El cuerpo: esa pertenencia desconocida

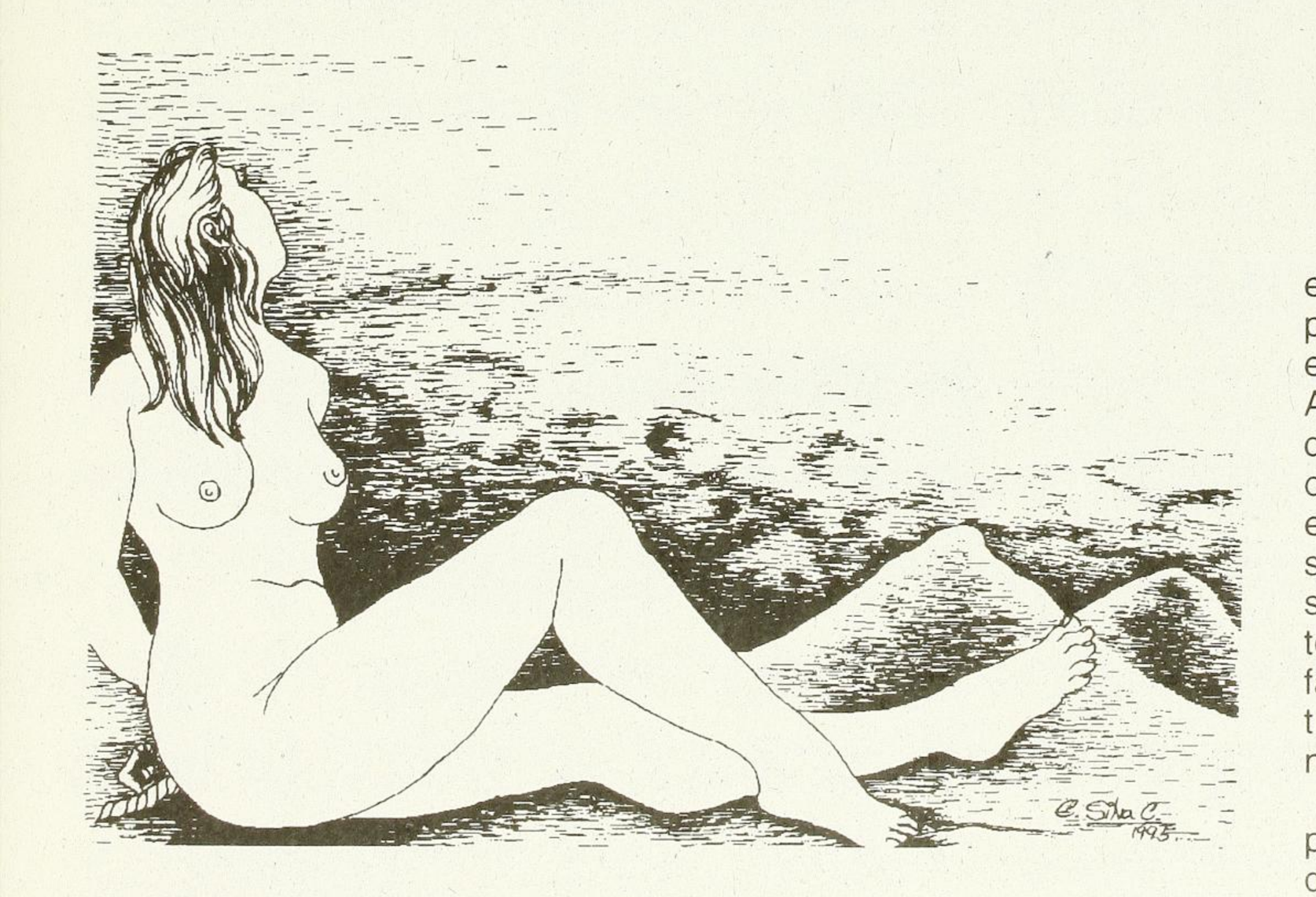
• Mirta Blostein •

TENSIONES - NUDOS - CONTRACTURAS - MOLESTIAS - DOLOR

En general, cuando nos referimos al cuerpo lo hacemos desde el lugar de las molestias. Nos acordamos de él ante la presencia del dolor, las tensiones, las contracturas o el cansancio. Toda una cultura basada en la represión (el cuerpo representa al pecado) nos aleja del placer de relacionarnos con él por medio de sentirlo, gozarlo o aceptarlo desde su sensualidad. El resultado que ésto ha tenido es que el cuerpo quede encarcelado en la jaula del bloqueo.

Si es asi en la mujer, para el hombre simplemente no existe, está borrado. El cuerpo como realidad sensible y/o expresiva es cosa de mujeres o de homosexuales.

Es obvio que el tipo de sociedad en la cual se desarrolla la existencia nos arrastra a una vida cargada de prejuicios, del temor al que dirán y al ridículo. Las presiones cotidianas de carreras al trabajo, de recoger a los niños en la escuela, de que todo funcione bien en la casa, de estar al día con los acontecimientos, de vivir esta realidad histórica cuyo signo es la incertidumbre, convierten al cuerpo en una masa informe, apretada, reducida al concepto de "máquina productiva".



ESTRUCTURA - ALINEACIÓN CORRECTA - MODELO POSTURAL - CONCIENTIZACIÓN

El cuerpo tiene su estructura en el esqueleto. Sus segmentos óseos poseen una alineación natural y existen espacios entre sus huesos. Al correr de los años, el proceso de crecimiento y las problemáticas de orden existencial hacen que los espacios se acorten y los músculos sufran pequeñas deformaciones, ya sea por acortamiento o alargamiento excesivo, que producen las famosas tensiones, nudos o contracturas que hacen que esta alineación natural se transtorne.

En cualquier libro de anatomía podemos ver la figura del esqueleto de pie, donde es fácil observar la

alineación natural. En ella vemos que la línea de los hombros (cintura escapular) está sobre la línea de la cadera (cintura pélvica) de manera paralela. Eso nos permite observar que la oreja, el hombro, la cresta ilíaca (hueso de la cadera) el borde exterior de la rodilla y el maléolo externo (hueso del tobillo) están alineados. Esa es la postura correcta. Llegar a ella o permanecer en ella es una tarea escurridiza, ya que, el cuerpo se mueve constantemente y el modelo postural cambia de acuerdo al estado de ánimo, o bien, si se está enfermo o atravezando un momento difícil. De todos modos es posible llegar a estar cerca de la postura correcta o bien, encontrarla fácilmente si desarrollamos una actividad corporal que permita conocer interiormente el cuerpo. Esto es posible por medio de la Concientización Corporal, o la Eutonía. Ambas metodologías trabajan el cuerpo a partir del esqueleto por medio de ejercicios que permiten conocer cada parte del mismo.

¿Por qué es importante aproximarnos a una buena postura o reconocer la situación del modelo postural?

Antes de contestar la pregunta, cabe definir que es el modelo postural. El modelo postural es la forma personal, característica que adopta el cuerpo de cada individuo. Esto es, su forma de pararse, caminar o alinearse. Se contruye durante toda la vida. En su desarrollo intervienen la percepción interior y la realidad exterior.

Al acercarnos a una correcta alineación eliminamos tensiones innecesarias. Propiciar que el esqueleto ocupe su espacio normal, permite que los músculos tomen la superficie que les corresponde y puedan, por tanto, cumplir sus funciones libremente. Asimismo permite estar cerca de un modelo postural más sano.

Cuando el esqueleto ocupa su espacio correspondiente, es notable el beneficio que se obtiene ya que permite bajar los niveles de tensión. Si se combina esta realidad con un tono muscular correcto, la energía que recorre el cuerpo fluirá libremente y será la adecuada en cada situación.

CREATIVIDAD - DANZA - EXPRESIÓN CORPORAL - LENGUAJE CORPORAL PROPIO

La cultura occidental marca una diferencia tajante entre el cuerpo y la cabeza. El desarrollo histórico cultural ha dado una supremacia altamente rigurosa a lo racional. La inteligencia, lo intelectual, la racionalidad ocupan, desde hace mucho tiempo, el sitio de privilegio. Sin embargo, la inteligencia, como el intelecto y la razón, forman parte del cuerpo. Viven en él y son consecuencia de él. La forma de ser de cada individuo guarda una relación muy estrecha con las características particulares del esqueleto y del tipo de tono[1] muscular que poseen.

Si bien es cierto que cada cuerpo es una realidad diferente y cuenta con un lenguaje absolutamente propio, es posible advertir que de acuerdo al tipo de tono muscular que se posee, hay coincidencias entre los diferentes caracteres. Así, se puede observar que la persona hipotónica[2], probablemente, posea un estado de ánimo nostálgico, tristón, contemplativo. Asimismo, tienda a ser depresiva y se mueva pesadamente. De lo contrario, el tipo hipertónico[3] tiende a ser irritable, de carácter tenso, inquieto y de movimientos rápidos. El punto medio lo da el normotónico[4], ya que posee el tono muscular apropiado y se podría estar ante una persona de estado de humor bastante estable.

De lo anterior es fácil deducir que existe una relación absoluta entre el cuerpo y la personalidad, como del mismo modo, existe una relación estrecha entre la mente y el cuerpo. Todo lo que registra la mente modifica al cuerpo y todo lo que sucede en éste modifica a la mente.

Otra característica es que, el cuerpo, registra la historia personal. Es probable que ese dolor que aparece en un determinado lugar, y desaparece de forma inexplicable, sea producto de un recuerdo inconsciente que se ha alojado allí. O bien que el nudo que se siente en la espalda sea producto de la última discusión acaecida en el trabajo, en la pareja o algún problema con los hijos.

Tomar conciencia del cuerpo por medio de la Danza, la Expresión Corporal y la Eutonía (Concientización Corporal), integrando la Creatividad, permite ser partícipe del propio cuerpo. Descubrir que se pueden liberar las tensiones acumuladas, al convertirlas en movimiento expresivo, o jugar a desanudar los nudos y convertir ese momento en juego creativo, o bien, descubrir que podemos obtener un tono muscular óptimo sin tortura y desarrollar el Lenguaje Corporal Propio, permiten obtener una mejor relación con nosotros mismos, lo que se reflejará en la calidad de las relaciones con los otros y en un manejo de la energía. Es una cálida manera de habitar el propio cuerpo y convertirlo en **ESTA PERTENENCIA CONOCIDA**.

1. **Tono muscular:** Tensión, elasticidad o firmeza de los órganos, en particular de los músculos. (Diccionario Kapelusz de la Lengua Española).
2. **Hipotónico:** Es la persona que posee un tono muscular poco firme (aguadito).
3. **Hipertónico:** Es la persona que posee un tono muscular demasiado firme.
4. **Normotónico:** Es la persona que posee un tono muscular intermedio.

Bibliografía

La Eutonía. Un cambio hacia la experiencia total del cuerpo. **Greda Alexander**. Ed. Paidós. México, 1989. Técnicas y Lenguajes Corporales.

Imágen y Apariencia del Cuerpo Humano. **Paul Schilder**. Ed. Paidós. México, 1989. Técnicas y Lenguajes Corporales.