



## LA ATENCIÓN PLENA EN LA PRÁCTICA CORPORAL

¿Una pedagogía corporal? ¿Una terapia del movimiento? ¿Una gimnasia?. Todas estas preguntas pueden responderse afirmativamente, para definir esta práctica corporal que denomino **Trabajo con el Potencial Corporal**. Se apoya en la premisa de que cuando la consciencia está desplegada, un pequeño estímulo puede producir una gran resonancia.

A diferencia de otras técnicas de reeducación, esta es una práctica corporal no directiva, no utiliza la inducción, no se propone dar instrucciones de cómo tendríamos que respirar o cual sería la postura correcta o una determinada manera de funcionar. Establece una diferencia entre adoctrinar en lo corporal y facilitar experiencias que ayuden a la persona a funcionar con mayor libertad, plenitud y consciencia. Está basada en la confianza de que nuestro organismo posee una tendencia a poner todo en su lugar cuando se le da la mínima oportunidad.

Trabajamos con la idea de que no hay resultados previsibles. El objetivo no es cambiar el cuerpo directamente, reeducar sus “imperfecciones”, se trata más bien de cambiar la actitud interior con la que nos movemos y funcionamos. Explorar el movimiento desde el silencio de la razón, vivir plenamente su fisiología, anteponiendo la curiosidad al análisis, como dice el zen, con mente de principiante. A través de experimentos corporales buscamos la plena consciencia de lo que hacemos. Esta búsqueda nos permite hallar, a veces de manera inesperada, sentimientos guardados en nuestro interior, despertar sensaciones dormidas o tener experiencias conmovedoras que pueden llegar a producir un cambio en la totalidad de la persona y a su vez reflejarse en el aspecto físico.

A nuestros experimentos no se les da previamente un significado, no hay un mapa determinado por el que transitar, estamos interesados en recoger el significado que para cada cual tienen nuestras prácticas.

Empleamos herramientas muy variadas, el trabajo tiene una dimensión estructural al abordar el tejido muscular y la fascia, los huesos, el sistema esquelético. También tiene una dimensión funcional muy importante, se trata de la coordinación neuromotriz, se despliegan un sinnúmero de posibilidades basadas en el aprendizaje de patrones inusuales de movimiento y trabajo con la micromovilidad, haciendo del movimiento una experiencia consciente.

## ¿Cómo se puede mantener la consciencia desplegada?

La puerta de la consciencia se abre gracias a la percepción que no hace juicios, que no interpreta. La consciencia se mantiene desplegada cuando la persona no se hace una idea preconcebida de lo que está percibiendo, cuando la curiosidad genuina se convierte en el motor de la exploración, cuando permanece abierta la capacidad de asombro, la atención está en lo inmediato y no hay evasión. Cuando la capacidad de escucha es más importante que la necesidad de expresar o decir. Con frecuencia nuestro discurso es reflejo o forma parte de nuestra personalidad y ésta permanece al servicio del personaje que casi siempre tiene algo que ocultar.

Es desde la consciencia desde donde podemos acceder a la verdadera naturaleza de las cosas (a nuestra verdadera naturaleza), es este estado el que nos acerca a la potencialidad pura, a la fuente, al origen del si mismo donde a veces, por momentos, podemos trascender la dualidad y experimentar la unidad.

Tiene que ver con el no esperar, con no luchar y confiar, con mantenerse al margen de la reactividad del pensamiento y con el no apego. La percepción pierde nitidez o casi se extingue cuando las elaboraciones mentales adquieren protagonismo, cuando nos perdemos en algún pensamiento la consciencia abandona el cuerpo y perdemos el contacto con el ahora.

La consciencia se mantiene desplegada cuando podemos mirar con el corazón. La llave maestra que nos ayuda a salir del modo “piloto automático” siempre es la atención. Algunos alumnos han descrito este trabajo como un antídoto contra la neurosis.

## ¿Cuándo te escucho, parece que estés hablando más de una filosofía que de una técnica corporal?

Estoy hablando de una práctica corporal aplicada con filosofía y lo cierto es que en nuestra cultura no estamos acostumbrados a este tipo de cosas. La propuesta consiste en aplicar este manejo de la consciencia a la práctica corporal, experimentar el cuerpo en movimiento con la consciencia desplegada, se trata de moverse, sentir, percibir y darse cuenta sin que las vivencias del pasado y las expectativas interrumpen la plena consciencia del momento y así poder explorar nuevas actitudes, más libres, más vivas. Se puede definir como un viaje consciente a través de la geografía corporal. **Lo que resulta original es que al mismo tiempo que trabajas sobre aspectos físicos como las articulaciones, el tono muscular o la fascia, estás entrenando la atención y evitando que nuestra concepción de las cosas se interponga ante nuevas experiencias.** A veces utilizo una metáfora para referirme a uno de los principales aspectos de esta práctica, me gusta decir que es un trabajo que se lleva a cabo “con las puertas abiertas”, las diferentes “estancias” de la persona están abiertas, no hay habitaciones cerradas o compartimentos estancos, se pretende que “corra el aire”, que entre la luz. Todos los “espacios” o dimensiones de la persona-organismo están intercomunicados por la consciencia, tanto a nivel físico como sensorial y emotivo. La búsqueda de Elsa Gindler estaba centrada en un funcionamiento pleno de todos los planos que constituyen al ser humano. Podemos hablar de integración, esta es la vivencia de la gran mayoría de participantes. Experimentar dicha integración nos aporta salud, coherencia y autoconfianza, nos acerca a la naturalidad y nos permite ver con mayor claridad hacia donde queremos orientar nuestros pasos.

Antonio Damasio afirma que el propósito primordial de la consciencia humana se orienta hacia la gestión y conservación de la vida y que mucho antes, a nivel del comportamiento celular, en el origen de la vida este propósito ya se encontraba

presente en forma de actitudes e intenciones. Es esta intencionalidad que inicialmente se encontraba presente en los procesos biológicos básicos la que se ha ido reflejando progresivamente de manera sofisticada y compleja en este proceso inmaterial que denominamos consciencia.

**Desde este punto de vista, nuestro trabajo consiste en redirigir dicha intencionalidad desde la consciencia hacia el soporte biológico donde fue engendrada y de esta manera la consciencia actúa como un amplificador de este potencial presente en todos los seres vivos.**

### **¿Cómo es una sesión de Trabajo con el Potencial Corporal?**

Es como si alguien que te quiere cocinara amablemente y sin prisas para ti y mientras tanto te fuese ofreciendo diferentes platos para degustar: “Prueba esta sopa y dime qué te parece” “¿Te gusta este guisado?” “¿Cómo encuentras esta textura?” “¿Qué te parece esta bebida?” “¿Te apetece algo de postre?”. El facilitador/a va ofreciendo diferentes propuestas mientras el grupo interactúa con él, es algo experimental.

“¿Qué te hace sentir la presión de este bastón en la espalda?” “¿Cómo estás si tu hombro descansa sobre esta pelota?” “¿Qué ha cambiado en tu respiración después de friccionar el esternón?”. Los diferentes experimentos o prácticas, se van sucediendo de manera fluida. No hablamos de comida rápida ni de platos precocinados. Se trata de interacción, de creatividad y empatía, es así como es posible crear sesiones diferentes para cada día y para cada grupo de personas.

Una de las cualidades de este trabajo consiste en que la persona que participa en él debe permanecer en silencio y escuchar, mientras practica solo hablar de aquello que está experimentando. Identificar cómo responde su organismo a las diferentes propuestas y expresar cómo se siente. La palabra, cuando se ajusta al sentimiento nos ayuda a existir, nos deja en paz y así se convierte en un medio de expresión para la consciencia que se materializa a través de la palabra. Este sencillo ejercicio de introspección, escucha y expresión puede llegar, con el tiempo, a equilibrar esa marcada tendencia que tenemos las personas a estar vertidos hacia afuera y que nos mantiene a menudo desconectados de nosotros mismos. Es un ejercicio de atención que nos ayuda a tener una percepción más clara de la realidad, nos brinda la oportunidad de no emitir pensamientos continuamente y aprovechar la fuerza del silencio. El hacer uso de esta capacidad, constituye un principio vital para las personas, el de mirar hacia dentro y contemplar sin actuar. Sin duda, un modo de cultivar el discernimiento y la ecuanimidad.

La sesión se convierte en un **espacio de protección** donde no hay juicio, solo empatía y aceptación.

### **¿Qué efectos destacarías de tu trabajo?**

En general, beneficia a todos los sistemas, sus efectos son extraordinarios a nivel del aparato locomotor mejorando las funciones de movimiento, la autoregulación del tono muscular y la coordinación neuromotriz. Reduce el estrés a todos los niveles y estimula nuestra propia fuerza vital, para favorecer la capacidad de autocuración.

Es un trabajo de integración psico-física que aporta coherencia. Con el tiempo he comprobado que poco a poco se va produciendo una transformación personal que yo denomino **“deconstrucción física del personaje”**.

La constitución de nuestra personalidad se lleva a cabo sobre un potencial genético que cada uno traemos y sobre el cual se van instalando motivaciones

esenciales, carencias, frustraciones y satisfacciones. Nuestras células están impregnadas de actitudes, emociones y sentimientos. Entre la infancia y la adolescencia creamos una estructura de comportamiento que nos resulte funcional en nuestras relaciones, necesitamos ser aceptados, afecto y reconocimiento, sentir que pertenecemos. Algunos autores han definido este proceso como la creación del “personaje”, otros lo han definido como una segunda naturaleza. Todo este aprendizaje, proceso de adaptación y desarrollo de habilidades queda reflejado físicamente, nuestras principales pulsiones quedan materializadas, in-corporadas en los tejidos. Gracias a la plasticidad del tejido conjuntivo y a través de reacciones neuro-químicas creamos lo que se ha llamado “coraza muscular”, el cuerpo se va impregnando de nuestra manera de funcionar y así refleja dichas pulsiones en forma de una tipología o actitud corporal. Configuramos patrones posturales y de movimiento que reflejan nuestra manera de ser. El personaje y la coraza muscular están hechos con los mismos materiales. El trabajo que yo propongo se lleva a cabo sobre estos materiales y sirve para deshacer físicamente la trama-coraza que dicho personaje ha creado. **Al igual que los sentimientos y actitudes modelan nuestro cuerpo inconscientemente, realizar prácticas físicas en las que es posible incorporar conscientemente nuevas actitudes también puede remodelarnos.** El movimiento como experiencia consciente se convierte en un reaprendizaje neuro-motriz. Una de las principales funciones de nuestro cerebro con su red neuronal es la de cartografiar el cuerpo en tiempo real. A veces fuente de placer y a veces de dolor, este preciado tesoro que es la vivencia corporal se encuentra en la base de nuestra identidad personal. Gracias a dicha función sabemos quien somos y es a través de ella que nos hacemos una idea del mundo que nos rodea, las cosas son como yo las vivo en mi cuerpo.

Uno de los objetivos de nuestro trabajo consiste en conservar la nitidez en este sistema de información/representación, en mantenerlo vivo, lo cual está asegurado gracias a ese maravilloso caudal de estímulos que se producen entre el cuerpo y el cerebro durante una sesión de Trabajo con el Potencial Corporal.

Utilizamos una gran diversidad de patrones inusuales de movimiento, algunos de ellos están tomados de la infancia donde la habilidad era más importante que la fuerza. Curiosamente es en este periodo, cuando apenas tenemos fuerza, cuando nuestro cuerpo está más alineado (integrado) y el movimiento es más funcional.

### **¿Podríamos hablar algo sobre la respiración?**

En muchas técnicas corporales se busca enseñar a respirar de una manera determinada, como si se tratara de adiestrar a un animal salvaje. A veces se pretende que la persona durante el día respire de tal o cual forma. Hace un tiempo una alumna me decía que su profesora le había recomendado “apretar la tripa” un poco todo el tiempo. Yo mismo he escuchado muchas veces “aprieta el abdomen y respira profundo”. Esto solo por citar un par de ejemplos, algunas de las propuestas que se sugieren en ciertas técnicas no respetan la cinética respiratoria, en muchos casos se podría hablar de ejercicios desaconsejados por las consecuencias que estos tienen a medio o a largo plazo, tanto a nivel musculo-articular como a nivel visceral.

En el organismo humano la respiración es una función refleja, autónoma y espontánea, podemos intervenir voluntariamente sobre ella en un momento dado pero afortunadamente no es necesario estar pendiente de ella todo el tiempo. Nuestra respiración en todo momento se adapta espontáneamente tanto a situaciones físicas como emocionales y es por esta razón que a veces se encuentra en cierto modo

“bloqueada”, no disfrutamos de su total plenitud. Todos alguna vez hemos escuchado la expresión “recuperar el aliento”.

Mi propuesta se dirige principalmente a liberar la respiración, a recuperar su espontaneidad, a mejorar su adaptabilidad. Experimentándola conscientemente podemos llegar a identificar cuando se encuentra condicionada y cuales son los pequeños cambios que serían necesarios para recuperar la naturalidad. En Trabajo con el Potencial Corporal disponemos de infinidad de experimentos respiratorios que sin duda nos ayudarán a reencontrar dicha naturalidad.

Podemos ver la función respiratoria como un río de montaña que fluye libremente adaptándose al terreno y que más tarde podría ser canalizado para hacer girar una turbina y así generar energía eléctrica. Esta metáfora nos puede ayudar a distinguir como dos grandes áreas al abordar las técnicas respiratorias. La primera se propone atender al río y a su trayectoria en libertad, digamos que se ocupa de cuestiones ecológicas, de conservación, de que cumpla con su función dentro de la naturaleza. La otra tiene que ver con el rendimiento que podemos sacarle al río para fines determinados, el Pranayama dentro del yoga y otras técnicas semejantes como el Chi Kung serían un buen ejemplo de ello. Todas ellas son perfectamente lícitas siempre que sean aplicadas con “criterios ecológicos”. A la hora de practicar cualquier técnica, tendríamos que preguntarnos si estamos respetando tanto la anatomía como la fisiología de la respiración.

### **¿Qué dicen las personas que vienen a practicar?**

Después de todos estos años conservo muchos testimonios que nos servirían para definir, comprender y valorar el alcance que para cada cual tiene este trabajo. Cada persona habla de su experiencia y destaca ciertos aspectos, uno de los que más sorprenden es la utilización de consignas verbales para dirigir nuestras prácticas, lo maravilloso de estas consignas es que no solo sirven para definir movimientos, tienen una doble utilidad, sirven también para la vida, pueden transformar el cuerpo y la conciencia al mismo tiempo.

Un ejemplo de estos testimonios es el siguiente:

#### *“NADA QUE COMPRENDER”*

*“Qué tranquilidad poder estar con las piernas encima de una banqueta, la espalda sobre la moqueta, los brazos descansando “de verdad” sobre ella, y no tener nada que comprender, solo ESTAR. Abandonarme al suelo y SER.*

*Dos lágrimas salen de los ojos, se deslizan por las sienes y se introducen en el cuero cabelludo.*

*Poder hacer un gran tirabuzón-bucle con mi cuerpo, en cuyo movimiento interviene todo él. Disfrutar de este movimiento lenta y fluidamente, dándome cuenta de lo que está pasando en mis brazos mis piernas mi pelvis mi tronco mi cabeza. Como estoy respirando y qué está pasando con la mirada mientras me traslado por el espacio. Todo esto sucede en el momento, en este momento y que no hay NADA MAS... ni NADA MENOS y además...*

*“no hay nada que comprender”. Que tranquilidad...*

*Incluso, qué cierta tranquilidad poder vivir la intranquilidad, el miedo, el desasosiego y las taquicardias, sabiendo en el fondo, que todo pasará y probablemente tampoco habrá nada que comprender.*

*Qué agradable y descansado es vivir la economía energética... siempre que te das cuenta. Ver que se puede funcionar con la ley del mínimo*

*esfuerzo, que cada vez más veces y antes, te das cuenta que estás tensa en la boca, que mientras caminas puedes aflojar los hombros e incluso en la cama, tu cabeza puede descansar sobre la almohada, y que cuando te mueves en ella utilizas cada vez menos tono muscular.*

*De vuelta a casa, veo amanecer por la ventanilla del tren y me siento tranquila en la mente y en el cuerpo.”*

**A. R.**

**Nuestro interés está en percibir la dimensión total que tienen las cosas que vivimos, en experimentar y experimentarnos libres de condicionamientos adquiridos.**

Somos más espirituales cuanto menos interviene el ego y el intelecto, en cierto modo ellos se comportan como agitadores, pues con frecuencia tienen miedo o están inseguros, nos generan inquietud. Nos acercamos al cuerpo y a su sabiduría, su inteligencia innata nos da confianza, esa es una de las bondades de nuestro trabajo, es ahí donde no hay nada que comprender.

**Jorge Ramón Gomariz**  
**Formador y facilitador de grupos en Trabajo con el Potencial Corporal y**  
**Estiramientos de Cadenas Musculares**  
**Osteópata y autor del libro “Estiramientos de Cadenas Musculares”**