hijos, alumnos, enfermos.

Cuando una persona despierta su cuerpo, al convertirse en más disponible para sí mismo, modifica el comportamiento de los que deben “responder” a su lenguaje corporal. Así hombres y mujeres, a medida que descubrían su propio cuerpo, rejuvenecían por arte de magia. Cuando se toma conciencia de su propio cuerpo se gana en profundidad, y el cuerpo se transforma en una casa habitada. La autora describe al cuerpo como una casa, a la cual cada uno decide si desea habitarla o no pero así y todo, sus músculos tienen memoria, oyen y sienten todo, a veces originando crispaciones, debilidad y dolores musculares en la espalda, cuello, piernas, brazos, diafragma, corazón, y también en los de la cara y en los del sexo, revelándonos toda nuestra historia individual, desde el nacimiento hasta el día de hoy.

Cuando el individuo decide habitar esa casa se siente estable, menos vulnerable, y se atreve a dejarse descubrir por el otro. Al fin disponible para sus propias sensaciones, se adquiere un nuevo sentido del otro. Se percibe su cuerpo en la variedad de sus expresiones, de sus emociones, de sus deseos. Puesto que sabemos lo que experimentamos, imaginamos mejor lo que experimenta el otro. La experiencia de nuestro cuerpo nos acerca al suyo.

Por fin en contacto consigo mismo, el hombre establece nuevos contactos con sus “prójimos”, que anteriormente, de hecho, mantenía a distancia. A veces, sin embargo, el otro se niega a dejarse abordar.

Pensamiento, sentimiento, razonamiento. Somos todo eso, y más todavía. Pero con frecuencia lo somos solamente porque decimos que los somos. Nos servimos únicamente de palabras para informarnos sobre nosotros mismos, para inventarnos. Aunque nos es posible, nos es esencial sentir en nuestro cuerpo quiénes somos, qué somos. Nuestro cuerpo es nosotros mismos. Él es nuestra única realidad aprehensible. No se opone a la inteligencia, a los sentimientos, al alma. Los incluye y los alberga. Por ello, “tomar conciencia del propio cuerpo significa abrirse el acceso a la totalidad del propio ser...porque el

cuerpo y el espíritu, lo psíquico y lo físico, incluso la fuerza y la debilidad, representan, no la dualidad del ser, sino su unidad”, (Bertherat, 2006:13)

Entonces, seamos ante todo cuerpos. Seamos al fin cuerpos como propone Bertherat (2006:150): “Se necesita coraje para emprender este trabajo, o al menos para no abandonarlo a medio camino, descubriendo que somos a la vez nuestro objetivo y nuestro mayor obstáculo. Si persistimos, advertiremos que marchamos a contracorriente. Cuanto más avanzamos, más nos acercamos al comienzo. Nuestro cuerpo busca sus fuentes, sus razones de haberse convertido en lo que es. A través del cuerpo, *el ser en su totalidad* aprende que evolucionar no significa otra cosa que ir de comienzo en comienzo”.

Luego de haber estudiado minuciosamente los aportes de cada una de estas prácticas corporales suaves, podríamos dilucidar que las mismas, según lo expuesto, irían más allá de una simple práctica o actividad física, sino que abarcarían la completitud del ser humano, haciendo que él mismo se perciba, se sienta, se escuche, y se conozca más a sí mismo y como consecuencia establezca mejores relaciones con los demás. En este conocer-se, nos olvidamos un poco del pensamiento y de la razón, no racionalizamos sino que percibimos y vamos más hacia adentro, o por lo menos tratamos de hacer una relación más armónica entre el pensar y el sentir, buscando lo que muchos llamarían “esencia”, aquella que se encuentra en lo más profundo de nuestro ser, trascendiendo hacia lo espiritual y abriéndonos camino al autoconocimiento.

### **1.10 Hipótesis:**

Las prácticas corporales suaves trabajarían el cuerpo desde una concepción holístico integral, brindando herramientas significativas para el conocimiento de sí mismo del sujeto.

### **1.11 Objetivos:**

- ★ Caracterizar el proceso socio-histórico de la concepción de corporeidad.
- ★ Identificar la corporeidad a la que apunta cada práctica corporal suave aquí planteada.
- ★ Identificar qué relación tienen estas prácticas con el autoconocimiento.

## **2. Segunda Parte: Material y método**

### **2.1 Tipo de diseño**

El tipo de diseño ha sido **exploratorio - descriptivo** porque la búsqueda de antecedentes reveló que no existen antecedentes de investigación sobre la problemática que nos interesó para nuestro trabajo.

Sin embargo, las investigaciones realizadas que se relacionan con el tema de nuestro trabajo, si bien no se vinculan directamente con las concepciones de cuerpo en relación a las prácticas corporales suaves y al conocimiento de sí mismo, aportan datos que permitirían establecer algunas relaciones acerca de estas categorías.

Decimos que la investigación ha sido de tipo descriptiva porque el problema que hemos formulado, apuntó a indagar qué connotaciones (es decir que *valores*) han tenido las diferentes concepciones de cuerpo (*variable*) dentro de un contexto socio histórico y en cuanto al conocimiento de sí mismo.

Si bien, la redacción del problema es claramente de connotación descriptiva, sostenemos que se trata de una investigación exploratoria por el hecho de que el área temática es un área del conocimiento poco explorado, menos aún desde la perspectiva ideológica que intentamos abordar desde nuestro trabajo. Según la *búsqueda de conocimiento*, se trató de un diseño de investigación **pura o básica** ya que el mismo no persigue una aplicación tecnológica de los conocimientos producidos sino una reflexión crítica de los mismos.

El *tratamiento de los datos* ha sido predominantemente **cualitativo**, porque se intentó analizar el fenómeno en sus aspectos sustanciales (es decir sus cualidades como objeto de investigación).

Finalmente, es necesario mencionar que con respecto al *contexto del dato*, al tratarse de una investigación histórica, el mismo ha sido predominantemente **bibliográfico** porque se utilizaron como principal recurso la revisión de documentos bibliográficos.

### **2.2 Diseño del objeto: Sistema de matrices de datos**

**Universo:** Prácticas Corporales Suaves

**Unidades de Análisis:** Pilates/Método Feldenkrais/Antigimnasia

**Variable:** Concepción de cuerpo

**Valores:** Biológico-mecanicista/ Holístico-integral

**Dimensiones:** 1-Creencia de cuerpo/2-Consideración de cuerpo/3-Lugar del alumno/4-Concepto de corporeidad/5-Objetivos de la práctica/6-Tarea y lugar del docente y forma de trabajo/7-Concepto de imagen corporal/8-Influencia en la socialización/9-Tipo de ejercicios y trabajo muscular/10-Importancia de la conciencia corporal/11-Relación con el conocimiento del cuerpo y de sí mismo/12-Percepción corporal o senso-percepción/13-Expresión de pensamientos, sentimientos y emociones/14-Metodología de trabajo/15-Principios básicos/16-Beneficios de la práctica corporal/17-Importancia de la respiración/18-Importancia de la Imaginación/19-Personas que lo pueden realizar.

Las variables y las dimensiones de análisis con sus valores correspondientes son las mismas para las tres unidades de análisis (Pilates, Feldenkrais y Antiginmasia).

### **2.3 Fuentes de datos e instrumentos**

En esta investigación no se ha hecho trabajo de campo, por lo tanto se ha utilizado la *revisión y lectura de fuentes bibliográficas*.

La lectura y revisión de diversos tipos de fuentes documentales nos permitió entrar en contacto directo con los discursos, teorías y posturas en cuanto a la concepción del cuerpo de los diferentes creadores de las prácticas corporales aquí planteadas, con los argumentos esgrimidos por ellos y sus discípulos, produciendo conocimiento y teoría y dejando entrever la filosofía e ideología implícita en cada uno de ellos.

Para este estudio, consideramos que se han utilizado dos tipos de fuentes de datos (los documentos se pueden encontrar en el anexo 1).

***Fuentes secundarias directas:*** representadas por los documentos sobre los cuales se realizó la interpretación de los datos a partir de la lectura del escrito original. Textos N° 1, 2, 4, 5, 6, 7, 9, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 20 presentados en el anexo 1.

**Fuentes secundarias indirectas:** Han sido utilizadas en algunos casos donde se recurrió al trabajo realizado por otros investigadores que nos aportaron análisis bibliográficos de fuentes documentales a las cuales no pudimos acceder directamente como así también, ponencias de congresos o conferencias. Textos N° 3, 8, 10, 11, 12, 19 presentados en el anexo 1.

La elección de cada una de las fuentes de datos se justificó según el propósito con que han sido seleccionadas y cumplen con las tres condiciones básicas que propone Samaja (1993):

*Factibilidad:* por tratarse de una investigación bibliográfica, la factibilidad de los datos estuvo dado por el trabajo de selección, revisión y análisis crítico de los documentos bibliográficos disponibles.

*Viabilidad:* los tipos de fuentes son coherentes con los objetivos de la investigación

*Accesibilidad:* los datos han sido accesibles a nuestro estudio, en la medida que pudimos acceder a las fuentes bibliográficas de donde extraerlos y analizarlos. Creemos haber abarcado gran parte de la existencia de estas prácticas, teniendo en cuenta las pocas investigaciones realizadas sobre el tema. Para acceder a esta información hemos asistido a bibliotecas, hemos hablado con profesores representantes de instituciones que tratan del tema (por ejemplo Deborah Kalmar) que nos ha orientado en la búsqueda de libros, páginas y conferencias.

Además de estas condiciones, Samaja (1993) propone otros criterios para justificar la elección de las fuentes de datos:

*Calidad y riqueza de los datos:* los datos proporcionados por estas fuentes nos reflejaron información realmente importante para la elaboración de nuevos conocimientos como así también relacionar estableciendo similitudes y diferencias entre las prácticas

*Cantidad o cobertura:* estuvo proporcionada por una cantidad limitada por la poca información que existe sobre estas prácticas en cuanto a este tipo de investigación que hemos realizado. Peor lo que hemos encontrado nos ha servido para poder hacer un análisis y buscar las posibles respuestas a

nuestras preguntas. De todas maneras, nuestro mayor interés no estuvo puesto en la cantidad de datos posibles de producir sino en su riqueza cualitativa.

*Oportunidad de la información:* ha sido efectivizada por la relativa facilidad con la cual pudimos acceder a los documentos bibliográficos. Para ello hemos asistido a bibliotecas, accedido a páginas específicas de universidades como así también páginas de algunos profesionales de estas prácticas.

*Economía de los datos:* el hecho de no utilizar recursos tecnológicos u otros medios materiales costosos permitieron que la investigación sea posible de realizar. De todos modos hemos invertido en la compra de ciertos libros.

#### **2.4 Universo y muestra:**

La muestra seleccionada para determinar las unidades de análisis del estudio ha sido ***no probabilística intencional*** (Padua, 1994). Creemos que este tipo de muestra es el más apropiado para el tipo de estudio que llevamos adelante, dado que permite seleccionar las unidades de análisis de acuerdo a criterios teóricos determinados de acuerdo a nuestro marco teórico que consideramos apropiados.

Hemos considerado **fuentes bibliográfica** a cualquier documento que haga referencia a Pilates, Feldenkrais y la Antiginmasia, el cuerpo y la concepción del cuerpo, como así también posturas filosóficas: libros, artículos, revistas, revistas digitales, conferencias.

En el anexo 1 hemos incluimos el listado de los documentos encontrados, organizados por tipo de documento, fecha de publicación, autores y temas a los que se refiere.

#### **2.5 Instrumento de recolección de datos**

Para el trabajo de campo se utilizó como técnica de recolección de datos, la ***revisión y lectura de fuentes bibliográficas*** (es decir, de documentos históricos).

En el anexo 2 de esta investigación, se encuentra el diseño del instrumento utilizado para la recolección de datos que consiste en un cuestionario para la lectura de los documentos. Este instrumento ha sido el escogido por el carácter predominantemente bibliográfico de la investigación. De esta manera pudimos

extraer la información necesaria para poder extraer los indicadores para cada dimensión y que la misma nos permita acercarnos al valor al que corresponde cada Unidad de Análisis, que permitan contestar la pregunta del problema.

## **2.6 Plan de tratamiento y análisis de los datos**

De acuerdo a la *perspectiva cualitativa* que decidimos para este trabajo de investigación, consideramos que el método predominante para realizar el plan de tratamiento y análisis de los datos haya consistido en el ***análisis de contenido y análisis de discurso***.

Creímos conveniente utilizar este método, debido a que nuestra intención fue verificar la presencia de temas, palabras o conceptos tanto en el sentido literal como el sentido “latente” de los documentos consultados según cita Fiori Natalia en su investigación a Gómez Mendoza (2000).

Siguiendo con lo citado por Fiori Natalia, de acuerdo con H. Porta y cols. (2003), para que sea considerado un método válido de interpretación de los datos, debe cumplir con tres principios básicos:

- a. Comprender la palabra dentro de su contexto
- b. Evitar una arbitrariedad subjetiva en la categorización de los conceptos
- c. Otorgar primacía a lo cualitativo sobre lo cuantitativo en la interpretación de los resultados.

Dado que la investigación ha sido de carácter exploratorio-descriptivo, el análisis de los datos estuvo centrado en las variables (Samaja, 1993), puesto que desde la variable (concepción de cuerpo) intentamos realizar el análisis de las dimensiones (conceptos) que nos llevan a descifrar los valores (Biológico-Mecanicista/ Holístico-Integral) a los que pertenece cada una de las Unidades de Análisis (Pilates, Feldenkrais, Antiginmasia).

### **3. Tercera Parte: Análisis y conclusiones**

En este apartado del trabajo, hemos procedido a analizar e interpretar los documentos bibliográficos vinculados a las prácticas corporales cuya muestra comprende a Pilates, Feldenkrais y Antigimnasia.

#### **3.1 Exposición de los resultados**

A continuación hemos incluido la descripción de los resultados obtenidos a posteriori del análisis de contenido e interpretativo de las diferentes fuentes documentales trabajadas de acuerdo a las distintas prácticas corporales.

En esta exposición de resultados, procedimos a detallar todas las frases encontradas que permiten inferir los valores correspondientes a cada dimensión de análisis de las variables (para una mejor comprensión, ver el cuadro de Matriz de datos que se expone seguidamente).

Las frases extractadas de cada documento histórico han sido “clasificadas” de acuerdo dentro de la categoría de valor al que hacen referencia, siendo agrupadas de acuerdo a su explicitación respecto a cada valor de las dimensiones y variables.

### 3.1.1 Procesamiento de información:

		<b>PILATES</b>	<b>FELDENKRAIS</b>	<b>ANTIGIM- NASIA</b>
<i>Dimensiones de la variable (D)</i>	<i>Valores de las dimensiones (R)</i>			
1- Creencia del cuerpo	1-Tenemos 2-Somos	“La integración es la capacidad de ver el cuerpo en su integridad como un todo único” Pág. 30	“Actuamos como un todo, por más que esa totalidad no sea muy perfecta. De ello resulta la posibilidad de desarrollar también un conocimiento para el control de los sectores más difíciles”. Pág. 65	“El cuerpo se considera como una totalidad. Esta visión del cuerpo, cuya salud depende de la distribución equilibrada de la energía, se opone a la occidental de cuerpo dividido en “casillas”, cada una de las cuales pertenece al dominio de un especialista diferente”. Pág. 106
	1-Cuerpo	“Nuestro poder para controlar	“El hombre puede efectuar	“Cuerpo viviente, que

<p>2- Consideración del cuerpo</p>	<p>pensado (herramienta) 2-Cuerpo sentido (ser y estar) 3-Ambas (cuerpo y pensamiento)</p>	<p>nuestro propio bienestar es asombroso. Empezamos a tomar conciencia de nuestro cuerpo como una parte integral de nuestra mente creativa. Todos nacemos con ese poder. Todos somos niños con una imaginación activa que nunca nos abandona. En ocasiones, sólo necesitamos recordarlo. En lugar de desperdiciar ese poder, aprenderemos a dominarlo y a utilizarlo en nuestro beneficio” Pág. 16</p>	<p>descubrimientos, inventar, crear, innovar y “saber”. Comprende que su pequeño mundo y el gran mundo que lo rodea no son sino uno y el mismo y, en esa unión, ya no se siente solo” Pág. 69</p>	<p>concebía ahora siempre en movimiento, cargado de energía; una unidad y no un ensamblaje de piezas diversas” Pág. 39</p>
<p>3- Lugar del alumno</p>	<p>1-Reproductor 2-Productor</p>	<p>“Tómate tiempo para comprender el fundamento de cada ejercicio y goza de la libertad de</p>	<p>“La parte <i>hereditaria</i> es la más inmutable. El patrimonio biológico del individuo es determinado por su herencia física</p>	<p>“El alumno debe descubrirse, no desde el exterior, sino desde el interior de sí</p>

		movimiento” Pág. 24	mucho antes de que él posea identidad establecida alguna. Su autoimagen se desarrolla a partir de sus acciones y reacciones en el curso normal de la experiencia” Pág. 11	mismo. No debe contar con los ojos para descubrir lo que hace su cuerpo. Toda la atención debe centrarse sobre el desarrollo de sus percepciones no visuales” Pág. 41
4- Concepto de corporeidad	1-Ya formada 2-Cons-trucción	“Para enriquecer la corporeidad en Pilates, trabajaremos mucho sobre la <i>sensopercepción</i> . Llamamos <i>sensopercepción</i> a aquellas acciones que tienden a desarrollar la conciencia del propio cuerpo”. Pág. 53	“La relación entre las distintas porciones de la autoimagen se modifica de una actividad a otra y de una posición a otra. Esto no es fácil de advertir en las situaciones corrientes, debido a su familiaridad misma, pero basta imaginar el cuerpo listo para ejecutar un movimiento poco familiar para notar que las piernas, por ejemplo, parecen cambiar de longitud y grosor y modificarse en otros aspectos al pasar de un	“Esas paredes que lo han oído todo y no han olvidado nada son sus músculos. En el envaramiento, en las crispaciones, en la debilidad y en los dolores de los músculos de la espalda, del cuello, de las piernas, de los brazos, del diafragma, del corazón, y

			movimiento a otro distinto” Pág. 32	también en los de la cara y en los del sexo, se revela toda su historia individual, desde el nacimiento hasta el día de hoy” Pág. 11
5- Objetivos de la práctica	1-Gestos eficaces 2-Accionar eficiente y emocional	“Muchos de los músculos profundos se activan simultáneamente, lo que tiende a fomentar la coordinación y el equilibrio. El método se fija en el proceso mismo; de este modo, aprendemos a dedicar atención al momento presente y a la realidad del movimiento, sin pensar en el resultado. Un régimen que promueve y facilita la evolución del yo más que ningún	“Se presentan dificultades, por ejemplo, cuando una persona aprende a sentarse de acuerdo con la costumbre de una nación que no es la suya. Como esas pautas tempranas, como la manera de sentarse, no resultan sólo de la herencia, sino también de la ocasión y las circunstancias del nacimiento, las dificultades radican menos en la índole del nuevo hábito que en apartar los hábitos del cuerpo, el sentimiento y la mente de sus patrones establecidos. Esto	“Propondré movimientos que no embrutecen, sino que, al contrario, desarrollan la inteligencia muscular y exigen a priori la perspicacia de quienes los practican” Pág. 13

		otro". Pág. 28	vale para casi todo cambio de hábito, cualquiera que sea su origen" Pág. 30	
6- Tarea y lugar del docente y forma de trabajo	1-Instruir 2-Guiar	"El objetivo de la secuencia del trabajo de Pilates, en cualquier nivel, consiste en crear un fluido natural de movimientos y, luego, incrementar gradualmente la dinámica o energía con la que debes realizarlos sin sacrificar el control" Pág. 22	"En el curso de las lecciones el alumno comprobará que los ejercicios sugeridos son en sí mismos simples y sólo suponen movimientos fáciles. Pero se los debe ejecutar de tal forma que aquellos que los realicen descubran cambios en sí mismos ya después de la primera lección" Pág. 75	"Ser maestro, presupondría que sepamos en primer lugar un cierto número de cosas sobre nosotros mismos, ya que al presentarnos ante un grupo de alumnos, tendríamos que consentir no sólo en que se nos oiga, sino en que se nos vea, en que se nos sienta, incluso en que se nos toque. Lo que presentamos es nuestro cuerpo y todo lo que nuestro cuerpo revela de nuestra vida". Pág. 149
		"Con paciencia	"Lentamente, entrará	"La imagen

<p>7- Concepto de Imagen Corporal</p>	<p>1- Distorsionada</p> <p>2-Se construye</p>	<p>y perseverancia, tu cuerpo obedecerá ciegamente la acción mental, lo que te permitirá experimentar la eficacia del método Pilates y empieza a tomar conciencia de tu cuerpo como una parte integral de tu mente creativa”</p> <p>Pág. 16</p>	<p>en conocimiento de una sensación extraña, con la que pocos están familiarizados: una representación más clara de su autoimagen. En este caso, la nueva autoimagen concierne sobre todo a los músculos y la estructura esquelética. Es mucho más completa y exacta que aquella a la que se había habituado y se preguntará por qué no se enteró antes de esa situación”</p> <p>Pág. 164</p>	<p>que creemos proyectar no corresponde forzosamente a la que los demás reciben. Los demás no ven en nuestra máscara imperfecta más que la necesidad de llevar una máscara, la necesidad de presentarnos como distintos de lo que somos. Pensamos crear una ilusión, pero somos nosotros los que vivimos en la ilusión de ser vistos como deseamos serlo”</p> <p>Pág. 69</p>
<p>8- Influencia en la socialización</p>	<p>1-Solo le influye individualmente</p> <p>2-Influye además en su entorno</p>	<p>“El método te ofrece los medios para infundir en tus ejercicios tu propio espíritu y estilo. El deseo y la</p>	<p>“Ese traslado de atención hacia adentro y hacia afuera crea las abstracciones y palabras que describen el cambio operado en la</p>	<p>“Por fin en contacto consigo mismo, quien ha tomado conciencia de su cuerpo establece</p>

		determinación que aportas a la realización de los ejercicios reflejan tu manera de moverte por la vida, y se reflejan a su vez en ella” Pág. 55	posición de su mundo personal en relación con el mundo exterior”. Pág. 68	nuevos contactos con sus “prójimos”, que anteriormente , de hecho, mantenía a distancia” Pág. 150
9-Tipo de ejercicios	1-Analíticos 2-Integrales	“El pésimo estado de forma que muchos de nosotros tenemos hoy en día sería una consecuencia del desequilibrio que supone realizar ejercicios complicados e ineficaces que aíslan determinadas áreas corporales y olvidan otras igualmente importantes” Pág. 13	“En aquellos momentos en que el conocimiento logra formar unidad con el sentimiento, los sentidos, el movimiento y el pensamiento, el carruaje (el hombre) avanza a gran velocidad por el camino que le corresponde. El hombre puede efectuar descubrimientos, inventar, crear, innovar y “saber”. Comprende que su pequeño mundo y el gran mundo que lo rodea no son sino uno y el mismo y, en esa unión, ya no se siente solo” Pág. 69	“No se debería realizar la repetición mecánica de un movimiento. Forzar a un cuerpo a actuar en contra de sus reflejos inconscientes no sirve para nada, para nada duradero. Tan pronto como la atención flaquea, el cuerpo vuelve a sus antiguas costumbres” Pág. 41
		“La	“El estudiante	“La toma de

<p>10- Importancia de la conciencia corporal</p>	<p>1-No se tiene en cuenta  2-Se tiene en cuenta.</p>	<p>concentración es la clave para conectar la mente y el cuerpo. Cuando nos concentramos en un área, debemos procurar sentir la actividad que se está desarrollando” Pág. 27</p>	<p>aprende a escuchar las instrucciones al mismo tiempo que ejecuta el ejercicio, así como a efectuar las modificaciones necesarias sin detener el movimiento. De esta forma aprende a actuar mientras piensa y a pensar mientras actúa. En comparación con el hombre que detiene el pensamiento mientras hace algo y detiene la acción cuando quiere pensar, esto constituye un peldaño más arriba en la escalera de la capacidad” Pág. 76</p>	<p>conciencia del cuerpo constituye un trabajo preliminar. Debemos preparar nuestro cuerpo antes de servirnos de él, antes de esperar “resultados satisfactorios” . Es el estado <i>a priori</i> del cuerpo el que determina la riqueza de la experiencia vivida. Una vez despierto, el cuerpo toma iniciativas, ya no se contenta con recibir, con padecer, con “encajar”. Al tomar conciencia de nuestro cuerpo, le concedemos una influencia sobre la vida” Pág. 82</p>
		<p>“Cada ejercicio</p>	<p>“Mientras</p>	<p>“Practicar la</p>

<p>11- Relación con el conocimiento del cuerpo y de sí mismo</p>	<p>1-No tiene relación 2-Tiene relación</p>	<p>es un movimiento importante por sí mismo y se puede utilizar como una forma de estirarse y moverse correctamente a lo largo del día, aunque no es un sistema de ejercicio físico limitado. El método Pilates cambia la forma en la que nos relacionamos con nuestro cuerpo y afrontamos la vida” Pág. 16</p>	<p>aprendemos a actuar, debemos contar con la libertad necesaria para prestar atención a lo que sucede en nuestro interior, pues en esas condiciones nuestra mente estará clara, la respiración será fácil de controlar y no habrá tensión creada por el esfuerzo” Pág. 75</p>	<p>anti-gimnasia es emprender un viaje a través de su propio cuerpo y su historia. Usted descubre cómo, a lo largo de su vida, su cuerpo se ha ido organizando, protegiendo, adaptando sutilmente. Aprende a tener una percepción y un conocimiento de su cuerpo más íntimo, más exacto, más autónomo” Pág. 11</p>
<p>12- Percepción corporal o Senso-percepción</p>	<p>1-No es trabajada en la práctica 2-Es trabajada en la práctica</p>	<p>“El uso de imágenes visuales para poner en marcha la mente es el modo más rápido de acceder a nuestro complicado</p>	<p>“Los ejercicios que presentaremos se proponen disminuir el esfuerzo del movimiento, pues para reconocer pequeños cambios en el esfuerzo es preciso en primer término reducirlo. El control más delicado</p>	<p>“Al haber censurado nuestras sensaciones, al disminuir a nuestros propios ojos nuestras dimensiones reales, sentimos la</p>

		<p>sistema anatómico. Las metáforas visuales te permiten estimular subconscientemente los músculos, sin necesidad de tener conocimientos técnicos sobre su funcionamiento” Pág. 20</p>	<p>y perfecto del movimiento sólo se alcanza mediante el aumento de la sensibilidad, es decir, mediante una capacidad mayor para sentir diferencias” Pág. 76</p>	<p>impresión de no existir suficientemente. Cuanto más extraño nos es nuestro cuerpo, más extraños permanecemos a la vida. No poseyendo el disfrute de nuestro cuerpo, no podemos disfrutar de él. Nos falta confianza. Nos creemos incapaces”. Pág. 68</p>
<p>13-Expresión de pensamiento, sentimientos y emociones</p>	<p>1-No ocurre en la práctica 2-Ocurre en la práctica</p>	<p>“Todos los movimientos emanan de un centro corporal que es al mismo tiempo nuestro centro emocional” Pág. 54</p>	<p>“A muchas personas les resulta fácil tener conocimiento del control de sus músculos voluntarios, pensamientos y procesos de abstracción. Mucho más difícil es, en cambio, tener conocimiento y control de los músculos involuntarios, los sentidos, las</p>	<p>“Al sentirse estable, menos vulnerable, la persona se atreve a dejarse descubrir por el otro. Al fin disponible para sus propias sensaciones, se adquiere un nuevo sentido del</p>

			emociones y las aptitudes creativas”. Pág. 64	otro. Se percibe su cuerpo en la variedad de sus expresiones, de sus emociones, de sus deseos. Puesto que sabemos lo que experimentamos, imaginamos mejor lo que experimenta el otro. La experiencia de nuestro cuerpo nos acerca al suyo” Pág. 148
14- Metodología de trabajo	1-Repetición estructurada  2-Conscientización y sensibilización	“La concentración y la atención que tú aportas a cada ejercicio mejoran la calidad y la coordinación del movimiento. Se nos ha inducido a creer que cuanto más	“En estas lecciones, el estudiante aprende a escuchar las instrucciones al mismo tiempo que ejecuta el ejercicio, así como a efectuar las modificaciones necesarias sin detener el movimiento. De esta forma aprende a	“Al dar a ese imitador genial que es el niño el ejemplo de movimientos restringidos o rígidos, le enseñamos a adormecer sus sensaciones

		<p>repetimos y repetimos, más fortalecemos, tonificamos y esculpimos. Está en la naturaleza humana el deseo de repetir algo una y otra vez, con objeto de conseguir una meta determinada.</p> <p>Pero acumular más de lo mismo, cuando lo que se hace es sólo parcialmente eficaz, nunca podrá rivalizar con lo que se hace de manera correcta, el número preciso de veces” Pág. 57</p>	<p>actuar mientras piensa y a pensar mientras actúa. En comparación con el hombre que detiene el pensamiento mientras hace algo y detiene la acción cuando quiere pensar, esto constituye un peldaño más arriba en la escalera de la capacidad” Pág. 76</p>	<p>y le tendemos la trampa de la torpeza y la falta de confianza, de la cual le costará mucho tiempo librarse una vez adulto.” Pág. 82</p>
<p>15- Principios básicos</p>	<p>1-Técnica correcta. 2-Varios.</p>	<p>“Existen varios principios que dan cohesión a todos estos elementos: estos serían la concentración, control, el centro del cuerpo, fluidez,</p>	<p>“Nuestra autoimagen consiste en los cuatro componentes que intervienen en toda acción: movimiento, sensación, sentimiento y pensamiento. El aporte de cada uno</p>	<p>“Es absolutamente necesario considerar y tratar el cuerpo como una unidad, tomando en cuenta no una multitud</p>

		<p>precisión, respiración, imaginación, intuición e integración".</p> <p>Pág. 27</p>	<p>de ellos a una acción particular varía, tal como difieren las personas que la ejecutan, pero en cualquier acción estará presente, en alguna medida, cada uno de los componentes" Pág. 20</p>	<p>de síntomas, sino la única causa de sus deformaciones: el acortamiento de toda la musculatura posterior, efecto inevitable de los movimientos cotidianos del cuerpo" Pág. 96</p>
<p>16- Beneficios de la práctica corporal</p>	<p>1-Cualidad de físicas básicas</p> <p>2- Otras Cualidad de físicas: respiración, postura, percepción, sensación, conciencia.</p>	<p>"Con un esfuerzo concentrado y creativo, también tú podrás disfrutar de los innumerables beneficios que ofrece esta técnica de tonificación mente- cuerpo, revitalizando tu estado físico a través del movimiento, y tu mente a través del pensamiento consciente, una combinación</p>	<p>"Estas lecciones tienen por fin mejorar la capacidad, o sea, expandir los límites de lo posible: convertir lo imposible en posible, lo difícil en fácil y lo fácil en agradable. En efecto, sólo aquellas actividades que son fáciles y agradables se convertirán en parte de la vida habitual del hombre y le servirán en todo momento. Las acciones de ejecución difícil, que exigen al hombre vencer por el</p>	<p>"A lo largo de las sesiones nosotros mismos aprendemos a deshacernos por sí mismos de un montón de crispaciones, rigideces, dolores musculares y articulares, que nos cansan, nos acortan y nos frenan nuestros impulsos.</p>

		que se traduce en uno de los pilares del método Pilates: la revitalización del espíritu, un factor crucial en el mantenimiento de la salud tanto mental como corporal” Pág. 15	esfuerzo su oposición interna, nunca llegarán a integrar su vida diaria, y a medida que envejezca perderá por completo su capacidad para ejecutarlas” Pág. 73	Nuestros movimientos y la respiración recobran su amplitud natural”. Pág. 11
17- Importancia de la respiración	1-No se piensa ni siente la respiración por ser automática 2-Se considera uno de los principales motores. 3-Es importante	“Mediante inspiraciones y espiraciones completas, expulsamos el aire viciado y los gases nocivos que recalán en lo más profundo de los pulmones, reabasteciendo el organismo de aire fresco, que revitaliza todo el sistema. Una buena respiración nos ayudará a controlar	“La velocidad del ejercicio debe ajustarse siempre al ritmo de la respiración. A medida que la organización del cuerpo se perfecciona, la respiración empieza a ajustarse automáticamente a los diferentes movimientos” Pág. 78	“La respiración significa el fundamento de un cuerpo armonioso” Pág. 44

		nuestros movimientos, no sólo durante la práctica de los ejercicios, sino en la vida diaria” Pág. 28		
18- Importancia de la imaginación	1-Las imágenes no son importantes para realizar el movimiento.  2-Las imágenes visuales ayudan a la ejecución y a la conexión mente-cuerpo	“Nuestra mente opera de formas muy misteriosas, y una de ellas es la que nos permite crear un entorno visual para el cuerpo” Pág. 29	“Esa posibilidad de crear la imagen de una acción y demorar después su ejecución- trátase de diferirla o de impedirla- constituye la base de la imaginación y del juicio intelectual” Pág. 59	“La utilización de imágenes sencillas, relacionadas con la naturaleza, son de gran utilidad en la medida en que permiten recorrer el propio camino hacia las realidades del comportamiento psíquico y corporal” Pág. 43
19- Personas que lo pueden realizar	1-Las más aptas 2-Elite 3-Todas	“El trabajo de colchoneta de Pilates está pensado para adaptarse a cualquier nivel de forma física. No olvides que se trata de un sistema correctivo de ejercicio en el que se progresa por etapas” Pág.	“Los ejercicios que se presentan consisten en movimientos simples, fáciles y lentos, al alcance por lo tanto de personas de distintas edades, a quienes se ofrece la posibilidad de integrar su desarrollo físico y mental en una totalidad nueva y llena de vigor”	“Cada lección se hace “a medida”, se modela sobre las necesidades del alumno, teniendo en cuenta su experiencia anterior y su disponibilidad actual”. Pág. 158

		39	Contratapa	
--	--	----	------------	--

### 3.2 Análisis e interpretación de los datos

A continuación hemos realizado el análisis del contenido de los documentos seleccionados en la muestra y la interpretación de los mismos de acuerdo a cada práctica corporal.

En nuestro análisis, tratamos de establecer la articulación de las dimensiones de la variable en relación con cada práctica corporal, analizando los documentos y tratando de acercarnos a un valor. De esta manera expondremos los resultados a los que hemos llegado de acuerdo al análisis e interpretación de nuestro marco teórico.

#### **PILATES**

##### *Dimensión 1: Creencia del cuerpo*

En relación con esta dimensión, se han encontrado menciones explícitas que corresponden al valor de “Somos un cuerpo”. Hemos inferido que las frases extractadas de los documentos corresponden al valor mencionado, debido a que hacen referencia explícita a que este método trabaja de forma integral, tratando al hombre como un ser en sí mismo, pese a que se habla separadamente de cuerpo, mente y espíritu y pareciera planteado así como una manera dicotómica de ver al hombre, en todo momento se destaca la interrelación continua de estas áreas.

##### **R2: Somos un cuerpo**

“El método Pilates es un sistema de acondicionamiento físico muy completo en el cual se trabaja íntegramente la corporeidad de las personas, haciendo énfasis en lo q se denomina “el centro de fuerza o mansión del poder” (conformado por los abdominales, la base de la espalda y los glúteos) y según su autor, fortaleciendo esta zona se está trabajando la energía desde adentro hacia fuera permitiendo, así, realizar libremente los movimientos del resto del cuerpo”.(Pilates Method Alliance, 2008: s/pág)

“La integración es la capacidad de ver el cuerpo en su integridad, como un todo único. Cada ejercicio pone en acción la totalidad de la masa muscular, de la cabeza a los pies. En el método Pilates nunca se aislarán unos determinados músculos ignorando otros. El concepto de aislamiento crea un cuerpo desequilibrado que cierra el paso a la flexibilidad, la coordinación y el equilibrio mente-cuerpo”. (Siler, 2000:30)

“El desarrollo muscular uniforme constituye la clave de una buena postura, de la elasticidad y de la agilidad natural. Con la integración aprenderemos a usar todos los músculos simultáneamente para alcanzar nuestra meta”. (Siler, 2000:30)

### *Dimensión 2: Consideración del cuerpo*

En relación con esta dimensión, se han encontrado menciones explícitas que corresponden al valor de **“Cuerpo pensado y cuerpo sentido” (Ambas)**. Hemos inferido que las frases extractadas de los documentos corresponden al valor mencionado, debido a que hacen referencia explícita a que se debe tener conciencia y se debe pensar continuamente en cada movimiento para que su ejecución trate de ser técnicamente perfecta. Esto hace referencia al control de la voluntad que considera al cuerpo como un medio para llegar a nuestro objetivo. Eso no quiere decir, que seamos máquinas y hagamos lo que nuestro profesor nos diga sin pensar ni sentir lo que hacemos, por el contrario, tenemos que escuchar constantemente las señales de nuestro cuerpo y sentirnos para saber que ejercicios nos perjudican y cuales nos benefician. Por lo tanto se consideraría al cuerpo como una herramienta (cuerpo pensado) para llegar al fin de la ejecución técnica correcta pero buscando estar presente y atento a lo que se siente en cada ejecución.

### **R3: Ambas (involucra a las dos anteriores, 1- Cuerpo pensado, 2- cuerpo sentido)**

“Nuestro poder para controlar nuestro propio bienestar es asombroso. Empezamos a tomar conciencia de nuestro cuerpo como una parte integral de nuestra mente creativa. Todos nacemos con ese poder. Todos somos niños

con una imaginación activa que nunca nos abandona. En ocasiones, sólo necesitamos recordarlo. En lugar de desperdiciar ese poder, aprenderemos a dominarlo y a utilizarlo en nuestro beneficio”. (Siler, 2000:16)

### *Dimensión 3: Lugar del alumno*

Para la dimensión 3, el valor hallado ha sido “Productor” dado que se considera que el alumno debe ejecutar los movimientos con libertad, comprometiéndose física y mentalmente a la hora de realizarlos pero buscando el gozo de libertad en cada movimiento.

#### **R2: Productor**

“Al igual que en la vida, no hay nada que pueda dar un buen resultado si no te esfuerzas personalmente por conseguirlo. El compromiso físico y mental que debes adquirir contigo mismo para alcanzar tus objetivos es el factor más importante en el proceso de cambio” (Siler, 2000:24)

“Si crees en tu capacidad y sigues los principios de la filosofía del método Pilates tendrás al alcance de tus manos la posibilidad de obrar un cambio espectacular en tu aspecto y en tu bienestar. Tómame tiempo para comprender el fundamento de cada ejercicio y goza de la libertad de movimiento. Poco a poco, irás consiguiendo los resultados que buscabas” (Siler, 2000:24)

### *Dimensión 4: Concepto de corporeidad*

Para la dimensión 4, el valor hallado ha sido “Construcción” dado que se destaca que es un trabajo de acumulación de experiencias que nos llevan a una constante adaptación para la toma de conciencia de nuestro cuerpo y sumando diferentes elementos que ayuden a la construcción de esta corporeidad.

#### **R2: Construcción**

“Para enriquecer la corporeidad en Pilates, trabajaremos mucho sobre la *sensopercepción*. Llamamos *sensopercepción* a aquellas acciones que tienden a desarrollar la conciencia del propio cuerpo”. (Stokoe, 1978:53)

#### *Dimensión 5: Objetivos de la práctica*

Para la dimensión 5 el valor hallado ha sido “el uso eficiente y emocional” dado que se busca con esta práctica la concentración y la relación constante de la contracción continua muscular, conectando la mente y el cuerpo con sus sensaciones hacia un objetivo específico.

#### **R2: Accionar eficiente y emocional**

“El método Pilates corrige los desequilibrios musculares partiendo del principio cuerpo-mente como una unidad, es decir, no puede trabajar uno sin el otro. Durante su práctica, se realizan tres pasos al mismo tiempo: *alineamiento*, *contracción* y *alargamiento*. Esto se hace a través de la concentración y de la relación constante entre la respiración y contracción muscular continua, mientras se alinea perfectamente el cuerpo en cada movimiento”. (Pilates Method Alliance, 2008: s/pág)

“Muchos de los músculos profundos se activan simultáneamente, lo que tiende a fomentar la coordinación y el equilibrio. El método se fija en el proceso mismo; de este modo, aprendemos a dedicar atención al momento presente y a la realidad del movimiento, sin pensar en el resultado. Un régimen que promueve y facilita la evolución del yo más que ningún otro”. (Siler, 2000:28)

#### *Dimensión 6: Tarea y lugar del docente y forma de trabajo*

Para la dimensión 6 el valor hallado ha sido el de “guiar” dado que él mismo debería brindar las herramientas para que el alumno se auto explore a sí mismo ayudándolo en ese descubrir-se, adaptando los ejercicios a sus posibilidades.

#### **R2: Guiar**

“Es importante destacar la tarea del docente o guía, el cual debería trabajar con imágenes visuales, información kinestésica (contacto físico del docente con el alumno) y consignas claras para ayudar a sus alumnos a trabajar su corporeidad. Todos deberíamos respetar y cumplir ciertas pautas generales:

- La postura correcta
- Control muscular en cada ejercicio
- La respiración
- Conocimiento del propio cuerpo
- La concentración
- La precisión
- La relajación

A su vez el docente debe supervisar, corregir y controlar los ejercicios con el fin de que, en primera instancia no se cometan errores que puedan dañar la integridad de las alumnas; en segunda instancia para hacer indicaciones guiando el trabajo de auto-observación, senso-percepción para la posterior reorganización de sus esquemas corporales” (Rilo, 2008:76)

“El objetivo de la secuencia del trabajo de Pilates, en cualquier nivel, consiste en crear un fluido natural de movimientos y, luego, incrementar gradualmente la dinámica o energía con la que debes realizarlos sin sacrificar el control” (Siler, 2000:22)

#### *Dimensión 7: Concepto de imagen corporal*

El valor hallado para la dimensión 7 ha sido el de una “Imagen corporal que se construye” dado que vamos experimentando nuevas sensaciones y experiencias lo que nos lleva a aprender todos los días algo nuevo de nuestro cuerpo y la representación que nos hacemos del mismo.

#### **R2: Se construye**

“Su interés reside en que cuando comprendes el núcleo de su filosofía, sus movimientos pueden traducirse a cualquier formato. Cada ejercicio es un movimiento importante por sí mismo y se puede utilizar como una forma de estirarse y moverse, aunque no es un sistema de ejercicio físico limitado” (Siler, 2000:16)

“Con paciencia y perseverancia, tu cuerpo obedecerá ciegamente la acción mental, lo que te permitirá experimentar la eficacia del método Pilates y empieza a tomar conciencia de tu cuerpo como una parte integral de tu mente creativa” (Siler, 2000:16)

“La magia sutil del método consiste en que se progresa a medida que se adquiere práctica. Se pasa a niveles cada vez más avanzados conforme el adepto acumula conciencia de sí mismo y experiencia. A medida que se ven las cosas con claridad y que aumenta la fuerza física en términos reales, el trabajo se refina y se redefine a sí mismo” (Kries, 2003:28)

#### *Dimensión 8: Influencia en la socialización*

El valor hallado para la dimensión 8 ha sido el que influye en su entorno aparte de individualmente, porque una vez que experimentamos la conexión con nosotros mismos desde el Pilates, nos hacemos más conscientes y por lo tanto esto repercute en nuestro entorno, estamos atentos a las sensaciones.

#### **R2: Influencia en el entorno**

“El método no sólo ejercita la musculatura más profunda y mejora tu coordinación y equilibrio, sino que al mismo tiempo reeducamos la atención aprendiendo a fijarla en el momento presente y en la interacción mente-cuerpo” (Kries, 2003:27)

“El método te ofrece los medios para infundir en tus ejercicios tu propio espíritu y estilo. El deseo y la determinación que aportas a la realización de los ejercicios reflejan tu manera de moverte por la vida, y se reflejan a su vez en ella” (Kries, 2003:55)

### *Dimensión 9: Tipo de ejercicios y trabajo muscular*

El valor hallado para la dimensión 9 ha sido el de “integrales” dado que los ejercicios involucran varios grupos musculares y se realiza el movimiento por medio de la voluntad y la conciencia. No se busca realizar ejercicios analíticos localizados.

#### **R2: Integrales**

“El pésimo estado de forma que muchos de nosotros tenemos hoy en día sería una consecuencia del desequilibrio que supone realizar ejercicios complicados e ineficaces que aíslan determinadas áreas corporales y olvidan otras igualmente importantes”. (Siler, 2000:13).

“La ciencia y arte del desarrollo coordinado de la mente, el cuerpo y el espíritu a través de movimientos naturales bajo el estricto control de la voluntad” (Pilates Method Alliance, 2008: s/pág)

“Lo ideal sería que nuestros músculos obedecieran a nuestra voluntad, o lo que es lo mismo, que ésta no estuviese dominada por las acciones reflejas de nuestros músculos”. Joseph Pilates (citado en Siler, 2000:15)

### *Dimensión 10: Importancia de la conciencia corporal*

El valor hallado para la dimensión 10 ha sido el que “la conciencia corporal es el eje de la ejercitación” dado que en esta unión cuerpo- mente, se está pensando y sintiendo en todo momento el movimiento, por lo cual se exige un gran grado de concentración.

#### **R2: Se tiene en cuenta**

“Los ejercicios de Pilates despiertan la conciencia del propio cuerpo. Ayudan a mejorar el alineamiento y la respiración, y mejoran la eficacia de la motricidad” (Kries, 2003:26)

“La concentración es la clave para conectar la mente y el cuerpo. Para trabajar el cuerpo, debemos estar preparados mentalmente, ya que es la mente la que

pone en acción el cuerpo. Prestar atención a los movimientos que realizamos y fijarnos en la correspondiente respuesta muscular. Cuando nos concentramos en un área, debemos procurar sentir la actividad que se está desarrollando”. (Siler, 2000:27)

#### *Dimensión 11: Relación con el conocimiento del cuerpo y de sí mismo*

El valor hallado para la dimensión 11 ha sido que “tiene relación con el conocimiento del cuerpo y de sí mismo” dado que descubrimos malas posturas, tensiones, movimientos contraproducentes o hasta situaciones que nos tensionan y que antes no nos dábamos cuenta y con la práctica de Pilates empezamos a movernos y despertamos esa alarma que busca por sí misma el propio bienestar de nuestro cuerpo.

#### **R2: Tiene relación**

“Cada ejercicio es un movimiento importante por sí mismo y se puede utilizar como una forma de estirarse y moverse correctamente a lo largo del día, aunque no es un sistema de ejercicio físico limitado. El método Pilates cambia la forma en la que nos relacionamos con nuestro cuerpo y afrontamos la vida”. (Siler, 2000:16).

#### *Dimensión 12: Percepción corporal o senso-percepción*

El valor hallado para la dimensión 12 ha sido el que la senso-percepción es trabajada en Pilates dado que existen ejercicios y elementos específicos de este método que nos permiten acercarnos a ciertas sensaciones y percepciones tal vez desconocidas. Gracias al ritmo lento y controlado de los ejercicios y la respiración, podemos tener tiempo para escuchar y sentir nuestro cuerpo

#### **R2: Es trabajada en la práctica**

“Los movimientos del trabajo de colchoneta se convertirán en algo tan natural como saltar, girar, estirarse o flexionar para recoger un bolígrafo en el suelo. La ventaja consiste en que ya no tendrás la necesidad de pensar en el movimiento como algo exclusivo de una sesión de fitness, sino que empezarás a generar

esa misma conciencia en los movimientos que realizas durante el desempeño de tus actividades diarias mientras te concentras en la clase” (Siler, 2000:21)

“La imagen visual es un concepto relativamente nuevo en el ámbito del fitness, aunque sin duda el más eficaz. El uso de imágenes visuales para poner en marcha la mente es el modo más rápido de acceder a nuestro complicado sistema anatómico. Las metáforas visuales te permiten estimular subconscientemente los músculos, sin necesidad de tener conocimientos técnicos sobre su funcionamiento” (Siler, 2000:20)

“Al generar una situación familiar, aunque imaginaria, en la mente, el cuerpo responde de una forma instintiva. La creación de esa situación es lo que compromete a la mente ya hace más agradable el proceso. Tu capacidad creativa es lo que controla las acciones de tu cuerpo” (Siler, 2000:21)

*Dimensión 13: Expresión de pensamientos, sentimientos y emociones.*

El valor hallado para la dimensión 13 ha sido el de la expresión de pensamientos, sentimientos y emociones durante la práctica ya que al trabajar sobre la sensibilidad y la percepción nos hallamos en un nivel más profundo del trabajo corporal, donde la persona se relaja, libera tensiones y es muy común que surjan emociones o expresiones diversas.

**R2: Ocurre la expresión de pensamientos, sentimientos y emociones en la práctica**

“Los ejercicios de Pilates realmente sirven para “centrarte”. Todos los movimientos emanan de un centro corporal que es al mismo tiempo nuestro centro emocional. Una vez que hayas captado las ventajas las ventajas que se obtienen prestando atención al flujo de energía y a los ritmos de nuestros ejercicios, y después de comprobar que es contraproducente el tratar de forzar las cosas o saltarse etapas, querrás aplicar esta noción del “esfuerzo sin esfuerzo” a todos los demás aspectos de tu vida” (Kries, 2003:54)

“Cuando centras tu atención en el momento y obras en armonía con el tiempo, llegas a experimentar la paz interior y la plenitud” (Kries, 2003:54)

“Cuando vayas a practicar los ejercicios del método, debes notar cómo tus energías se dirigen hacia un objetivo específico, poniendo en juego los músculos de una manera controlada y suave. Más flexibilidad de cuerpo y mente, eso es lo que puedes pretender si aprendes a quedarte con el momento, a quedarte en tu cuerpo, contigo, prestando atención a las sensaciones que ese cuerpo experimenta y a las señales que transmite a tu cerebro” (Kries, 2003:54)

#### *Dimensión 14: Metodología de trabajo*

El valor hallado para la dimensión 14 ha sido el de “Concientización y sensibilización” dado que se busca que el alumno trabaje siempre a nivel consciente, escuchando sus sensaciones buscando el trabajo de su corporeidad.

#### **R2: Concientización y sensibilización**

“Cuando vayas a practicar los ejercicios del método, debes notar cómo tus energías se dirigen hacia un objetivo específico, poniendo en juego los músculos de una manera controlada y suave. Nunca sin dar tirones bruscos, ni hacer movimientos forzados. Cada uno de los ejercicios va encaminado a estirar y tonificar los músculos, a movilizar las articulaciones, a desmontar tensiones” (Kries, 2003:54)

“La concentración y la atención que tú aportas a cada ejercicio mejoran la calidad y la coordinación del movimiento. Se nos ha inducido a creer que cuanto más repetimos y repetimos, más fortalecemos, tonificamos y esculpimos. Está en la naturaleza humana el deseo de repetir algo una y otra vez, con objeto de conseguir una meta determinada. Pero acumular más de lo mismo, cuando lo que se hace es sólo parcialmente eficaz, nunca podrá rivalizar con lo que se hace de manera correcta, el número preciso de veces” (Kries, 2003:57)

### *Dimensión 15: Principios básicos*

El valor hallado para la dimensión 15 ha sido el de “varios” ya que Pilates no tiene el fin específico de una técnica correcta como pasaría en algún deporte, sino que los ejercicios varían pero existen 8 conceptos que guían la ejercitación y que garantizan el éxito del método.

#### **R2: Varios**

“Aunque el método Pilates se basa en diversos estilos de ejercicios, que van desde la acrobacia china al Yoga, existen varios principios que dan cohesión a todos estos elementos: estos serían la *concentración, control, el centro del cuerpo, fluidez, precisión, respiración, imaginación, intuición e integración*”. (Siler, 2000:27)

### *Dimensión 16: Beneficios de la práctica corporal*

El valor hallado para la dimensión 16 ha sido el de “otras cualidades físicas” ya que a diferencia de un deporte u otras actividades físicas que buscan las cualidades físicas típicas como son la fuerza, resistencia, potencia y flexibilidad; Pilates trabaja algunas de éstas sumadas a otras que considera casi más importantes para la salud y el bienestar general.

#### **R2: Otras cualidades**

- Mayor amplitud de movimiento y agilidad. El estiramiento muscular, la capacidad de hacer fuerza, el equilibrio y la combinación de los mismos le genera en la persona mayor movilidad y agilidad.
- Aumento de la flexibilidad, se mejora y se controla el equilibrio total del cuerpo y mejora la coordinación de los movimientos.
- Mejor tono muscular fortaleciendo y tonificando el cuerpo sin aumentar el volumen muscular reforzando los músculos débiles y alargando los acortados, buscando la armonía corporal.
- Mayor vitalidad y fuerza permitiendo minimizar el esfuerzo para realizar las tareas cotidianas.

- Mejora la alineación postural y corrige hábitos posturales incorrectos.
- Mediante el trabajo íntegro y armonioso de cuerpo-mente se logra aumentar la autoestima y el conocimiento del propio cuerpo.
- Por medio de la respiración y la concentración se llega a un estado de relajación global permitiendo con esto eliminar tensiones musculares superfluas, estrés, rigideces y previniendo y mejorando problemas posturales.
- Mejora el estado de ánimo.
- Aumenta la conciencia corporal (mayor beneficio)

“Ofrece beneficios en el plano músculo-articular, también ofrece beneficios para la corrección postural, facilita el contacto con el propio cuerpo y esquema corporal, mejora la concentración, la atención, la relajación y la respiración. En suma se puede afirmar que el método Pilates es un ejercicio físico que nos permite tener una mayor representación mental de nuestro cuerpo (esquema corporal), la manera como usamos el cuerpo, nuestros movimientos, generando, sin duda, una mayor conciencia corporal”. (Pilates Method Alliance, 2008: s/pág.)

“El método se fija en el proceso mismo; de este modo, aprendemos a dedicar atención al momento presente y a la realidad del movimiento, sin pensar en el resultado. Esto es lo que define las características del método, un régimen que promueve y facilita la evolución del yo más que ningún otro” (Kries, 2003:28)

“Se pasa sucesivamente a niveles más avanzados conforme el adepto acumula conciencia de sí mismo y experiencia” (Kries, 2003:28)

“Con un esfuerzo concentrado y creativo, también tú podrás disfrutar de los innumerables beneficios que ofrece esta técnica de tonificación mente- cuerpo, revitalizando tu estado físico a través del movimiento, y tu mente a través del pensamiento consciente, una combinación que se traduce en uno de los pilares del método Pilates: la revitalización del espíritu, un factor crucial en el mantenimiento de la salud tanto mental como corporal” (Siler, 2000:15)

### *Dimensión 17: Importancia de la respiración*

El valor hallado para la dimensión 17 ha sido el que “la respiración se considera uno de los principales motores de la ejercitación” debido a que es la que nos marca el ritmo del ejercicio, no debería ser automática, sino consciente a la hora de ejercitarnos sacando sus máximos beneficios para nuestro cuerpo.

#### **R2: Se considera uno de los principales motores**

“Respirar es el primer y último acto de la vida. De ahí que sea indispensable aprender a respirar correctamente. Joseph Pilates ha desarrollado su método con la finalidad de limpiar el torrente sanguíneo a través de la oxigenación. Mediante inspiraciones y espiraciones completas, expulsamos el aire viciado y los gases nocivos que recalcan en lo más profundo de los pulmones, reabasteciendo el organismo de aire fresco, que revitaliza todo el sistema. Una buena respiración nos ayudará a controlar nuestros movimientos, no sólo durante la práctica de los ejercicios, sino en la vida diaria”. (Siler, 2000:28)

### *Dimensión 18: Importancia de la imaginación*

El valor hallado para la dimensión 18 ha sido el de utilizar la imaginación en la práctica ya que nos permite concentrarnos en la ejercitación y acercarnos al trabajo conjunto de cuerpo y mente, pensando en lo que estamos haciendo.

#### **R2: Las imágenes ayudan a la ejecución y la conexión mente- cuerpo**

“Nuestra mente opera de formas muy misteriosas, y una de ellas es la que nos permite crear un entorno visual para el cuerpo. En efecto, la mente actúa como una especie de centralita telefónica con la que podemos predeterminar una respuesta física instintiva, desencadenando literalmente la acción corporal a través de un trasfondo de pensamiento creativo”. (Siler, 2000:29)

“La imagen visual es un concepto relativamente nuevo en el ámbito del fitness, aunque sin duda el más eficaz. El uso de imágenes visuales para poner en marcha la mente es el modo más rápido de acceder a nuestro complicado sistema anatómico. Las metáforas visuales te permiten estimular

subconscientemente los músculos, sin necesidad de tener conocimientos técnicos sobre su funcionamiento”. (Siler, 2000:20)

“Las imágenes visuales crean un marco de referencia para el cuerpo. Cuando se pide a la mente que evoque imágenes, entra en acción el sistema de señalización corporal. Al igual que en una centralita telefónica, las imágenes circulan por el cerebro y se traducen en movimientos instintivos”. (Siler, 2000:21)

#### *Dimensión 19: Personas que lo pueden realizar*

El valor hallado para la dimensión 19 ha sido el que “todas las personas pueden realizar Pilates” dado que no se necesita tener ciertas condiciones físicas ni aptitudes, simplemente se necesita voluntad y los ejercicios se adaptan a la persona de acuerdo a sus posibilidades o patologías.

#### **R3: Todas**

“El trabajo de colchoneta de Pilates está pensado para adaptarse a cualquier nivel de forma física. No olvides que se trata de un sistema correctivo de ejercicio en el que se progresa por etapas” (Siler, 2000:39)

“La magia sutil del Pilates consiste en que el método progresa a medida que se adquiere práctica. Se pasa sucesivamente a niveles cada vez más avanzados conforme el adepto acumula conciencia de sí mismo y experiencia. A medida que vas viendo las cosas con claridad y que aumenta la fuerza física en términos reales, el trabajo se refina y se redefine a sí mismo”. (Siler, 2000:28)

### **FELDENKRAIS**

#### *Dimensión 1: Creencia del cuerpo*

El valor hallado para la dimensión 1 ha sido el de “somos” dado que se busca integrar lo físico y mental buscando una totalidad.

#### **R2: Somos**

“Movimientos simples, fáciles y lentos, al alcance por lo tanto de personas de distintas edades, a quienes se ofrece la posibilidad de integrar su desarrollo físico y mental en una totalidad nueva y llena de vigor”. (Feldenkrais, 2009: contratapa)

“El enfoque somático (soma=mente+cuerpo) de este método estaría lejos de ser reduccionista o materialista, sería más que nada integrador de la persona viva “in–corporada” (Eisenberg, 2004: s/pág)

“Actuamos como un todo, por más que esa totalidad no sea muy perfecta. De ello resulta la posibilidad de desarrollar también un conocimiento para el control de los sectores más difíciles”. (Feldenkrais, 2009:65)

“Aun en caso de que el pensamiento eficaz constituya el factor de discordia, lo más importante para el individuo es, aun así, un desarrollo armonioso. El pensamiento, cuando se desconecta del resto de la persona, se torna cada vez más árido. Aquel pensamiento que se formula principalmente en palabras no extrae sustancia de las estructuras más antiguas, que se relacionan estrechamente con el sentimiento. El pensamiento creativo y espontáneo debe mantener nexos con las estructuras cerebrales primitivas. El pensamiento abstracto que no se nutre de vez en cuando en nuestras fuentes más profundas se convierte en una fábrica de meras palabras, vacías de todo auténtico contenido humano. El pensamiento que no se desarrolla armoniosamente con el resto de la persona puede llegar a constituir un obstáculo para ese desarrollo. (Feldenkrais, 2009:66)

### *Dimensión 2: Consideración del cuerpo.*

El valor hallado para la dimensión 2 ha sido el de “cuerpo sentido” dado que por medio de Feldenkrais buscamos percibirnos, sentirnos a nosotros mismos y a nuestro entorno por medio de la guía del profesor que nos acerca a ese descubrimiento.

### **R2: Cuerpo sentido**

“Algunas de las múltiples consecuencias de esta enajenación que implicarían la ausencia de percepción de conjunto del sí mismo (mente-cuerpo) y de sus vínculos con el ambiente externo, se evidenciarían claramente en el ámbito psico - socio - corporal humano. Frente a esta enajenación intelectual, el Método Feldenkrais facilitaría los procesos de autoexploración que permiten desarrollar la atención, la imaginación y la percepción interna de sí mismo y por sí mismo a través del movimiento guiado” (Eisenberg, 2004: s/pág)

“El hombre puede efectuar descubrimientos, inventar, crear, innovar y “saber”. Comprende que su pequeño mundo y el gran mundo que lo rodea no son sino uno y el mismo y, en esa unión, ya no se siente solo” (Feldenkrais, 2009:69)

### *Dimensión 3: Lugar del alumno*

El valor hallado para la dimensión 3 ha sido el del alumno “productor” dado que se busca desarrollar lo que ya viene innato en nosotros pero que tal vez se encuentra dormido o no le prestamos atención, para producir nuestro propio movimiento, el que necesitamos.

### **R2: Productor**

“La parte *hereditaria* es la más inmutable. El patrimonio biológico del individuo es determinado por su herencia física mucho antes de que él posea identidad establecida alguna. Su autoimagen se desarrolla a partir de sus acciones y reacciones en el curso normal de la experiencia”. (Feldenkrais, 2009:11)

“La autoeducación provoca aún otros conflictos estructurales y funcionales. Muchas personas padecen de algún trastorno en la digestión, la eliminación, la respiración o la estructura ósea. El alivio periódico de una de esas disfunciones trae consigo otros mejoramientos y, por un tiempo, un aumento de la vitalidad general. Este período será seguido, poco menos que en cada caso, por un período de salud y ánimo empobrecidos” (Feldenkrais, 2009:16)

“El hombre puede efectuar descubrimientos, inventar, crear, innovar y “saber”. Comprende que su pequeño mundo y el gran mundo que lo rodea no son sino uno y el mismo y, en esa unión, ya no se siente solo” (Feldenkrais, 2009:69)

#### *Dimensión 4: Concepto de corporeidad*

El valor hallado para la dimensión 4 ha sido el de “construcción de corporeidad” dado que es un trabajo que se va realizando a lo largo de la práctica partiendo desde la autoimagen para ir construyendo y de construyendo patrones de movimiento.

#### **R2: Construcción**

“Una autoimagen completa supondría conciencia cabal de todas las articulaciones de la estructura esquelética, así como de toda la superficie corporal: la espalda, los costados, el espacio comprendido entre las piernas, y demás. Se trata de una condición ideal y, en consecuencia, rara. Todos podemos demostrarnos que todo cuanto hacemos está de acuerdo con los límites de nuestra autoimagen” (Feldenkrais, 2009:31)

“La relación entre las distintas porciones de la autoimagen se modifica de una actividad a otra y de una posición a otra. Esto no es fácil de advertir en las situaciones corrientes, debido a su familiaridad misma, pero basta imaginar el cuerpo listo para ejecutar un movimiento poco familiar para notar que las piernas, por ejemplo, parecen cambiar de longitud y grosor y modificarse en otros aspectos al pasar de un movimiento a otro distinto” (Feldenkrais, 2009:32)

“Actuamos de acuerdo con nuestra *autoimagen*. Ésta- que a su vez gobierna cada uno de nuestros actos- es condicionada en grado variable por tres factores: *herencia, educación y autoeducación*” (Feldenkrais, 2009:11)

### *Dimensión 5: Objetivos de la práctica*

El valor hallado para la dimensión 5 ha sido el de “uso eficiente y emocional” dado que no se busca el fin en sí mismo de una técnica específica sino que se destaca la importancia de desbloquear justamente esos automatismos buscando un accionar eficiente y emocional traspasando límites impuestos, buscando el bienestar.

#### **R2: Accionar eficiente y emocional**

“Reconocer la propia valía es importante al emprender el mejoramiento de sí mismo, pero el logro de todo mejoramiento real exige relegar a un segundo plano el respeto por sí mismo. Si no se alcanza una etapa en que ese respeto deja de ser la principal fuerza motivadora, ningún perfeccionamiento que se alcance bastará para satisfacer al individuo. En rigor, a medida que un hombre crece y se mejora, toda su existencia se centra cada vez más en torno a qué hace; quién lo hace adquiere una importancia cada vez menor” (Feldenkrais, 2009:30)

“Se presentan dificultades, por ejemplo, cuando una persona aprende a sentarse de acuerdo con la costumbre de una nación que no es la suya. Como esas pautas tempranas, como la manera de sentarse, no resultan sólo de la herencia, sino también de la ocasión y las circunstancias del nacimiento, las dificultades radican menos en la índole del nuevo hábito que en apartar los hábitos del cuerpo, el sentimiento y la mente de sus patrones establecidos. Esto vale para casi todo cambio de hábito, cualquiera que sea su origen. No nos referimos, desde luego, a la mera sustitución de una actividad por otra, sino a un cambio en la forma en que se ejecuta el acto, en toda su dinámica, por efecto del cual el nuevo método será, en todo sentido, tan bueno como el anterior” (Feldenkrais, 2009:30)

### *Dimensión 6: Tarea y lugar del docente y forma de trabajo*

El valor hallado para la dimensión 6 ha sido el de “guiar” dado que el docente debería estar dando indicaciones, estímulos táctiles, sin buscar si el ejercicio

está bien o mal hecho sino por el contrario las sensaciones propias del individuo que se producen al realizarlo.

## **R2: Guiar**

“Para aprender necesitamos tiempo, atención y discriminación; para discriminar necesitamos sentir. Esto significa que para aprender debemos agudizar nuestras facultades de sentir y que si intentamos hacer la mayor parte de las cosas por pura fuerza lograremos precisamente lo opuesto de lo que necesitamos” (Feldenkrais, 2009:74)

“Mientras aprendemos a actuar debemos contar con la libertad necesaria para prestar atención a lo que sucede en nuestro interior, pues en esas condiciones nuestra mente estará clara, la respiración será fácil de controlar y no habrá tensión creada por el esfuerzo” (Feldenkrais, 2009:75)

“En el curso de las lecciones el alumno comprobará que los ejercicios sugeridos son en sí mismos simples y sólo suponen movimientos fáciles. Pero se los debe ejecutar de tal forma que aquellos que los realicen descubran cambios en sí mismos ya después de la primera lección” (Feldenkrais, 2009:75)

“La primera vez que se sigue una lección los movimientos deben ejecutarse con la lentitud estipulada en las indicaciones. Una vez concluidas todas las lecciones, al seguirlas por segunda vez se debe ir más rápido en aquellas partes que resultan suaves y fáciles. Posteriormente, la velocidad debe variarse entre la mayor posible y la mayor lentitud posible” (Feldenkrais, 2009:78)

### *Dimensión 7: Concepto de imagen corporal*

El valor hallado para la dimensión 7 ha sido el de “construcción” dado que se busca desarrollar la propia experiencia y auto exploración de cada alumno partiendo de la imagen que se tiene de sí mismo, y por ello se concentra en el trabajo de la misma.

## **R2: Se construye**

“Para modificar nuestra manera de actuar debemos modificar la imagen de nosotros mismos que llevamos dentro. Esto implica, desde luego, cambiar la dinámica de nuestras reacciones, no el mero reemplazo de una acción por otra. Tal proceso supone no sólo cambiar nuestra autoimagen, sino también la índole de nuestras motivaciones, y movilizar además todas las partes del cuerpo interesadas en ello” (Feldenkrais, 2009:19)

“Tan grande es a juicio de las personas el poder del sistema, que incluso borran de su autoimagen lo poco que aprendieron de niños acerca de esas actividades, por encontrarse empeñadas en otras que aprendieron sistemática y conscientemente. Si bien tales personas son muy útiles para la sociedad, carecen de espontaneidad y, en las esferas ajenas a lo profesional, sus vidas tropiezan con dificultades” (Feldenkrais, 2009:39)

“Volvemos, pues, a la necesidad de examinar y perfeccionar nuestra autoimagen, para poder vivir de acuerdo con nuestra constitución y nuestras condiciones naturales, no de acuerdo con una autoimagen que fue establecida por el azar, sin mayor conocimiento nuestro” (Feldenkrais, 2009:39)

“Siguiendo al autor, actuamos de acuerdo con nuestra *autoimagen*. Ésta- que a su vez gobierna cada uno de nuestros actos- es condicionada en grado variable por tres factores: *herencia, educación y autoeducación*”. (Feldenkrais, 2009:11)

“Lentamente, entrará en conocimiento de una sensación extraña, con la que pocos están familiarizados: una representación más clara de su autoimagen. En este caso, la nueva autoimagen concierne sobre todo a los músculos y la estructura esquelética. Es mucho más completa y exacta que aquella a la que se había habituado y se preguntará por qué no se enteró antes de esa situación” (Feldenkrais, 2009:164)

“La corrección sistemática de la imagen constituye un método más rápido y eficaz que la corrección de las acciones y los errores aislados que presenta la conducta y cuyo número aumenta cuanto más pequeños son. Establecer una imagen inicial más o menos completa, aunque aproximada, posibilitará mejorar

la dinámica general, en vez de enfrentar fragmentariamente las acciones aisladas. Este último mejoramiento es similar a corregir la ejecución de una música con un instrumento desafinado. Mejorar la dinámica general de la imagen equivale a afinar el piano mismo, pues resulta mucho más fácil tocar correctamente con un instrumento afinado que con uno que no lo está” (Feldenkrais, 2009:34)

### *Dimensión 8: Influencia en la socialización*

El valor hallado para la dimensión 8 ha sido el de “influye además en su entorno” ya que destaca la importancia de trabajar individualmente y escucharse pero también en la relación con otros al desempeñarse en ciertas situaciones de la vida.

### **R2: Influye además en su entorno**

“El hecho de redescubrir y reincorporar en el ser humano la Autoconciencia de Si Mismo (mente-cuerpo), para que reconozca su ambiente interno biopsicosocial, y se identifique como un elemento en interacción constante con un ambiente externo (natural, construido, social), no se ha considerado como relevante para la formación del individuo y en la formación ambiental en general”. (Eisenberg, 2004: s/pág)

“El reconocimiento de la importancia del espacio y ambiente externos para rebasar la frecuente visión centrada sobre un "yo" limitado a la superficie de la piel. Este método se interesa en la relación mente-cuerpo y en la “in–corporación ambiental”, como base para la percepción y desarrollo de la conciencia y como plataforma para la acción; otorgando un lugar central a la socialización, a la autorregulación y aprendizaje para favorecer la capacidad de la persona, de hacerse cargo de ella misma y de su desempeño en diferentes ámbitos”. (Eisenberg, 2004: s/pág)

“En nuestros días, la tendencia general hacia el mejoramiento social ha conducido directamente a desatender, si no a descuidar por completo, el

material humano de que se compone la sociedad. El error no radica en la meta misma-esencialmente es constructiva-, sino en el hecho de que los individuos, con razón o sin ella, tienden a identificar sus autoimágenes con lo que ellos valen para la sociedad. Así, la sociedad llega a constituirse de personas que se parecen cada vez más por sus costumbres, sus conductas y sus objetivos. Aunque las diferencias hereditarias entre unos y otros son obvias, pocos individuos piensan acerca de sí mismos sin remitirse al valor que la sociedad les atribuye. Éstos son puntos que deben tenerse en cuenta cuando se quiere apreciar en toda su amplitud la abrumadora influencia que tiene la actitud del individuo hacia sí mismo en el momento en que, de nuevo, quiere facilitar su propio crecimiento, o sea, permitir que sus cualidades propias se desarrollen y maduren” (Feldenkrais, 2009:28)

“Ese traslado de atención hacia adentro y hacia afuera crea las abstracciones y palabras que describen el cambio operado en la posición de su mundo personal en relación con el mundo exterior. El desarrollo de este conocimiento no pudo sino traer consigo considerables dolores de alumbramiento, y sus primeros resplandores han de haber causado a nuestros antepasados más de un instante de perplejidad”. (Feldenkrais, 2009:68)

#### *Dimensión 9: Tipo de ejercicios y trabajo muscular*

Pese a que no describe explícitamente el tipo de ejercicios a los que se orienta le damos el valor de “ejercicios integrales” a esta dimensión dado que habla de integrar el desarrollo físico y mental en una totalidad.

#### **R2: Integrales**

“Los ejercicios que presenta Feldenkrais consisten en movimientos simples, fáciles y lentos, al alcance por lo tanto de personas de distintas edades, a quienes se ofrece la posibilidad de integrar su desarrollo físico y mental en una totalidad nueva y llena de vigor” (Feldenkrais, 2009: contratapa)

“En aquellos momentos en que el conocimiento logra formar unidad con el sentimiento, los sentidos, el movimiento y el pensamiento, el carruaje (el hombre) avanza a gran velocidad por el camino que le corresponde. El hombre

puede efectuar descubrimientos, inventar, crear, innovar y “saber”. Comprende que su pequeño mundo y el gran mundo que lo rodea no son sino uno y el mismo y, en esa unión, ya no se siente solo” (Feldenkrais, 2009:69)

#### *Dimensión 10: Importancia de la conciencia corporal*

El valor hallado para esta dimensión ha sido el de “se tiene en cuenta” dado que se busca no solamente tener control y conciencia de aquellos músculos voluntarios sino de los involuntarios también. Prestando atención a aquellos movimientos que hacemos de forma mecanizada, inconscientemente para trabajar sobre ellos y mejorar.

#### **R2: Se tiene en cuenta**

“Es imposible modificar el hábito a partir de la mera sensación. Es preciso efectuar algún esfuerzo mental consciente hasta que la posición ajustada deja de parecer anormal y se transforma en un hábito. Cambiar un hábito es mucho más difícil de lo que puede parecer a primera vista; todos los que lo intentaron lo saben” (Feldenkrais, 2009:76)

“El estudiante aprende a escuchar las instrucciones al mismo tiempo que ejecuta el ejercicio, así como a efectuar las modificaciones necesarias sin detener el movimiento. De esta forma aprende a actuar mientras piensa y a pensar mientras actúa. En comparación con el hombre que detiene el pensamiento mientras hace algo y detiene la acción cuando quiere pensar, esto constituye un peldaño más arriba en la escalera de la capacidad” (Feldenkrais, 2009:76)

“A muchas personas les resulta fácil tener conocimiento del control de sus músculos voluntarios, pensamientos y procesos de abstracción. Mucho más difícil es, en cambio, tener conocimiento y control de los músculos involuntarios, los sentidos, las emociones y las aptitudes creativas”. (Feldenkrais, 2009:64)

“Todos los animales superiores tienen un considerable grado de conciencia. El hombre está dotado no sólo de una conciencia más desarrollada, sino también

de una capacidad específica de abstracción que le permite discriminar y saber que ocurre en su interior cuando emplea esa facultad”. (Feldenkrais, 2009:64)

### *Dimensión 11: Relación con el conocimiento del cuerpo y de sí mismo*

El valor hallado para esta dimensión ha sido que Feldenkrais “tiene relación con el conocimiento del cuerpo y de sí mismo” dado que buscamos descubrirnos y conocernos cada día más por medio de las herramientas que nos brinda este método. Como una especie de luz que nos guía en el camino a nuestro autoconocimiento, nuestra conciencia corporal, nuestros dolores, nuestra respiración, pudiendo elegir lo que nos hace bien y lo que nos hace mal.

#### **R2: Tiene relación**

“La autoeducación progresa a medida que el organismo infantil crece y se estabiliza. El niño desarrolla poco a poco características individuales; empieza a elegir, de acuerdo con su propia naturaleza, unos y otros objetos y acciones. Ya no acepta todo cuanto la educación trata de imponerle”. (Feldenkrais, 2009:12)

“A medida que se operan cambios en la *propia persona* se descubren dificultades nuevas, hasta entonces inadvertidas. La conciencia las rechazaba antes, fuese por miedo o por dolor; sólo a medida que la confianza en *uno mismo* se fortalece se torna posible reconocerlas”. (Feldenkrais, 2009:17)

“A medida que cada uno trata de mejorarse, por medio de este método, puede encontrar en *sí mismo* varias etapas de desarrollo. Y a medida que progresa, los recursos necesarios para corregirse más aún se tornan cada vez más sutiles. El método Feldenkrais es una herramienta de la cual disponemos los seres humanos que estamos en búsqueda de ese camino, buscando el propio impulso para llegar así más lejos”. (Feldenkrais, 2009:18)

“Algunas de las múltiples consecuencias de esta enajenación que implicarían la ausencia de percepción de conjunto del sí mismo (mente-cuerpo) y de sus vínculos con el ambiente externo, se evidenciarían claramente en el ámbito

psico - socio - corporal humano. Frente a esta enajenación intelectual, el Método Feldenkrais facilitaría los procesos de autoexploración que permiten desarrollar la atención, la imaginación y la percepción interna de sí mismo y por sí mismo a través del movimiento guiado” (Eisenberg, 2004: s/pág)

“Ese traslado de atención hacia adentro y hacia afuera crea las abstracciones y palabras que describen el cambio operado en la posición de su mundo personal en relación con el mundo exterior. El desarrollo de este conocimiento no pudo sino traer consigo considerables dolores de alumbramiento, y sus primeros resplandores han de haber causado a nuestros antepasados más de un instante de perplejidad”. (Feldenkrais, 2009:68)

“El hecho de redescubrir y reincorporar en el ser humano la Autoconciencia de Si Mismo (mente-cuerpo), para que reconozca su ambiente interno biopsicosocial, y se identifique como un elemento en interacción constante con un ambiente externo (natural, construido, social), no se ha considerado como relevante para la formación del individuo y en la formación ambiental en general”. (Eisenberg, 2004: s/pág)

“Se favorecería el reconocimiento de la importancia del espacio y ambiente externos para rebasar la frecuente visión centrada sobre un "yo" limitado a la superficie de la piel. Este método se interesa en la relación mente-cuerpo y en la “in–corporación ambiental”, como base para la percepción y desarrollo de la conciencia y como plataforma para la acción; otorgando un lugar central a la socialización, a la autorregulación y aprendizaje para favorecer la capacidad de la persona, de hacerse cargo de ella misma y de su desempeño en diferentes ámbitos”. (Eisenberg, 2004: s/pág)

“Mientras aprendemos a actuar, debemos contar con la libertad necesaria para prestar atención a lo que sucede en nuestro interior, pues en esas condiciones nuestra mente estará clara, la respiración será fácil de controlar y no habrá tensión creada por el esfuerzo” (Feldenkrais, 2009:75)

### *Dimensión 12: Percepción corporal o senso-percepción*

El valor hallado para esta dimensión ha sido que “la sensopercepción es trabajada en Feldenkrais” dado que en cada ejercicio buscamos percibir nuestro cuerpo y escucharnos, sería como la parte principal de esta práctica. Conociendo nuestros espacios, posibilidades y percibiendo nuestro alrededor.

#### **R2: Es trabajada en la práctica**

“Para aprender necesitamos tiempo, atención y discriminación; para discriminar necesitamos sentir. Esto significa que para aprender debemos agudizar nuestras facultades de sentir y que si intentamos hacer la mayor parte de las cosas por pura fuerza lograremos precisamente lo opuesto de lo que necesitamos” (Feldenkrais, 2009:75)

“Si un hombre no siente, no puede notar diferencias y, desde luego, no es capaz de distinguir entre una acción y otra. Sin esa capacidad para diferenciar no puede haber aprendizaje, ni puede por cierto aumentar la capacidad de aprender. La cuestión no es simple, porque los sentidos humanos se relacionan con los estímulos que los ponen en acción, de modo que cuando el estímulo es más pequeño la discriminación es más aguda” (Feldenkrais, 2009:75)

“Los ejercicios que presentaremos se proponen disminuir el esfuerzo del movimiento, pues para reconocer pequeños cambios en el esfuerzo es preciso en primer término reducirlo. El control más delicado y perfecto del movimiento sólo se alcanza mediante el aumento de la sensibilidad, es decir, mediante una capacidad mayor para sentir diferencias” (Feldenkrais, 2009:76)

### *Dimensión 13: Expresión de pensamientos, sentimientos y emociones*

El valor hallado para esta dimensión ha sido que en la práctica se expresan pensamientos, sentimientos y emociones debido a que para Feldenkrais somos lo que sentimos y pensamos, estableciendo una relación importante entre los mismos, por lo tanto se trabaja desde la expresividad o del mismo surgimiento natural de una emoción particular cuando se realiza un ejercicio, que nos lleva a descubrirnos cada día más.

#### **R2: Ocurre en la práctica**

“A muchas personas les resulta fácil tener conocimiento del control de sus músculos voluntarios, pensamientos y procesos de abstracción. Mucho más difícil es, en cambio, tener conocimiento y control de los músculos involuntarios, los sentidos, las emociones y las aptitudes creativas”. (Feldenkrais, 2009:64)

“Aun en caso de que el pensamiento eficaz constituya el factor de discordia, lo más importante para el individuo es, aun así, un desarrollo armonioso. El pensamiento, cuando se desconecta del resto de la persona, se torna cada vez más árido. Aquel pensamiento que se formula principalmente en palabras no extrae sustancia de las estructuras más antiguas, que se relacionan estrechamente con el sentimiento. El pensamiento creativo y espontáneo debe mantener nexos con las estructuras cerebrales primitivas. El pensamiento abstracto que no se nutre de vez en cuando en nuestras fuentes más profundas se convierte en una fábrica de meras palabras, vacías de todo auténtico contenido humano. El pensamiento que no se desarrolla armoniosamente con el resto de la persona puede llegar a constituir un obstáculo para ese desarrollo”. (Feldenkrais, 2009:66)

#### *Dimensión 14: Metodología de trabajo*

El valor hallado para esta dimensión ha sido la concientización y sensibilización en la práctica debido a que cada alumno inventa gestualmente el movimiento, ya que no es repetir o imitar un ejercicio sino realizarlo bajo indicaciones verbales del profesor pero que se orienten a la propia expresión única cargada de conciencia y sensibilidad.

#### **R2: Concientización y sensibilización**

“En estas lecciones, el estudiante aprende a escuchar las instrucciones al mismo tiempo que ejecuta el ejercicio, así como a efectuar las modificaciones necesarias sin detener el movimiento. De esta forma aprende a actuar mientras piensa y a pensar mientras actúa. En comparación con el hombre que detiene el pensamiento mientras hace algo y detiene la acción cuando quiere pensar,

esto constituye un peldaño más arriba en la escalera de la capacidad” (Feldenkrais, 2009:76)

“Los ejercicios se proponen lograr precisamente eso: eliminar gradualmente del modo de actuar todos los movimientos superfluos, todo cuanto obstaculice el movimiento, interfiera en éste o se oponga a él” (Feldenkrais, 2009:77)

“Actuamos como un todo por más que esa totalidad no sea muy perfecta. De ello resulta la posibilidad de desarrollar también un conocimiento para el control de los sectores más difíciles.” (Feldenkrais, 2009:65)

“En aquellos momentos en que el conocimiento logra formar unidad con el sentimiento, los sentidos, el movimiento y el pensamiento, el carruaje (el hombre) avanza a gran velocidad por el camino que le corresponde. El hombre puede efectuar descubrimientos, inventar, crear, innovar y “saber”. Comprende que su pequeño mundo y el gran mundo que lo rodea no son sino uno y el mismo y, en esa unión, ya no se siente solo” (Feldenkrais, 2009:69)

#### *Dimensión 15: Principios básicos*

El valor hallado para esta dimensión ha sido el de “varios principios” ya que no se interesa simplemente en una técnica sino que hay varios factores que se tienen en cuenta al realizar un movimiento.

#### **R2: Varios**

“La vida humana es un proceso continuo y lo que debe mejorarse es la calidad del proceso, no sus propiedades o su tendencia. Muchos son los factores que influyen sobre ese proceso y es preciso combinarlos para que éste sea fluido y pueda ajustarse por sí solo. Cuando más claramente se entienden los fundamentos del proceso, mejores serán los resultados” (Feldenkrais, 2009:44)

“Nuestra autoimagen consiste en los cuatro componentes que intervienen en toda acción: movimiento, sensación, sentimiento y pensamiento. El aporte de cada uno de ellos a una acción particular varía, tal como difieren las personas

que la ejecutan, pero en cualquier acción estará presente, en alguna medida, cada uno de los componentes” (Feldenkrais, 2009:20)

“Cuando alguno de esos componentes de la acción disminuye casi hasta el punto de desaparecer, la vida misma puede correr peligro. Es difícil sobrevivir, aún por períodos breves, sin efectuar movimiento alguno. Un ser privado de todos sus sentidos carece de vida. Es el sentimiento lo que nos impulsa a vivir; sentirnos sofocados nos fuerza a respirar. Sin siquiera un mínimo de pensamiento reflejo, ni un escarabajo subsiste mucho tiempo” (Feldenkrais, 2009:20)

“Reconocer la propia valía es importante al emprender el mejoramiento de sí mismo, pero el logro de todo mejoramiento real exige relegar a un segundo plano el respeto por sí mismo. Si no se alcanza una etapa en que ese respeto deja de ser la principal fuerza motivadora, ningún perfeccionamiento que se alcance bastará para satisfacer al individuo. En rigor, a medida que un hombre crece y se mejora, toda su existencia se centra cada vez más en torno a qué hace; quien lo hace adquiere una importancia cada vez menor” (Feldenkrais, 2009:29)

“Conocer los propios impulsos orgánicos constituye la base del autoconocimiento humano. Comprender la relación entre esos impulsos y su origen en la formación de la cultura humana ofrece al hombre un medio –en potencia- para dirigir su vida, cosa que pocas personas han logrado hasta ahora” (Feldenkrais, 2009:62)

#### *Dimensión 16: Beneficios de la práctica corporal*

El valor hallado para esta dimensión ha sido el de “otras cualidades” dado que no se busca trabajar sobre las cualidades físicas básicas típicas (fuerza, flexibilidad, etc.), sino que se trabaja sobre otras cualidades importantes como la atención, sensibilidad, conciencia, respiración, etc.

#### **R2: Otras cualidades**

“Corregir los movimientos constituye el mejor modo de mejorarse a sí mismo”  
(Feldenkrais, 2009:45)

“En un lapso de pocas semanas comprobarán en sí mismos un mejoramiento considerable de todas las funciones esenciales para la vida” (Feldenkrais, 2009:71)

“Estas lecciones tienen por fin mejorar la capacidad, o sea, expandir los límites de lo posible: convertir lo imposible en posible, lo difícil en fácil y lo fácil en agradable. En efecto, sólo aquellas actividades que son fáciles y agradables se convertirán en parte de la vida habitual del hombre y le servirán en todo momento. Las acciones de ejecución difícil, que exigen al hombre vencer por el esfuerzo su oposición interna, nunca llegarán a integrar su vida diaria, y a medida que envejezca perderá por completo su capacidad para ejecutarlas”  
(Feldenkrais, 2009:73)

“Los ejercicios que se exponen se proponen lograr precisamente eso: eliminar gradualmente del modo de actuar todos los movimientos superfluos, todo cuanto obstaculice el movimiento, interfiera en éste o se oponga a él”  
(Feldenkrais, 2009:77)

“Al término de una lección bien ejecutada, se sentirá fresco y relajado”  
(Feldenkrais, 2009:78)

“Los ejercicios liberan de tensión tanto mental como muscular y el sueño es más reposado y refrescante” (Feldenkrais, 2009:79)

#### *Dimensión 17: Importancia de la respiración*

El valor hallado para esta dimensión no lo hemos encontrado claramente explícito pero hemos llegado a la conclusión que al ser un trabajo mayormente sensitivo, la respiración juega un papel fundamental ya que si se busca desbloquear aquellos automatismos que rigen nuestro comportamiento, en ello también se incluye la respiración ya que la mayoría de nosotros no respiramos como corresponde. Por lo tanto correspondería al valor de considerarse importante.

### **R3: Es importante**

“Al término de una lección ejecutada correctamente, se sentirá fresco y relajado como después de haber dormido bien o haberse tomado un día de descanso. Si no ocurre así, probablemente se debe a que los movimientos se han efectuado con excesiva rapidez y sin prestar atención a la respiración” (Feldenkrais, 2009:78)

“La velocidad del ejercicio debe ajustarse siempre al ritmo de la respiración. A medida que la organización del cuerpo se perfecciona, la respiración empieza a ajustarse automáticamente a los diferentes movimientos” (Feldenkrais, 2009:78)

#### *Dimensión 18: Importancia de la imaginación*

El valor hallado para esta dimensión ha sido que las imágenes visuales ayudan a la ejecución y a la conexión mente cuerpo ya que el profesor utiliza imágenes con sus alumnos, ayudándoles en esa conexión para observar su cuerpo desde otro lugar.

### **R2: Las imágenes visuales ayudan a la ejecución y a la conexión mente cuerpo**

“Esa posibilidad de crear la imagen de una acción y demorar después su ejecución- trátese de diferirla o de impedir-la- constituye la base de la imaginación y del juicio intelectual” (Feldenkrais, 2009:59)

“La posibilidad de una pausa entre la creación de la pauta de pensamiento de cualquier acción particular y la ejecución de esa acción constituye la base física de la conciencia. Esa pausa permite examinar qué sucede en nuestro interior en el momento en que se forma la intención de perpetrar el acto, así como durante su comisión” (Feldenkrais, 2009:59)

### *Dimensión 19: Personas que lo pueden realizar*

El valor hallado para esta dimensión ha sido el que todas las personas pueden realizar Feldenkrais dado que es apto para aquellos que quieran ayudarse en el camino del autoconocimiento, para niños, adultos o personas que padezcan alguna patología como así también para músicos cantantes como complemento de su profesión para tener un mejor desempeño.

#### **R2: Todas**

“Los ejercicios que se presentan consisten en movimientos simples, fáciles y lentos, al alcance por lo tanto de personas de distintas edades, a quienes se ofrece la posibilidad de integrar su desarrollo físico y mental en una totalidad nueva y llena de vigor”. (Feldenkrais, 2009: contratapa)

“Camino duro y complejo, está sin embargo entre las posibilidades prácticas de toda persona que sienta necesidad de cambiar y mejorar, mientras tenga presente que debe comprender con claridad algunos puntos para que ese proceso- la adquisición de un nuevo conjunto de respuestas- no le resulte demasiado difícil” (Feldenkrais, 2009:17)

### **ANTIGIMNASIA:**

#### *Dimensión 1: Creencia del cuerpo*

El valor hallado para esta dimensión ha sido el de “somos” dado que la práctica de la antigimnasia se orienta hacia el trabajo de esa unidad indisoluble que es el ser en sí mismo, de lo auténtico.

#### **R2: Somos**

”Ignoramos que mejorando la velocidad y la precisión de las conexiones nerviosas entre el cerebro y los músculos, mejoramos también el funcionamiento del cerebro. Tampoco establecemos la relación entre el cuerpo y la cabeza en tanto que centro “metafórico” de las emociones y los recuerdos”. (Bertherat, 2006:57)

“Pero el cuerpo, que no es menos misterioso, que no es menos “nosotros mismos”, que es de hecho indisociable de la cabeza, nuestro cuerpo es sólo objeto de cuestiones superficiales y mal planteadas”. (Bertherat, 2006:57)

“Si se permite dejar caer sus máscaras, sus disfraces, sus posturas afectadas, dejar de actuar “como si”, y ser, y tener el valor de la propia autenticidad” (Bertherat, 2006:14)

“El cuerpo se considera como una totalidad. Esta visión del cuerpo, cuya salud depende de la distribución equilibrada de la energía, se opone a la occidental de cuerpo dividido en “casillas”, cada una de las cuales pertenece al dominio de un especialista diferente (comprendida la “casilla” que falta)”. (Bertherat, 2006:106)

“Pensamiento, sentimiento, razonamiento. Somos todo eso, y más todavía. Pero con frecuencia lo somos solamente porque decimos que los somos. Nos servimos únicamente de palabras para informarnos sobre nosotros mismos, para inventarnos. Aunque nos es posible, nos es esencial sentir en nuestro cuerpo quiénes somos, qué somos. Seamos ante todo cuerpos. Seamos al fin cuerpos” (Bertherat, 2006:150)

#### *Dimensión 2: Consideración del cuerpo.*

El valor hallado para esta dimensión ha sido el de “cuerpo sentido” dado que se busca tratar al cuerpo como una unidad y por lo tanto poder sentirnos en los acortamientos, en los dolores, buscando el origen de los mismos.

#### **R2: Cuerpo sentido**

“Se nos dice que hay que fortalecer el cuerpo, que hay que sudar y transpirar. Entonces, para estar en forma, uno monta en su bici, se cuelga de las espaldas, se sofoca haciendo jogging o empuña las pesas. Lo que habría que hacer primero es abrir los ojos y tomarse la molestia de mirar nuestro cuerpo para entender cómo funciona” (Bertherat, 2006:125)

“Cuerpo viviente, que concebía ahora siempre en movimiento, cargado de energía; una unidad y no un ensamblaje de piezas diversas” (Bertherat, 2006:39)

### *Dimensión 3: Lugar del alumno*

El valor hallado de esta dimensión ha sido la de “productor” dado que el profesor da indicaciones para que el alumno realice este autodescubrimiento de la sensorialidad buscando dejar de lado aquellos automatismos o gestos aprendidos por imitación y dando paso a la invención de movimientos propios de cada alumno.

#### **R2: Productor**

“Practicar la anti-gimnasia es emprender un viaje a través de su propio cuerpo y su historia. Usted descubre cómo, a lo largo de su vida, su cuerpo se ha ido organizando, protegiendo, adaptando sutilmente. Aprende a tener una percepción y un conocimiento de su cuerpo más íntimo, más exacto, más autónomo”. (Bertherat, 2006:11)

“El alumno debe descubrirse, no desde el exterior, sino desde el interior de sí mismo. No debe contar con los ojos para descubrir lo que hace su cuerpo. Toda la atención debe centrarse sobre el desarrollo de sus percepciones no visuales” (Bertherat, 2006:41)

### *Dimensión 4: Concepto de corporeidad*

El valor hallado para esta dimensión ha sido el de “construcción de corporeidad” ya que al trabajar al ser humano como totalidad, como unidad, se produce que esta corporeidad mejore cada día, en cada ejercicio se busca que sume a la mejora de la misma.

#### **R2: Construcción**

“Esas paredes que lo han oído todo y no han olvidado nada son sus músculos. En el envaramiento, en las crispaciones, en la debilidad y en los dolores de los músculos de la espalda, del cuello, de las piernas, de los brazos, del diafragma,

del corazón, y también en los de la cara y en los del sexo, se revela toda su historia individual, desde el nacimiento hasta el día de hoy” (Bertherat, 2006:11)

“Nuestro cuerpo es nosotros mismos. Él es nuestra única realidad aprehensible. No se opone a la inteligencia, a los sentimientos, al alma. Los incluye y los alberga. Por ello, tomar conciencia del propio cuerpo significa abrirse el acceso a la totalidad del propio ser...porque el cuerpo y el espíritu, lo psíquico y lo físico, incluso la fuerza y la debilidad, representan, no la dualidad del ser, sino su unidad” (Bertherat, 2006:13)

#### *Dimensión 5: Objetivos de la práctica*

El valor hallado para esta dimensión ha sido el de un accionar eficiente y emocional ya que en la práctica se busca la natural expresión del ser humano por medio de la escucha de la sensación y de movimientos propios de cada ser humano que lo orienten hacia la salud y el bienestar.

#### **R2: Accionar eficiente y emocional**

“El acortamiento, la contracción de los músculos posteriores se acompaña siempre de la rotación interna de los miembros y asimismo del bloqueo del diafragma. Por lo tanto, es contra ese acortamiento contra lo que hay que luchar” (Bertherat, 2006:95)

“Propondré movimientos que no embrutecen, sino que, al contrario, desarrollan la inteligencia muscular y exigen a priori la perspicacia de quienes los practican” (Bertherat, 2006:13)

“Esos movimientos se originan en el interior del cuerpo; no vienen impuestos desde el exterior. No hay en ellos nada místico o misterioso. Su objetivo no estriba en escapar del propio cuerpo, sino en evitar que el cuerpo continúe escapándose de nosotros, y la vida con él” (Bertherat, 2006:13)

#### *Dimensión 6: Tarea y lugar del docente y forma de trabajo*

El valor hallado para esta dimensión ha sido el de “guiar” ya que el profesor debe adecuar los ejercicios a las necesidades particulares de cada alumno,

adaptando los mismos de acuerdo a las necesidades por medio de la utilización de herramientas como pelotas, imágenes visuales, que vayan iluminando el camino del autoconocimiento. Es importante la propia experiencia del profesor con su cuerpo en cuanto a la antigimnasia para poder transmitir su propia experiencia y brindarle más opciones al alumno en su trabajo personal.

## **R2: Guiar**

“Nosotros tratamos de convertir en perceptible para la sensación lo que hay de defectuoso en las actitudes, en los movimientos ejecutados involuntariamente y desde tiempo atrás. Lo que buscamos es la experiencia sensorial del cuerpo” (Bertherat, 2006:41)

“La voz del maestro, el tono y el ritmo de sus palabras, la presencia o la ausencia de otros alumnos, el lugar a la vez neutro y familiar en que se desarrolla la clase, su ambiente particular, cada elemento contribuye a aproximar al alumno a su cuerpo”. (Bertherat, 2006:158)

“El docente observa la relación entre la cabeza, las extremidades, el tronco. Mira la raíz de las extremidades, la de los brazos y la forma de los hombros, si los tiene. Observa la raíz de los muslos, la forma de las piernas. A veces son de un solo bloque, a imagen de quien se queja de estar enredado en su pasado y de permanecer “sin salir del cascarón”. Mira el cuello y su forma, u observa la ausencia de cuello. Después coloca el personaje de perfil, luego de espaldas. Ve si tiene pies o manos, senos, un sexo. Ve si el conjunto está parcelado, hecho por trozos ensamblados. Todos tendrán un aire de familia, verá las huellas del cuello inclinado o del tórax aplastado. Pero las huellas se pueden borrar poco a poco, y los brazos y las piernas se consolidan y el cuerpo evoluciona”. (Bertherat, 2006:158)

“A nosotros, los docentes, nos toca proporcionarle la ocasión de crear nuevos reflejos que le permitan el rendimiento máximo al que aspira. Porque el cuerpo está construido para funcionar al máximo. En caso contrario, se deteriora. Y no sólo los músculos, sino también los órganos internos” (Bertherat, 2006:41)

“Las lecciones no deberían prepararse ya que hay que trabajar de acuerdo a los participantes. Bastaría solo con mirarlos para darnos cuenta de lo que necesitan. Una lección preparada de antemano, según ella supone una lección fallida de antemano ya que primero hay que aprender a verse, después a ver a los otros y, por último, ayudarles a verse”. (Bertherat, 2006:40)

“El objetivo final de nuestro trabajo consiste en convertir al sujeto en autónomo, en dueño de su cuerpo. Pero esta independencia sólo puede ganarla haciéndose consciente de la organización de sus movimientos” (Bertherat, 2006:105)

“No intentemos nunca dominar el cuerpo de otro. Nuestro único orgullo debe estribar en liberarlo” (Bertherat, 2006:105)

“Ser maestro, presupondría que sepamos en primer lugar un cierto número de cosas sobre nosotros mismos, ya que al presentarnos ante un grupo de alumnos, tendríamos que consentir no sólo en que se nos oiga, sino en que se nos vea, en que se nos sienta, incluso en que se nos toque. Lo que presentamos es nuestro cuerpo y todo lo que nuestro cuerpo revela de nuestra vida. Si consideramos que los alumnos son algo más que máquinas para registrar nuestras palabras, nuestro trabajo no puede consistir en otra cosa que en un cuerpo a cuerpo. El saber que propone el maestro lo ha sido obtenido por sí mismo mediante sus reflexiones, pero también, y simultáneamente, mediante la experiencia de su cuerpo. Si el profesor no tiene conciencia de su presencia corporal, los alumnos de hoy en día se mostrarán fácilmente dispuestos a hacerle saber que no están allí simplemente para aprender lo que les cuenta, sino para adquirir lo que él ha madurado en sí mismo, los frutos de su experiencia. De esta manera buscaríamos que el cuerpo de enseñanza fuese una especie de árbol del conocimiento”. (Bertherat, 2006:149)

### *Dimensión 7: Concepto de imagen corporal*

El valor hallado para esta dimensión ha sido el de la construcción de la imagen corporal, ya que generalmente se tiene una imagen distorsionada de sí mismo, creada por lo que los demás nos dicen de nosotros, por lo tanto la misma se encuentra alejada de la realidad y con este tipo de práctica se busca remplazar estas imágenes erróneas por otras verdaderas y creadas por cada uno por medio del conocimiento de sí mismo, de su conciencia y corporeidad.

#### **R2: Se construye**

“Músculos agarrotados, movimientos mezquinos, no nos sentimos a nuestras anchas en el cuerpo. Entonces elaboramos una imagen de nosotros mismos para aparecer en público. Porque la imagen de nosotros mismos la encontramos también, y a veces sobre todo, en la mirada de los demás. Intentando de mil maneras animar el exterior de nuestro cuerpo, sólo conseguimos la mayoría de las veces alejarnos más del centro”. (Bertherat, 2006:68)

“Cuando la imagen de nuestro cuerpo no expresa más que otra imagen no puede haber en ella verdadera belleza, puesto que está alejada de la realidad, de una expresión auténtica. Por lo demás, es esta expresión la que nos esforzamos por disimular”. (Bertherat, 2006:69)

“La imagen que creemos proyectar no corresponde forzosamente a la que los demás reciben. Los demás no ven en nuestra máscara imperfecta más que la necesidad de llevar una máscara, la necesidad de presentarnos como distintos de lo que somos. Pensamos crear una ilusión, pero somos nosotros los que vivimos en la ilusión de ser vistos como deseamos serlo”. (Bertherat, 2006:69)

### *Dimensión 8: Influencia en la socialización*

El valor hallado para esta dimensión ha sido que esta práctica influye en sí mismo y además en su entorno ya que al estar disponible para sus propias sensaciones, se siente más disponible para los demás. Al experimentar

sensaciones, sentimientos agudiza su intuición para entender el lenguaje de los demás aunque éste mismo sea no verbal.

## **R2: Influye además en su entorno**

“Al sentirse estable, menos vulnerable, la persona se atreve a dejarse descubrir por el otro. Al fin disponible para sus propias sensaciones, se adquiere un nuevo sentido del otro. Se percibe su cuerpo en la variedad de sus expresiones, de sus emociones, de sus deseos. Puesto que sabemos lo que experimentamos, imaginamos mejor lo que experimenta el otro. La experiencia de nuestro cuerpo nos acerca al suyo”. (Bertherat, 2006:147)

“Por fin en contacto consigo mismo, quien ha tomado conciencia de su cuerpo establece nuevos contactos con sus “prójimos”, que anteriormente, de hecho, mantenía a distancia”. (Bertherat, 2006:150)

### *Dimensión 9: Tipo de ejercicios y trabajo muscular*

El valor hallado para esta dimensión ha sido el de ejercicios integrales dado que como considera al ser humano como una unidad indisoluble, se trabaja en forma integral, respetando el ritmo de cada uno sin el fin en sí mismo del rendimiento o de la realización de una técnica específica analítica. Por el contrario, se le da más importancia al proceso por el que pasa el alumno, ya que sería allí donde realiza sus mayores descubrimientos. Buscando principalmente el estiramiento de los músculos de la parte posterior del cuerpo y dando origen a la expresión natural de movimientos.

## **R2: Integrales**

“A veces es incluso más interesante “fallar” en un movimiento y descubrir lo que nuestro cuerpo aún no puede hacer, lo que no se atreve a hacer, o lo que ha olvidado cómo hacer”. (Bertherat, 2006:157)

“No se debería realizar la repetición mecánica de un movimiento. Forzar a un cuerpo a actuar en contra de sus reflejos inconscientes no sirve para nada, para nada duradero. Tan pronto como la atención flaquea, el cuerpo vuelve a sus antiguas costumbres”. (Bertherat, 2006:41).

“Cuando castigamos la actividad física de un niño, reducimos su campo de experiencia, ponemos trabas al desarrollo de su inteligencia y le animamos a reprimir la expresión natural de sus emociones. Al dar a ese imitador genial que es el niño el ejemplo de movimientos restringidos o rígidos, le enseñamos a adormecer sus sensaciones y le tendemos la trampa de la torpeza y la falta de confianza, de la cual le costará mucho tiempo librarse una vez adulto.” (Bertherat, 2006:82)

#### *Dimensión 10: Importancia de la conciencia corporal*

El valor hallado para esta dimensión ha sido que se tiene en cuenta la conciencia corporal ya que ésta es la base para el trabajo corporal, previo a cualquier otro tipo de actividad, si no predisponemos adecuadamente al cuerpo con este tipo de práctica corporal, el resto de las actividades prácticas que hagamos serían hasta contraproducentes. Gracias a esta práctica corporal, nos permitimos el trabajo de la conciencia corporal en forma continua, aprendiendo, desaprendiendo, conquistando.

#### **R2: Se tiene en cuenta**

“La toma de conciencia del cuerpo constituye un trabajo preliminar. Debemos preparar nuestro cuerpo antes de servirnos de él, antes de esperar “resultados satisfactorios”. Es el estado *a priori* del cuerpo el que determina la riqueza de la experiencia vivida. Una vez despierto, el cuerpo toma iniciativas, ya no se contenta con recibir, con padecer, con “encajar”. Al tomar conciencia de nuestro cuerpo, le concedemos una influencia sobre la vida”. (Bertherat, 2006:82)

“La conciencia del cuerpo es una continua conquista. Y la conquista únicamente el que se lo permite. Para conquistarla deberíamos, en primer lugar, no empeñarnos en lograr los movimientos. Es mucho más importante fallar y descubrir así lo que el cuerpo no es capaz todavía de hacer, lo que no se atreve a hacer, lo que ha olvidado. Además, para tomar conciencia del cuerpo, hay que tomarse el tiempo”. (Bertherat, 2006:82)

“Cuando se toma conciencia de su propio cuerpo se gana en profundidad, y el cuerpo se transforma en una casa habitada”. (Bertherat, 2006:148)

“Por fin en contacto consigo mismo, quien ha tomado conciencia de su cuerpo establece nuevos contactos con sus “prójimos”, que anteriormente, de hecho, mantenía a distancia”. (Bertherat, 2006:148)

### *Dimensión 11: Relación con el conocimiento del cuerpo y de sí mismo*

El valor hallado para esta dimensión ha sido que se relaciona con el conocimiento del cuerpo y de sí mismo porque con la práctica de antigimnasia se descubren horizontes desconocidos por el alumno, partes de su ser que estaban hasta ese momento dormidas, logran despertarse sacando a la luz emociones, sentimientos, dolores que tienen posteriores consecuencias en nuestro cuerpo, por lo tanto iniciamos el camino de nuestro cuerpo y descubrimos que todo tiene un origen del tipo emocional, como estamos, como nos sentimos se refleja en nuestro cuerpo y postura. Por medio de esta práctica nos conocemos más y conquistamos nuestra autonomía.

### **R2: Tiene relación**

“Practicar la anti-gimnasia es emprender un viaje a través de su propio cuerpo y su historia. Usted descubre cómo, a lo largo de su vida, su cuerpo se ha ido organizando, protegiendo, adaptando sutilmente. Aprende a tener una percepción y un conocimiento de su cuerpo más íntimo, más exacto, más autónomo” (Bertherat, 2006:11)

“Cuando el alumno consigue al fin tomar conciencia de la torpeza de un movimiento o de la inmovilidad de una parte del cuerpo, experimenta un sentimiento desagradable, casi de malestar. Su cuerpo desea aprender una mejor manera de moverse, una mejor postura” (Bertherat, 2006:41)

“Toda perturbación en la capacidad de sentir plenamente el propio cuerpo ataca la confianza en sí mismo y la unidad del sentimiento corporal; crea al mismo tiempo la necesidad de compensación” (Reich, 1984:53)

“Cualquiera que sea su edad, podrá desembarazarse de las coacciones que han sembrado de trampas su vida interior y su comportamiento corporal, y revelarse así mismo el ser hermoso, bien constituido y auténtico que debería ser”. (Bertherat, 2006:15)

“Arriesgarse a despertar las experiencias arcaicas más dolorosas y las zonas muertas que constituyen sus huellas, asumir la responsabilidad del estado de su cuerpo, tomar poco a poco conciencia de él hasta sentir la propia vida tomar cuerpo”. (Bertherat, 2006:147)

### *Dimensión 12: Percepción corporal o senso-percepción*

El valor hallado para esta dimensión ha sido que la sensopercepción es trabajada en la práctica dado que se trabaja con la sensibilidad, por medio de estímulos táctiles, sonoros, visuales que ayudan a agudizar la percepción de sí mismo y de su entorno.

#### **R2: Es trabajada en la práctica**

“Al haber censurado nuestras sensaciones, al disminuir a nuestros propios ojos nuestras dimensiones reales, sentimos la impresión de no existir suficientemente. Cuanto más extraño nos es nuestro cuerpo, más extraños permanecemos a la vida. No poseyendo el disfrute de nuestro cuerpo, no podemos disfrutar de él. Nos falta confianza. Nos creemos incapaces”. (Bertherat, 2006:68)

“Las percepciones corporales sólo pueden desarrollarse mediante la actividad. Pero no una actividad cualquiera. No la actividad mecánica, la repetición de un movimiento docenas de veces. Eso sirve únicamente para ejercitar la obstinación, para embrutecer. El movimiento no nos revela a nosotros mismos si no tomamos conciencia de la forma en que se hace” (Bertherat, 2006:70)

“Percibirnos de manera fragmentaria nos deja, pues, tan vulnerables como un avestruz y elimina la posibilidad de actualizar todos los recursos de flexibilidad y belleza subyacentes en nuestro cuerpo, que es, lo sepamos o no, una unidad indisoluble” (Bertherat, 2006:63)

“Palpándose los músculos y tomándose el tiempo necesario para darse cuenta de lo que uno siente, se empieza a conocer el cuerpo mejor que basándose sólo en el testimonio de los ojos.” (Bertherat, 2006:63)

### *Dimensión 13: Expresión de pensamientos, sentimientos y emociones*

El valor hallado para esta dimensión ha sido que en la práctica ocurre la expresión de pensamientos, sentimientos y emociones dado que al trabajar mucho la sensopercepción el alumno se encuentra más sensible y abierto. Además que generalmente luego de la clase cada alumno expone lo que ha experimentado en la misma, se reflexiona sobre ello, descubriéndose a sí misma.

#### **R2: Ocurre en la práctica**

“Debemos preparar nuestro cuerpo antes de servirnos de él, antes de esperar resultados satisfactorios. Es el estado a priori del cuerpo el que determina la riqueza de la experiencia vivida. Una vez despierto, el cuerpo toma iniciativas, ya no se contenta con recibir, con padecer, con encajar. Al tomar conciencia de nuestro cuerpo, le concedemos una influencia sobre la vida” (Bertherat, 2006:85)

“Al sentirse estable, menos vulnerable, la persona se atreve a dejarse descubrir por el otro. Al fin disponible para sus propias sensaciones, se adquiere un nuevo sentido del otro. Se percibe su cuerpo en la variedad de sus expresiones, de sus emociones, de sus deseos. Puesto que sabemos lo que experimentamos, imaginamos mejor lo que experimenta el otro. La experiencia de nuestro cuerpo nos acerca al suyo”. (Bertherat, 2006:148)

### *Dimensión 14: Metodología de trabajo*

El valor hallado para esta dimensión ha sido el de concientización y sensibilización durante la práctica ya que se busca que el alumno responda de acuerdo a su necesidad, siendo consciente y sensible de su movimiento,

escuchándose a sí mismo, no repitiendo sin pensar el movimiento para buscar una ejecución correcta, sino más bien estando atento al proceso de ese movimiento.

## **R2: Concientización y sensibilización**

“Cuando castigamos la actividad física de un niño, reducimos su campo de experiencia, ponemos trabas al desarrollo de su inteligencia y le animamos a reprimir la expresión natural de sus emociones. Al dar a ese imitador genial que es el niño el ejemplo de movimientos restringidos o rígidos, le enseñamos a adormecer sus sensaciones y le tendemos la trampa de la torpeza y la falta de confianza, de la cual le costará mucho tiempo librarse una vez adulto.” (Bertherat, 2006:82)

“Al haber censurado nuestras sensaciones, al disminuir a nuestros propios ojos nuestras dimensiones reales, sentimos la impresión de no existir suficientemente. Cuanto más extraño nos es nuestro cuerpo, más extraños permanecemos a la vida. No poseyendo el disfrute de nuestro cuerpo, no podemos disfrutar de él.” (Bertherat, 2006:68)

### *Dimensión 15: Principios básicos*

El valor hallado para esta dimensión ha sido el de “varios” ya que el mismo no busca mejorar una técnica específica sino que se centra en trabajar la sensación, percepción para saber y entender lo que nos ocurre y porque nos ocurre, yendo al origen.

## **R2: Varios**

“Es absolutamente necesario considerar y tratar el cuerpo como una unidad, tomando en cuenta no una multitud de síntomas, sino la única causa de sus deformaciones: el acortamiento de toda la musculatura posterior, efecto inevitable de los movimientos cotidianos del cuerpo” (Bertherat, 2006:96)

### *Dimensión 16: Beneficios de la práctica corporal*

El valor hallado para esta dimensión ha sido el mejoramiento de otras cualidades físicas ya que al despertar zonas dormidas de nuestro cuerpo se obtienen beneficios en cuanto al sueño, la percepción de sí mismo, autoconocimiento, sensibilización, interconexiones neuronales; cualidades que se desprenden en el proceso y no por medio de la toma de tests de capacidad o rendimiento.

#### **R2: Otras cualidades**

“A lo largo de las sesiones nosotros mismos aprendemos a deshacernos por sí mismos de un montón de crispaciones, rigideces, dolores musculares y articulares, que nos cansan, nos acortan y nos frenan nuestros impulsos. Nuestros movimientos y la respiración recobran su amplitud natural” (Bertherat, 2006:11)

“El método ayuda a:

- Aliviarse de una multitud de males- insomnios, estreñimiento, problemas digestivos-, obligando a trabajar para usted, y no en su contra, músculos que actualmente ni siquiera es capaz de identificar.
- Despertar sus cinco sentidos, agudizar las percepciones, tener y saber proyectar una imagen de sí mismo que le satisfaga y que pueda respetar.
- Afirmar su individualidad, recuperar la iniciativa, la confianza en sí mismo.
- Aumentar sus capacidades intelectuales, mejorando primero las conexiones nerviosas entre el cerebro y los músculos.
- Olvidar los malos hábitos que le obligan a favorecer y, por lo tanto, a superdesarrollar y deformar ciertos músculos, quebrar los automatismos de su cuerpo y recobrar su eficacia, su espontaneidad.
- Convertirse en un poliatleta que, en cada momento, cualquiera sea el movimiento que realiza, cuenta en su haber con el equilibrio, la fuerza y la gracia de su cuerpo.

- Liberarse de los problemas de frigidez o de impotencia y, una vez traspasadas las prohibiciones de su propio cuerpo, conocer la rara satisfacción de habitarlo en pareja”. (Bertherat, 2006:14)

“Gracias a las premociones- movimientos que preparan el cuerpo para vivir plenamente-, se comprenderá que es posible dejar de desgastarse inútilmente, de envejecer prematuramente, empleando, no una energía diez o cien veces mayor que la necesaria, como se hace por regla general, sino sólo la energía apropiada para cada gesto” (Bertherat, 2006:14)

“Habitar primero el propio cuerpo, saber organizar sus movimientos desde el interior, nos concede la posibilidad de liberarnos de la intimidación de los espacios organizados para servir a un objeto social” (Bertherat, 2006:74)

#### *Dimensión 17: Importancia de la respiración*

El valor hallado para esta dimensión ha sido el de considerar a la respiración como uno de los principales motores de la práctica ya que la misma debe ser natural, siendo conscientes de ella para ayudar a agudizar la experiencia sensorial y emotiva. La respiración sería la base de todo movimiento.

#### **R2: Se considera uno de los principales motores**

“La respiración significa el fundamento de un cuerpo armonioso” (Bertherat, 2006:44)

“La respiración debe ser natural. Es el cuerpo el que tiene que encontrar o, más bien, volver a encontrar su propio ritmo respiratorio” (Bertherat, 2006:45)

“Una respiración que no oxigena lo suficiente, obliga a todos nuestros órganos a trabajar a marcha lenta y reduce las posibilidades de experiencia sensorial y emotiva”. (Bertherat, 2006:45)

### *Dimensión 18: Importancia de la imaginación*

El valor hallado para esta dimensión ha sido que se utilizan imágenes visuales porque ayudan al alumno a sumergirse en su realidad psíquica y corporal, realizando movimientos desde su totalidad como ser humano, disfrutando del viaje interior y de ese auto descubrimiento.

#### **R2: Las imágenes visuales ayudan a la ejecución y a la conexión mente-cuerpo**

“La utilización de imágenes sencillas, relacionadas con la naturaleza, son de gran utilidad en la medida en que permiten recorrer el propio camino hacia las realidades del comportamiento psíquico y corporal”. (Bertherat, 2006:43)

### *Dimensión 19: Personas que lo pueden realizar*

El valor hallado para esta dimensión ha sido que todas las personas pueden realizar esta práctica ya que se adecúa el movimiento a las posibilidades y necesidades de la persona, teniendo en cuenta su historia personal y que cada uno responda de acuerdo a su propio ritmo interno.

#### **R2: Todas**

“Cada lección se hace “a medida”, se modela sobre las necesidades del alumno, teniendo en cuenta su experiencia anterior y su disponibilidad actual”. (Bertherat, 2006:158)

“Cualquiera que sea su edad, podrá desembarazarse de las coacciones que han sembrado de trampas su vida interior y su comportamiento corporal, y revelarse a sí mismo el ser hermoso, bien constituido y auténtico que debería ser” (Bertherat, 2006:15)

“Las lecciones no deberían prepararse ya que hay que trabajar de acuerdo a los participantes. Bastaría solo con mirarlos para darnos cuenta de lo que necesitan. Una lección preparada de antemano, según ella supone una lección fallida de antemano ya que primero hay que aprender a verse, después a ver a los otros y, por último, ayudarles a verse”. (Bertherat, 2006:40)

“No se trata de actuar lentamente, sino con la lentitud propia de cada uno, al ritmo que sólo uno puede sentir desde el interior de su cuerpo”. (Bertherat, 2006:157)

### 3.3 Conclusiones

*Cuerpo, percepción y filosofía.*

Trataremos en este apartado poder llegar a un posible acercamiento a la respuesta de la pregunta del problema, tratando de integrar todos los conceptos que hemos venido trabajando a lo largo de la investigación; por eso decidimos darle este título a este apartado.

Consideramos que estas prácticas corporales (Pilates, Feldenkrais y la Antigimnasia), promueven a la reflexión y nos estimulan a dar sustento a una teoría de lo corporal y a una práctica que permanentemente pone en juego consideraciones filosóficas, tratando al hombre como ser integral.

Es más, me atrevería a decir que este tipo de prácticas son en sí una “práctica filosófica”, en cuanto se interroga por la problemática de la filosofía y trata de dar “un sentido” a ciertos temas. Desde los interrogantes sobre la relación cuerpo-mente-espíritu, hasta la propuesta de mejorar nuestra calidad de vida y acercarnos a un posible objeto de estudio de la Educación Física Actual, en todos hay un cuestionamiento del orden filosófico.

Hemos tomado la relación entre los polos del dualismo cuerpo-alma como ejes para analizar la relación entre el ser corporal y el de polaridad existencial. Esta polaridad, que a lo largo de los siglos se ha definido como cuerpo-razón, cuerpo-psiquis, cuerpo-máquina se ha olvidado el tema de la percepción (tratado por Merleau Ponty), que desde nuestro posicionamiento lo consideramos fundamental para llegar al concepto de unidad corporal y de trascendencia.

Históricamente existen resignificaciones filosóficas, históricas y sociales donde se cuestiona el lugar del cuerpo, el lugar del espíritu, la razón, el soma frente a la psiquis, el cuerpo-máquina, etc.

Actualmente, el concepto que trabajamos los profesores en las prácticas pedagógicas, es un cuerpo que estaría generalmente anclado en el cuerpo biológico. En algunos casos muy estrechamente, en otros no, pero siempre hay

un amarre. Por otro lado, siempre hay una “intencionalidad de trascendencia” de un pasaje del orden del cuerpo orgánico al orden del cuerpo de la pulsión, pasión, espontaneidad, espíritu, alma. Buscando un permanente anclaje en los afectos y las emociones. Al buscar con estas prácticas, brindar imágenes o visualizaciones se busca transitar una corporeidad cargada de emociones, teniendo la particularidad de insertarse entre lo orgánico y lo espiritual, haciendo una especie de puente entre ambos. La percepción (término ya definido en el marco teórico) es una herramienta y, en muchos casos, un fin en este proceso. Siguiendo esta línea de paralelismos o especificidades del área de lo corporal y de la filosofía, diría que la mayoría de los profesionales o aquellos que trabajamos con el cuerpo, utilicemos las técnicas que utilicemos, busquemos una trascendencia, pasar de un nivel a otro. Buscando resignificar algo de lo somático en el orden de la psique, o descubrir algo de lo emocional que permanentemente deja su huella en el cuerpo, o captar algo del orden de lo sensible, capaz de trascender al orden de lo espiritual. Ejemplos sencillos de esto podría ser cuando el profesor pide al alumno que se “entregue” a ese dolor de espalda y lo atraviese y vea qué resonancia tiene, le está pidiendo que trascienda de uno a otro plano. De hecho, cuando se habla acerca de la energía que se desprende del cuerpo, se está “jugando” con el concepto de trascendencia. O, simplemente, cuando se da la imagen metafórica de desplegar los brazos como alas, no sólo se está haciendo un juego poético, sino que también se está estimulando una ilusión de trascendencia hacia el vuelo. Estos conceptos de la búsqueda del piso o la tierra se estarían refiriendo o resignificando al concepto de cuerpo-alma.

Hablamos hasta ahora del concepto de unidad y trascendencia. Estos términos están ligados entre sí, ya que la unidad, la ilusión de cuerpo entero, la ilusión de espíritu y cuerpo unidos implican un lugar de pasaje epistemológico.

Me atrevería a decir que estos dualismos existenciales, permanentemente se definen a partir de la percepción en nuestra práctica. La percepción puede ser un simple recurso de agudizar los sentidos y ver qué percibo en este preciso momento, como un termómetro del aquí y ahora. Pero también puede ser un

acto de descubrimiento humano impredecible, donde decodificar lo que percibo me otorga identidad como ser humano.

Anteriormente me referí al cuerpo-alma, tomando como resignificado el concepto de unidad y trascendencia. Si tomáramos al de cuerpo-razón se abrirían las puertas al individualismo. El cuerpo sería insignificante frente al poder de la razón, sería más una adherencia circunstancial, donde la razón gobierna los destinos del hombre y el cuerpo es un accesorio a veces molesto, a veces odiado o despreciado, y casi siempre, como sucede en la actualidad, es un objeto de consumo.

Continuando con los conceptos de unidad, trascendencia y percepción, las prácticas corporales vendrían como a “hilvanar” estas dicotomías antes planteadas, donde la percepción se apoya en un hacer entendible, descifrando una sensación, una emoción, o un abanico de efectos y elabora un puente entre ese cuerpo que percibe y es percibido simultáneamente. ¿Y cómo se llegaría a eso? Por medio del trabajo de alguna de estas prácticas en donde el cuerpo escapa a la razón y se tropieza cayendo por un instante en otro mundo y es la percepción la que teje un camino de reconocimiento, trascendiendo la razón viéndola como un “cuerpo-vivido” como diría Merleau Ponty (1975).

En este recorrido que hemos hecho buscamos considerar a estas prácticas corporales como los motores que luchan contra el consumismo exacerbado, donde la identidad la da el poseer un cuerpo flaco, eternamente joven, marcado por las marcas de moda, mientras, contrarrestando esto, la sencillez de cualquiera de estas prácticas proponen un desnudamiento, reconociendo lo percibido y estimulando la trascendencia a niveles espirituales como formas de autoconocimiento. Siendo así sensitivos, *transpersonales* con la ilusión de recuperar un cuerpo perdido, fragmentado, escurrido en la globalización y la masificación de nuestros tiempos.

Nos proponemos brindar herramientas para un nuevo concepto en Educación Física, siendo ésta, mayormente, el primer acercamiento en cuanto a prácticas corporales que tiene el ser humano. Abriendo disparadores desde el planteo del objeto de estudio, contenidos del currículum de los Profesorados de

Educación Física, contenidos de la práctica pedagógica, cambios institucionales, replanteamientos de paradigmas y teorías, que busquen adaptarse a una sociedad necesitada y demandante de este cambio. Dejando, de esta manera, diferentes frentes para abarcar el largo camino por recorrer abriendo más el campo de lo corporal, para generar un vuelco verdaderamente positivo en la Educación Física Escolar y en la vida del ser humano.

Los dejamos con una reflexión:

*“Todos los profesionales de la enseñanza deberían asumir este principio: aprendizaje debe ir unido a estímulo, a satisfacción, a plenitud, a disfrute...; de esta forma, los aprendizajes perdurarían y facilitarían la adquisición de nuevos conocimientos. No es verdad que la “letra con sangre entra”; lo que entra es el dolor; la insatisfacción, la impotencia, el sentimiento de inutilidad o falta de valía..., la tristeza y la desesperación” (Álava Reyes Ma. Jesús, 2004:208).*

#### 4. Anexo

##### Anexo 1: Base de datos de fuentes documentales consultadas

N°	TIPO DE DOCUMENTO	AUTOR/ES	DENOMINACIÓN	FUENTE	UNIDAD DE ANÁLISIS TRATADA
1	LIBRO	Siler, B. (2000)	"El método Pilates"	Sec. directa	Pilates
2	LIBRO	Stokoe (1978)	"Expresión corporal: guía didáctica para el docente"	Sec. directa	
3	INVESTIGACIÓN	Rilo (2008)	"El método Pilates como agente en la reorganización del esquema corporal de las mujeres menopáusicas que asisten al gimnasio Anubis Gym en el año 2009".	Sec. Indirecta	Pilates
4	LIBRO	Kesselman (2005)	"El pensamiento corporal: de la inteligencia emocional a la inteligencia sensorial"	Sec. directa	
5	LIBRO	Alexander, G. (1976)	"La eutonía"	Sec. directa	
6	LIBRO	Schilder (1983)	"Imagen y apariencia del cuerpo humano"	Sec. directa	
7	LIBRO	Stokoe (1977)	"La expresión corporal"	Sec. directa	
8	PÁG WEB	Pilates Method alliance (2008)	www.pilatesmethdalliance.org	Sec. indirecta	Pilates
9	LIBRO	Feldenkrais (2009)	"Autoconciencia por el movimiento"	Sec. directa	Feldenkrais
10	REVISTA DIGITAL	Eisenberg (2004)	"La recuperación psicocorporal a través del Método Feldenkrais, como esencia de la formación valoral ambiental".	Sec. indirecta	Feldenkrais
11	PAG WEB	Liaskowsky (2008)	http://robertoliaskowsky.blogspot.com	Sec. Indirecta	Feldenkrais
12	REVISTA DIGITAL	Nioche, J. (2008)	www.blogger.com/profile/DCO	Sec. Indirecta	
13	LIBRO	Bertherat, T. (2006)	"El cuerpo tiene sus razones"	Sec. directa	Antigimnasia
14	LIBRO	Matoso (2007)	"El cuerpo, territorio de la imagen"	Sec. directa	
15	LIBRO	Reich, W. (1984)	"La función del orgasmo"	Sec. directa	
16	LIBRO	Merleau Ponty (1975)	"Fenomenología de la percepción"	Sec. directa	
17	LIBRO	Seiref, L. (1993)	"El cuerpo, el espacio que habitamos"	Sec. directa	
18	LIBRO	Tarthang Tulku (2000)	"Relajación Kum Nye"	Sec. directa	
19	PÁG. WEB	Antigimnasia	www.antigimnasia.com	Sec. Indirecta	Antigimnasia
20	LIBRO	Kries, J (2003)	"El Método Pilates plus"	Sec. directa	Pilates

## **Anexo 2: Instrumentos**

Cuestionario-Guía orientadora para la lectura, interpretación y análisis de las fuentes documentales:

1-Creencia de cuerpo:

*¿Cómo se ve el cuerpo según esta práctica? ¿Como un objeto? ¿Un medio para un fin?*

*¿Qué términos utiliza para definir al cuerpo? ¿Tener o ser?*

2-Consideración de cuerpo:

*¿Qué aportes realiza esta práctica para los sentidos?*

*¿Cómo caracteriza al cuerpo?*

3-Lugar del alumno:

*¿Qué relación establece con la práctica social y económica?*

*¿Qué características le atribuye al alumno?*

*¿Qué accionar persigue en el alumno?*

*¿Qué menciones realiza con respecto a la historia personal?*

4-Concepto de corporeidad:

*¿Qué aportes realiza a la corporeidad?*

*¿Cómo trabaja la misma en la práctica corporal?*

5-Objetivos de la práctica:

*¿Qué fines persigue la práctica?*

*¿Qué cualidades le otorga al ser humano?*

6-Tarea y lugar del docente y forma de trabajo:

*¿Qué menciones realiza respecto al rol del educador?*

*¿Cómo debe trabajar con el alumno?*

*¿Qué elementos utiliza para realizar la clase?*

*¿Qué características debe poseer el docente?*

- ¿Qué tipo de intervención debe realizar el docente durante la clase?*
- ¿Cómo evalúa la evolución o progreso de su alumnado? ¿Qué debe tener en cuenta?*
- ¿Cómo debe desarrollar su clase? ¿Cuáles son los ejes de conducción?*
- ¿Cómo influye la experiencia personal a la hora de transmitir conocimientos?*

#### 7-Concepto de imagen corporal:

- ¿Qué aportes realiza en la imagen de sí mismo?*
- ¿De qué manera influye la misma en la práctica corporal?*
- ¿Cómo es considerada la imagen corporal por esta práctica?*

#### 8-Influencia en la socialización:

- ¿De qué manera influye en la relación con los otros?*
- ¿Qué aportes realiza en la expresión con los demás y la comunicación?*
- ¿Qué factores le atribuye al entorno?*

#### 9-Tipo de ejercicios y trabajo muscular:

- ¿Cómo se trabaja muscularmente al cuerpo? ¿Por repeticiones?*
- ¿Cuántos grupos musculares busca trabajar?*
- ¿Qué menciones realiza con respecto al trabajo muscular?*
- ¿Cómo relaciona al trabajo muscular con la conciencia del movimiento?*
- ¿Qué se persigue en la ejecución? ¿La técnica? ¿La espontaneidad?*
- ¿Expresión natural? ¿Es un proceso o un fin?*
- ¿Cómo relaciona esta técnica al cuerpo y la mente?*
- ¿Cómo la considera a la voluntad?*

#### 10-Importancia de la conciencia corporal

- ¿Cómo influye la conciencia corporal en esta práctica?*
- ¿Qué lugar ocupa la conciencia corporal en la realización de esta práctica?*
- ¿En qué momento de la clase se utiliza la conciencia corporal?*
- ¿De qué manera se realizan los movimientos? ¿Ensayo y error? ¿Se procesa la información?*
- ¿Cuántas veces se repite el ejercicio?*

*¿Cómo relaciona la conciencia corporal con el movimiento?*

11-Relación con el conocimiento del cuerpo y de sí mismo:

*¿Qué aportes realiza en la persona?*

*¿Qué descubrimientos puede obtener con su práctica?*

*¿Cómo considera esta práctica al trabajo de crecimiento personal? ¿Lo tiene en cuenta?*

*¿Qué factores se trabajan en esta práctica para brindar aportes al crecimiento personal?*

*¿A quienes beneficia esta práctica?*

*¿Qué menciones permite realizar en cuanto al conocimiento de uno mismo?*

12-Percepción corporal o senso-percepción:

*¿Cómo considera esta práctica a la sensopercepción?*

*¿Qué lugar le brinda a la misma?*

*¿De qué manera la trabaja?*

*¿Qué tipos de herramientas utiliza para trabajarla?*

13-Expresión de pensamientos, sentimientos y emociones:

*¿Qué efectos produce en la espontaneidad y la expresión?*

*¿De qué manera se trabaja para que surja la expresión y emoción?*

*¿Cómo interpreta las señales del cuerpo, las patologías, dolores?*

*¿Qué conexión existe para esta práctica entre los pensamientos y los sentimientos?*

*¿Qué menciones realiza en cuanto a la relación de un sentimiento y la capacidad de realizar un ejercicio?*

14-Metodología de trabajo:

*¿Qué guía utiliza para la ejecución de la práctica?*

*¿Cuál es el fin específico de cada ejercicio?*

*¿Qué reacción se busca del alumno a la hora de realizar el ejercicio?*

15-Principios básicos:

*¿Cuáles son los ejes de la práctica a la hora de realizar los ejercicios?*  
*¿Cuántos son?*  
*¿Cómo considera a la técnica correcta esta práctica? ¿Es para la misma un principio fundamental?*  
*¿Qué características posee cada principio?*  
*¿Qué aportes brindan los mismos a la práctica?*

16-Beneficios de la práctica corporal:

*¿Qué mejoras se observan en el ser humano con la práctica?*  
*¿Cuántas cualidades físicas trabaja?*  
*¿A qué fines específicos se orienta?*

17-Importancia de la respiración:

*¿Cómo es considerada la respiración para esta práctica?*  
*¿De qué manera la trabaja?*  
*¿Qué menciones hace sobre la misma?*  
*¿Qué aportes brinda la misma en esta práctica corporal?*

18-Importancia de la imaginación:

*¿De qué manera representan mentalmente la ejecución del movimiento?*  
*¿Qué finalidad tiene la utilización de imágenes visuales?*  
*¿Qué imágenes visuales se utilizan?*  
*¿Cómo relaciona la acción con la conexión mente-cuerpo?*

19-Personas que lo pueden realizar:

*¿Quiénes pueden realizar esta práctica?*  
*¿Sobre qué patologías puede trabajar?*  
*¿Qué habilidades se necesitan?*  
*¿Qué se tiene en cuenta en el momento en que el profesor selecciona un ejercicio?*  
*¿Cómo debe ser ejecutado cada ejercicio? ¿Con la técnica correcta? ¿De acuerdo a las posibilidades de cada uno?*

## 5. BIBLIOGRAFIA:

- ⇒ Álava Reyes, Ma. Jesús. (2004) *La inutilidad del sufrimiento*. Barcelona: La esfera de los libros.
- ⇒ Alexander, G. (1976) *La eutonía*. Barcelona: Paidós.
- ⇒ Bernard, M. (1985). *El cuerpo: Un fenómeno ambivalente*. Barcelona: Paidós.
- ⇒ Bertherat, T. (1989) *La guarida del tigre. Antigimnasia para el dolor de espalda y las contracturas musculares*. Barcelona: Paidós.
- ⇒ Bertherat, T. & Bernstein C. (2006). *El cuerpo tiene sus razones*. Barcelona: Paidós.
- ⇒ Cadavid Gallo, L. & Clavijo Castañeda, G. (2009) *La experiencia de la danza en la constitución de la subjetividad*. Revista digital efdeportes. Año 13 - Nº 130. Universidad de Antioquía, Colombia. [http://www.efdeportes.com/revista\\_digital](http://www.efdeportes.com/revista_digital).
- ⇒ Calmes, D. (2001). *Cuerpo y Saber*. Bs. As: Noveduc.
- ⇒ Castoriadis, Cornelius. (1993). *La Institución imaginaria de la sociedad*. Bs. As: Tusquets editores.
- ⇒ Descartes, R. (1961). *Meditaciones metafísicas*. Bs As: Aguilar.
- ⇒ Durkheim, E. (1968). *Formes élémentaires de la vie religieuse*. París: Presses Universitaires de France.
- ⇒ Eisenberg, R. Chávez, C.; Cuevas, V., Gutiérrez, J.; Rosas S., & Landázuri, A.M. (2004). *La recuperación psicocorporal a través del Método Feldenkrais, como esencia de la formación valoral ambiental*. Revista digital Polis. Vol. 3, número 009, Universidad Bolivariana, Santiago de Chile.
- ⇒ Feldenkrais, M. (2009). *Autoconciencia por el movimiento*. Bs. As: Paidós.
- ⇒ Foucault, M. (2005). *Vigilar y castigar*. México: Siglo XXI.
- ⇒ Gómez, J. (2002). *La Educación Física en el patio. Una nueva mirada*. Bs. As: Stadium. Pág. 4.

- ⇒ Gómez J., Maldonado S. & Rexach P. (2008). *Teoría de la Cultura Física*. Facultad de Actividad Física y Deporte, UFLO. Inédito. Material de uso interno de la cátedra Teoría de la Cultura Física.
- ⇒ Gómez, R (2004). *La enseñanza de la Educación Física*. Bs. As: Editorial Stadium.
- ⇒ Gómez, Valeria (2006). *Instancia de validación conceptual*. Facultad de Actividad Física y Deporte, UFLO. Inédito. Material de uso interno de la cátedra Metodología de la investigación
- ⇒ Gómez, Valeria (2008). *Tipos de diseño de investigación*. Facultad de Actividad Física y Deporte, UFLO. Inédito. Material de uso interno de la cátedra Metodología de la investigación.
- ⇒ Gordillo L. (2009). *Revista Contextos*. Barcelona.
- ⇒ Kesselman, S. (2005). *El pensamiento corporal: de la inteligencia emocional a la inteligencia sensorial*. Bs. As: Lumen.
- ⇒ Kries, J. (2003). *El Método Pilates plus*. Barcelona: Robinbook.
- ⇒ Le Bretón, D (1995). *Antropología del cuerpo y modernidad*. Bs. As: Nueva Visión.
- ⇒ Le Boulch, J. (1978). *Hacia una ciencia del movimiento humano. Introducción a la psicocinética*. Bs. As: Paidós.
- ⇒ Le Boulch, J. (1981). *La educación por el movimiento en la edad escolar*. Barcelona: Paidós Ibérica.
- ⇒ Lipovetsky, G. (1986) *La era del vacío*. Barcelona: Anagrama.
- ⇒ Maffesoli, M. (1978). *El tiempo de las tribus*. México: Siglo XXI.
- ⇒ Maldonado, T (1998). *Crítica de la razón informática*. Barcelona: Paidós.
- ⇒ Matoso, E. (2007). *El cuerpo, territorio de la imagen*. Bs. As: Letra Viva.
- ⇒ Merleau Ponty, M. (1975) *Fenomenología de la percepción*. México: Península.
- ⇒ Murcia Peña. (2003) *Revista Digital: EF Deportes*: <http://www.efdeportes.com>
- ⇒ Nasio, J. D. (2008). *Mi cuerpo y sus imágenes*. Bs. As: Paidós.

- ⇒ Nioche, J., Isabelle Ginot, Gabrielle Mallet & Christine Roquet (2008) Revista Digital DCO (revista iberoamericana de arte coreográfico). México-España-Argentina. Extraído de [www.blogger.com/profile/DCO](http://www.blogger.com/profile/DCO)
- ⇒ Padua, Jorge (1994). *Técnicas de investigación aplicadas a las ciencias sociales*. Chile: Fondo de Cultura económica.
- ⇒ Perelló, G. (2000). *Revisión del estado de arte, antecedentes y marco teórico*. Facultad de Actividad Física y Deporte, UFLO. Inédito. Material de uso interno de la cátedra Metodología de la investigación
- ⇒ Pérez Lindo, A. (1996). *Mutaciones*. Bs.As: Biblos.
- ⇒ Reich, W. (1984) *La función del orgasmo*. México: Paidós.
- ⇒ Sabino, Carlos (1996). *El proceso de investigación*. Buenos Aires: Lumen.
- ⇒ Samaja, Juan. (1993). *Epistemología y Metodología. Elementos para una teoría de la investigación científica*. Bs.As: Eudeba
- ⇒ Schilder, P. (1983). *Imagen y apariencia del cuerpo humano*. Bs. As: Paidós.
- ⇒ Seiref, L. (1993). *El cuerpo, el espacio que habitamos*. Bs. As: Andrómeda.
- ⇒ Sennet, R. (1994). *Carne y piedra*. Madrid: Alianza.
- ⇒ Sergio, M. (1986). *Motricidad humana. Una nueva ciencia del hombre*. Bs. As: Stadium.
- ⇒ Sibilia, P. (2005). *El hombre post-orgánico*. Bs. As: Fondo de Cultura Económica.
- ⇒ Siler, B. (2000). *El método Pilates*. Barcelona: Oniro.
- ⇒ Stokoe, P. (1977). *La expresión corporal*. Barcelona: Paidós.
- ⇒ Stokoe, P. (1978). *Expresión corporal: guía didáctica para el docente*. Bs. As: Ricordi Americana
- ⇒ Tarthang Tulku. (2000). *Relajación Kum Nye*. Bs. As: Errepar.
- ⇒ Vargas, Marisol Paulina. (2008). Informe de seminario "El cuerpo y la danza en los diferentes campos" impartido por: David le Bretón. Revista Ree danza contemporánea. Chile.

- ⇒ <http://www.primaria.profes.net>
- ⇒ <http://www.saludmed.com/EdFisica>
- ⇒ <http://www.monografias.com>
- ⇒ <http://es.wikipedia.org>
- ⇒ <http://www.pilatesmethodalliance.org>
- ⇒ <http://www.elrincondelvago.com>
- ⇒ Roberto Liaskowsky (2008) <http://robertoliaskowsky.blogspot.com>
- ⇒ [www.antigimnasia.com](http://www.antigimnasia.com)
- ⇒ [Marianoguiraldes.blogspot.com](http://Marianoguiraldes.blogspot.com)