

Reportaje

Expresión corporal

Psic. Ma. Safira Escalante Loera

*Una manera de conocer,
entender y atender
la experiencia humana en
términos del cuerpo.*

Todas las personas tenemos dos elementos que nos integran: el cuerpo y el espíritu. En algún momento se ha sentenciado que “el cuerpo es la cárcel del alma” y se asevera con claridad que tenemos indudable e indiscutiblemente *un cuerpo*, lo demás, es una discusión de otro ámbito. Por el momento, quedémonos con el cuerpo, el cual es una realidad física que se puede comprobar por cualquiera de manera sensible. Todo cuerpo, como se afirma en la física “ocupa un lugar en el espacio” y esto deja en claro su realidad física y material.

El cuerpo es un reflejo de lo que somos como personas; el cuerpo se “ve”, nos describe quiénes somos y el modo que nos comportamos. Existen otros que se han aventurado a considerar que **el cuerpo “habla”** por sí mismo de lo que ha vivido. Tenemos, por ejemplo, el caso de personas que saben “*leer*” experiencias vividas según lo que en el cuerpo se refleja o manifiesta. Toda experiencia deja “*una huella*” en nuestro cuerpo y, nos demos cuenta o no, podemos retomarla con una serie de ejercicios adecuados. Sólo a modo de ejemplificación, existen teorías que consideran que una persona jorobada, con los hombros hacia adelante y el tórax sumido es una persona que ha tenido una experiencia que sigue “cargando” y que no ha querido compartirla o platicarla. Otro ejemplo son las personas con los hombros hacia atrás, el pecho salido, con un paso fuerte al caminar: puede representar a alguien prepotente, que abusa de otros y se siente que nadie le merece; que alguien se agarre constantemente las manos o el cabello, muestra inseguridad, que busca tomarse de algo para no dudar. En fin, cantidad de ejemplos que se tienen de cómo las posturas de nuestro cuerpo, hablan de lo que nos sucede.

Nuestro cuerpo realmente **refleja el estado de ánimo, el modo como me relaciono con los que me rodean**, el cuerpo revela lo que se ha vivido a lo largo del tiempo. Alexander Lowen, representante de la bioenergética, menciona: “lo que sucede en la mente refleja lo que está sucediendo en el cuerpo y viceversa”. Dicho de otra manera, *el modo en que uno piensa afecta al modo en que uno siente*. Los aportes y técnicas de la bioenergética tienen el fin de tomar conciencia del propio cuerpo: “*uno es su cuerpo...uno es su historia*”.

Una vez que nos hemos referido a la existencia del cuerpo, pasemos a concebir al ser humano en las dimensiones que lo constituyen como persona en su totalidad; **cuerpo-mente-espíritu**. El equilibrio en estas dimensiones hace que la persona se viva de una manera satisfactoria, con energía y experimente momentos de felicidad con más frecuencia. Sin embargo, mi apreciación es que en la actualidad **hemos olvidado que somos la unidad de estas tres dimensiones del ser humano**, nuestro *hacer* (acciones) habla más de lo dividido que podemos ser, al mostrar la incongruencia de lo que pienso con lo que expreso a través del cuerpo. Nuestra cultura no atiende a las necesidades del cuerpo, se centra en el

pensamiento, en el poder, en la razón, dejando para después la expresión de sentimientos. Olvidando que el hombre tiene la *necesidad de contactar con su cuerpo* para tener una calidad de vida, así nos lo hace saber la psicóloga Alicia Miller en su libro: el cuerpo nunca miente.

Hemos escuchado, incluso leído frases como: “El cuerpo tiene sus razones”, “diálogos del cuerpo”, “tu cuerpo, tu casa”, “de la emoción a la lesión”, “sana tu cuerpo”, etc. Todas ellas hacen alusión a la importancia de contactar con el cuerpo, porque todas estas frases reflejan que los problemas y conflictos de la persona están estructurados en el cuerpo.

En este sentido la **expresión corporal** hace referencia a historias de vida a través de estados de ánimo, emociones, sentimientos, pensamientos, juicios previos, valores y todo lo que constituye a la persona.

En base a lo anterior podemos resaltar un elemento importante: **las emociones**. La etimología del vocablo latino significa “remover”, “agitar” o “excitar”. Entonces, las emociones son movimientos del cuerpo y, si son movimientos, también hay que agregar procesos energéticos, o sea referirnos a cargas energéticas en el cuerpo. Quien nos puede ayudar a entender lo anterior es Alexander Lowen en su libro de Bioenergética cuando da un ejemplo como el siguiente: “...*la ira produce tensión..., una carga en la parte superior del cuerpo, en la que están situados los órganos principales del ataque, los dientes y los brazos, se conoce al individuo irritado por su cara enrojecida, sus puños apretados y la contracción torva de su boca. ...la tristeza presenta un aspecto decaído como si la persona estuviese a punto de romper a llorar...*”. Con este ejemplo podemos incluir otro elemento, **el músculo**, la parte del cuerpo donde habita y vibra la emoción, en este caso, la tensión. Y por otro lado también podemos comprender el modo en cómo la persona se apropia de un estilo de vida y además, así se mueve en su interacción con su mundo exterior. Sin darse cuenta de que no es genuino su estilo de vida, pues se ve condicionado por sentimientos no resueltos. Es por ello que **la terapia del movimiento**, bioenergética, de **la música**, de **la risa**, **la danza** entre otras, diseñan toda una intervención de atención corporal encaminadas a mover el músculo.

Ahora bien, cuando decimos *contactar con el cuerpo* nos estamos refiriendo a un *proceso* de **autoconocimiento** o **exploración corporal**. Es aquí donde entran las diferentes psicoterapias con sus teorías, técnicas, estrategias, metodologías y sus enfoques psicológicos. Si nos adentráramos en cada una de ellas sería casi imposible terminar de abordarlas, precisamente por su gran variedad, sin embargo buscar y encontrar cuál es la mejor para cada quien, es un asunto de *elección personal*.

Adentrarse a conocernos requiere de **una voluntad y una devoción personal** para llegar al fondo de nuestra historia corporal que permita descubrir *quiénes somos*, qué hemos vivido y qué queremos vivir en el presente. *Las bondades* de la psicoterapia se experimentan cuando existe la voluntad de aprender ciertas habilidades básicas, como el de la sensibilización, el darnos cuenta de qué pienso, qué siento; sensaciones, emociones, sentimientos, cómo es mi postura corporal, mi energía y mi respiración. Reconocer nuestras emociones y asumirlas es descubrir *la necesidad... detrás del sentimiento*. Existen diversas herramientas que hace que la expresión corporal sea una manera útil para crecer como persona.

Actualmente se ha reconsiderado y sobre todo retomado **la memoria corporal**, como un recurso que nos permite aumentar las posibilidades de aprendizaje y sobre todo de conocimiento de lo que somos como seres humanos. Es importante resaltar que todas estas

CENTRO SAN CAMILO
VIDA Y SALUD
NO. 68 (2014)

aplicaciones son propuestas que pretenden ayudarnos a conocernos, nada es infalible y sobre todo es importante considerarlas como herramientas, nunca como leyes.

Quiero terminar con una pregunta: *Si tú eres tu cuerpo y tu cuerpo eres tú, entonces...*

¿quién eres tú? Te invito a contestar a través de los diferentes talleres de “*Expresión corporal*” y otros, que ofrece este año el Centro San Camilo A.C.