

# Consciencia del cuerpo, del movimiento, del placer y de la salud

**D**

**Sergio Barrio Tarnawiecki y Thomas Rouzer**

Desde hace más de veinte años trabajamos con principios, métodos y técnicas de las diferentes escuelas de educación somática y terapias psico-corporales en el Perú y otros países.

Nuestra intención ha sido la de corregir y contrarrestar los resultados muchas veces negativos del sistema educativo y dar a los estudiantes un apoyo para su aprendizaje, basándonos no únicamente en la adquisición de conocimientos externos sino en un profundo autoconocimiento interno de nosotros mismos.

Es muy diferente saber de uno mismo y de su universo kinestésico desde la experiencia interna, al sentirse conscientemente, que hacer deportes, leer libros y estudiar láminas desde un espacio puramente cognitivo y competitivo.

Nosotros enfocamos la experiencia viva de la educación física desde adentro para fuera. Nuestra hipótesis básica es que si uno toma consciencia de lo que está haciendo, entonces puede plantearse el hacer lo que quiere hacer. No todo el mundo es apto para ser atleta y muchas veces los ejercicios que se promueven para los adolescentes son francamente nocivos. Creemos que es hora de implementar en nuestros colegios una filosofía de la salud y del bienestar psico-corporal. Y esto implica una re-educación somática.

Supongamos que se quiere formar un equipo de básquetbol en un colegio. Antes de formar el equipo y practi-

car el deporte, sería importante que las personas interesadas tengan una experiencia de autoconocimiento a través de la respiración, el estiramiento y el movimiento conscientes que les permita sentir cómo se mueven y cómo se tensan o se relajan con ciertos movimientos y cambios, cuál es su postura típica, cuáles son los patrones de tensión en su cuerpo, qué gestos les son característicos, qué hábitos y creencias moldean su cuerpo, su conducta, su estado de ánimo, etc.

A la vez que van aprendiendo de sus limitaciones y potencialidades, también van aprendiendo cómo escuchar a su propio organismo y cómo leer sus señales.

Vamos a imaginar que esto va acompañado por una buena dieta y una suerte de trabajo con las relaciones interpersonales y el afecto. Lo que logramos tener así es un equipo de personas altamente adiestradas para entrar en cualquier actividad y lograr hacer lo que quieren hacer con la ayuda externa, porque se conocen y se sienten a sí mismos y como parte de la unidad del equipo. Es un aprendizaje muy valioso para la vida. Tal vez así

nuestros equipos de deportes tendrían mejor suerte.

Los niños juegan y es una excelente forma de aprender acerca de sí mismos corporalmente. Pensamos que los adolescentes son los grandes olvidados en este terreno. Siempre focalizados en sus cuerpos, los adolescentes luchan



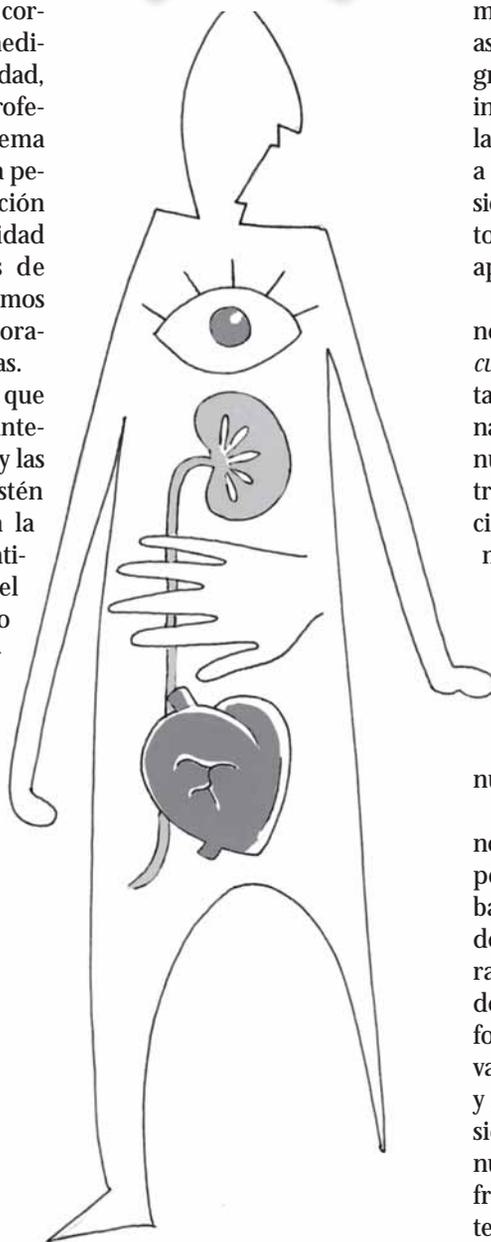
con la autopercepción de sí mismos. Sus cuerpos están pasando por grandes cambios. Piensan acerca de su apariencia, su peso, sus habilidades físicas en los deportes y, en especial, la percepción que los demás tienen de ellos.

Sin embargo, hay poco en el currículum actual que les permita aprender de manera realmente profunda acerca de sus cuerpos y no se les da una oportunidad para focalizar sus propias percepciones y experiencias corporales subjetivas. Y en la medida que desarrollan su sexualidad, los padres de familia y los profesores tratan de evitar el tema como si fuera un gran tabú, a pesar de las clases de educación sexual. Hay una gran necesidad de parte de los alumnos de aprender acerca de ellos mismos y desarrollar imágenes corporales y auto-percepciones sanas.

Es algo desconcertante que las sensaciones corporales interiores o la propioceptividad y las actividades viscerales no estén habitualmente incluidas en la agrupación de los "cinco sentidos". Podríamos decir que el soma es el cuerpo sentido desde adentro, pero no es incluido como algo válido en el aprendizaje.

Esto tiene que cambiar. Si bien es cierto que las actividades físicas nos ayudan a movernos, no necesariamente nos conectan con nosotros mismos. Ello porque su motivación es externa y tiene un propósito también externo, como ganar el partido o completar la lección. ¿Y el propósito de hacernos conscientes de nosotros mismos no es de importancia en el desarrollo nuestro?

**imágenes la  
educación física  
vívida como el  
placer de conocerse  
y relacionarse con  
otros, como un  
viaje fascinante de  
autoexploración y  
autoconocimiento  
con otros**



Nosotros ofrecemos talleres vivenciales para que los participantes tengan una mini-experiencia de lo que planteamos en este texto. En esos talleres trabajamos con el cuerpo real de carne y hueso a través de ejercicios de respiración, estiramiento, movimiento, micromovimientos y de anatomía consciente.

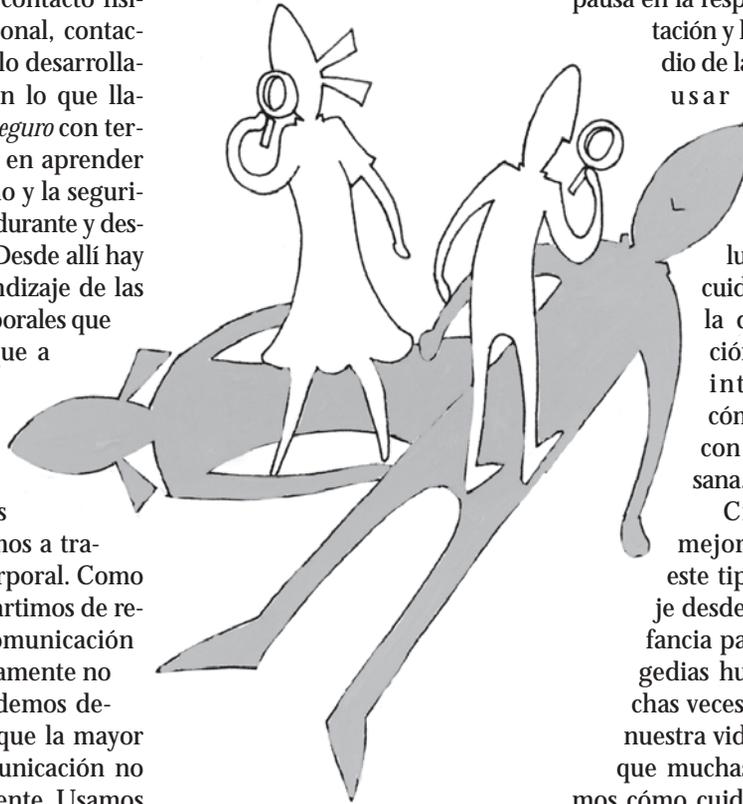
Esto nos permite comenzar a darnos cuenta de la subjetividad de nuestra experiencia y descubrir cómo procesamos la información que recibimos. Esta sigue así un proceso de autocorrección, gracias a la retroalimentación de información entre la sensación y la actividad motora, llevándonos a una mejoría en toda la extensión de la palabra, por estar atentos a nuestro propio proceso de aprendizaje.

Un factor importante para nosotros es introducir la idea del *cuerpo soñado*, que implica conectarse con el contenido emocional e imaginario que llevamos en nuestros cuerpos. Lo hacemos a través de los canales de percepción, incluyendo el autoestudio minucioso de nuestros movimientos y sensaciones corporales interiores. Esta experiencia nos permite descubrir la complejidad de cualquier movimiento y su conexión con todo nuestro ser y con nuestra psiquis.

Cuando tenemos una clara noción del cuerpo real y del cuerpo soñado, ello nos permite trabajar con síntomas y emociones de una forma directa y autocurativa en muchos casos. En vez de evitar lo que surge, tenemos formas de meternos más y observar cómo el cuerpo se autoregula y se corrige y sana sin necesitar siempre de la contribución de nuestra mente, la misma que con frecuencia se transforma en interferencia.

Esto nos lleva al tema del contacto humano, contacto físico, contacto emocional, contacto psíquico. Para ello desarrollamos un trabajo con lo que llamamos el *contacto seguro* con terceros, que consiste en aprender a respetar el espacio y la seguridad del otro antes, durante y después del contacto. Desde allí hay un profundo aprendizaje de las fronteras psico-corporales que todos tenemos y que a veces sentimos muy invadidas.

La mayor parte de la comunicación entre los seres humanos la logramos a través del lenguaje corporal. Como dice Ron Kurtz, "Partimos de reconocer que la comunicación emocional es básicamente no verbal. Incluso podemos decir con seguridad que la mayor parte de esta comunicación no verbal no es consciente. Usamos esa forma de comunicación en todas nuestras relaciones, y ciertamente en la educación y en la psicoterapia. La usamos para influir en nuestras relaciones y en los procesos y para entender el carácter de las personas. Aprenderemos a leer esta forma de comunicación, hablaremos acerca de ella y aprenderemos a ponerle palabras a lo que vemos. Aprenderemos algo acerca de lo que comunicamos por lo general de manera inconsciente y acerca de quienes somos emocionalmente. Lo que la persona es se revela muy parcialmente en lo que nos dice en palabras y mucho en la forma como lo comunica. En el presente está nuestra historia, la idea que tenemos acerca de nosotros mismos y lo que creemos acerca del mundo y cómo estamos en él. La mayor parte de lo que es realmente verdadero en nuestra experien-



cia se expresa de manera no verbal".

Todo el trabajo se sustenta en dos aspectos que creemos de suma importancia. Uno, que es a la vez un principio y una herramienta: la plenitud de consciencia, la capacidad de bajar de velocidad y mantener un estado a la vez relajado y alerta para estudiar la experiencia subjetiva interior del cuerpo y de todos los eventos que ocurren en uno y que le ocurren a uno. El otro es la actitud afectiva básica frente a la vida, frente al otro y frente a uno mismo en este aprendizaje que condiciona la manera como tenemos experiencias, y no sólo de nuestro cuerpo. Nos interesa fortalecer en las personas las respuestas que tienen dentro de ellas mismas frente a los vaivenes de la vida.

Pretendemos a enseñar a los niños y a los adolescentes y jóve-

nes cómo puede ayudarlos una pausa en la respiración, la meditación y la quietud en medio de la agitación, cómo usar la lectura, la escritura y el dibujo como herramientas a servicio de su salud integral, cómo cuidarse a través de la dieta y la nutrición, las relaciones interpersonales, cómo estar a solas y con otros de forma sana.

Creemos que es mejor comenzar con este tipo de aprendizaje desde la temprana infancia para evitar las tragedias humanas que muchas veces enfrentamos en nuestra vida y trabajo, porque muchas veces no sabemos cómo cuidarnos, cómo conocernos a nosotros mismos, cómo tener la experiencia de usar nuestros propios recursos como seres naturales para mantener un alto nivel de salud y bienestar en nuestras vidas.

Estos talleres que ofrecemos son como una muestra de varios aspectos del trabajo, reconociendo que lo que les planteamos requiere de una re-educación de largo aliento. Pero en vez de esperar la perfección de un currículum ya pulido quizás necesitamos tener algo exploratorio al mismo tiempo para mostrar lo que sí es posible.

Imagínense la educación física vivida como el placer de conocerse y relacionarse con otros, como un viaje fascinante de autoexploración y autoconocimiento con otros (para convertirnos todos en exploradores de este vasto territorio interno de nuestro cuerpo-mente-espíritu!