

## PRIMER MOVIMIENTO



## Reflexiones sobre el cuerpo Conciencia, experiencia y vivencia

NELSON MAURICIO MUÑOZ SÁNCHEZ<sup>1</sup>

Más allá de quienes puedan concebir el cuerpo solo como hecho de carne, de sangre y de huesos, en la perspectiva desde la que aquí vemos, al cuerpo se lo entiende como crisol en el que se funden diversas dimensiones: física, intelectual, afectiva, social y espiritual, por medio de la experiencia y las sensaciones. El cuerpo se construye, atravesado y marcado por las experiencias vividas, el lenguaje, la cultura y sus prácticas. En este trabajo, se presentan, a manera de reflexiones, algunos elementos en relación con el cuerpo y el trabajo corporal como son: la conciencia corporal, la vivencia y la experiencia, la creatividad, la expresión, el silencio, la emoción y la cultura.

### Conciencia corporal

*Actuar al azar, ignorando lo constante, trae desventura.  
Conocer lo constante da perspectiva.*

Lao Tze

El cuerpo siempre está ahí, sentado, de pie, acurrucado, regañado, amado, odiado, dolido, gozoso... allí siempre está, así no se tenga plena conciencia de él. Ampliar la conciencia sobre el cuerpo, y sobre uno mismo, es como despertarse de un sueño, de un letargo, es como abrir las cortinas para ver más allá, o mejor, sentir con más claridad que también somos cuerpo. Somos seres encarnados y en

---

<sup>1</sup> Profesional, Centro Deportivo de la Pontificia Universidad Javeriana Cali. Educador Físico, Universidad del Valle; Especialista en Prácticas Corporales Chinas, Universidad de Beijing; Magister en Educación, Pontificia Universidad Javeriana Cali.

ese sentido, la conciencia está encarnada. La condición indisoluble es esa relación entre cuerpo y conciencia.

## **La anatomía cotidiana**

En la vida moderna, el ritmo y las actividades diarias muchas veces causan situaciones de estrés a las que el cuerpo responde con tensiones. En casos extremos el cuerpo puede llegar a convertirse en una coraza, en una armadura rígida para protegerse de las amenazas externas. Las posiciones y posturas que se asumen a diario se convierten en algo así como la anatomía cotidiana. Algunas personas pueden presentar dolencias crónicas sin saber qué las ocasiona. Si las posturas no son funcionales, pueden producir daños, dolores, sensaciones molestas y, en casos extremos, ocasionar una interferencia que obstaculiza las acciones diarias. Por ejemplo, alguien puede estar inclinado por cargar el maletín o el bolso a un mismo lado durante mucho tiempo y puede pasar la mitad de su vida caminando ladeado, con un hombro caído, con dolencias en la espalda y el cuello, sin saber qué es lo que le pasa. Lo primero que tendría que hacer esa persona es darse cuenta de ello y, luego, no basta con decir: “¡Ah!, listo, ahora solo es enderezarme y equilibrar mis hombros para que queden a la misma altura”; el problema ahí ya no es de voluntad, es más, tratar de enderezarse a la fuerza puede traer mayores problemas, porque internamente se puede generar mayor esfuerzo y tensión. Este desequilibrio en los hombros, seguramente ya ha afectado toda la estructura corporal; es decir, que ya no es un problema localizado, sino que todo el cuerpo se ha desbalanceado. Es importante darse cuenta de las sensaciones que esto produce y de las causas de este desequilibrio. Posteriormente, habría que hacer un trabajo constante y consciente que incluya la sensación, la relajación y el movimiento para que poco a poco se vaya logrando una mayor alineación estructural y mayor conciencia sobre los hábitos, en tanto que estos no cambian de la noche a la mañana. Una cosa es darse cuenta de las sensaciones, de escucharlas, y otra es trabajar sobre lo que se ha escuchado. Parte de la conciencia; es el conocimiento de cómo he sido afectado y cómo estoy siendo afectado corporalmente a través de las situaciones que han quedado grabadas corporalmente, encarnadas.

## **Estar presente**

La cotidianidad puede ser abrumadora, y hay una tendencia mental a estar en el pasado o en el futuro. Con respecto al pasado, muchas veces se puede quedar atrapado por lo que fue o lo que pudo ser, y hacia el futuro, el pensamiento se proyecta en planes y deseos, con la incertidumbre y angustia de no saber lo que va a pasar.

Disminuir la velocidad del ritmo cotidiano, permite hacer presente el momento. Trabajar sobre la conciencia corporal es detenerse y mirar qué está sucediendo en nosotros y, a partir de allí, continuar trabajando para que nuestras posturas sean más funcionales y los movimientos más fluidos. La conciencia corporal se desarrolla cuando se está presente en la vivencia, rescatando la sabiduría corporal.

Algunas disciplinas corporales, como la meditación, el Taichi, el Yoga y la bio-danza, entre otras, buscan intencionalmente un mayor desarrollo de la conciencia corporal para dar cuenta de que el cuerpo está presente y que sí podemos habitar nuestro cuerpo. En estas prácticas, el trabajo diario y continuo permite profundizar en la sensibilidad corporal con el movimiento y la respiración. El trabajo consciente sobre el movimiento y la respiración hace que cada momento de práctica sea diferente; cada vez el movimiento y la respiración se vuelven más naturales y fluidos. Podemos llevar muchos años en alguna de estas prácticas, pero solo cuando logramos integrar la práctica en nosotros mismos es cuando obtenemos los resultados. Por eso es importante que los practicantes se den cuenta de cómo están haciendo los movimientos; por ejemplo, que sientan cómo es la posición de sus hombros, si están tensos o relajados, alineados o no, porque cuando en la práctica se evidencian ciertos patrones en la postura y en el movimiento, generalmente esto indica que en otros espacios se está haciendo lo mismo, es decir, hay una tendencia; darse cuenta de ello es fundamental para la técnica como para la vida cotidiana. La práctica regular permite ampliar la sensación del presente a otros espacios y tiempos por fuera de ella; posibilita configurar un acercamiento a ese estado en otros ámbitos. Se practica una o dos horas en el día, pero el trabajo es irradiar lo trabajado a otros espacios cotidianos.

## **Cuerpo-vivencia-experiencia**

*El ojo que ves no es  
ojo porque tú lo veas;  
es ojo porque te ve.*

Antonio Machado

El ser humano es una manifestación de sus vivencias, incluyendo sus vivencias corporales, y esa manifestación corporal tiene que ver con la conciencia. El cuerpo se construye a partir de la vivencia, la cual a su vez modifica la noción de cuerpo. En la medida en que se vive el cuerpo de otra manera, que se trabaja desde diversas perspectivas, también cambia la noción que sobre él se tiene, y a la vez,

el cuerpo también se va modificando. La noción de cuerpo se construye a partir de las vivencias y las experiencias; a medida que vamos conociendo y experimentando, vamos asumiendo una noción diferente del cuerpo. Entonces, en tanto que “vivimos” el cuerpo, de una u otra manera podemos resignificarlo.

### **Movimiento y relación**

El cuerpo no es algo dado, algo quieto, sino que está en continuo cambio. Al estar el cuerpo ligado a la conciencia, también se mueve en el plano de las relaciones. La relación con el otro permite un acercamiento y conocimiento de sí mismo. A partir de la lectura del cuerpo y de las respuestas del otro, se aprende de sí mismo. Por ejemplo, si lo veo triste y llorando, puedo entender que yo estoy triste cuando lloro, y puedo entender un poco mi gesto, de tristeza.

El otro me objeta, porque está en mi campo de percepción, establece en mí una objeción, tiene algo que decir, de sí y de mí, es sujeto de lectura, de significación, de interpretación. Él me devuelve parte de mi imagen con lo que dice, con lo que hace, con lo que actúa. En este sentido me construyo y construyo mi cuerpo en gran medida en relación con el otro.

### **Aprendizaje corporal**

El cuerpo aprende a partir de la vivencia y la experiencia. El conocimiento corporal, sacude la forma tradicional en que se piensa que se conoce. En la escuela, generalmente se ha concebido el conocimiento como meramente mental, sin embargo cuando hay un acercamiento a una práctica corporal, el problema varía, el conocimiento allí se plantea desde la experiencia, tanto del que enseña como del que aprende, porque ahí el conocimiento no es la repetición verbal de algo, sino que es atravesado por el movimiento, por su asimilación y por lo que somos. Allí se hacen más evidentes los ritmos y las formas individuales de aprender. Igualmente en lo corporal no es posible separar el aprendizaje de la experiencia, ahí no vale que se sepa toda la teoría si no se ha experimentado corporalmente, se puede saber teóricamente toda la técnica para nadar sin poder hacerlo. En este sentido, el discurso debe estar acorde con el grado de desarrollo corporal.

El desarrollo de diversos elementos corporales es esencial en la vida. Por ejemplo, un bebé primero aprende a gatear antes de caminar; el gateo lo prepara no sólo para caminar, sino que al gatear logra coordinación, lateralidad y fuerza en las piernas y en los músculos del cuello. Un bebé pasa por todo un proceso: del gateo, que es una posición cuadrúpeda, hasta llegar a una posición bípeda que es estar en

posición vertical. Él tiene un motor o estímulo que lo hace caminar, luego cuando aprende e internaliza corporalmente el acto de caminar, ya lo hace sin pensar porque el acto se vuelve natural. Es importante resaltar que el ejercicio realizado durante el gateo, no sólo le sirve para caminar, sino que se convierte en una base relevante para otros procesos corporales y cognitivos. En ese sentido, el desarrollo de diversos elementos corporales está en estrecha relación con otros procesos de desarrollo de la persona.

De otra parte, en el trabajo corporal, cuando se está aprendiendo un movimiento, se observa, se repite, hay un primer momento cognitivo, de observación, de memoria, de cierta atención. Sin embargo, esto no es suficiente y la exploración consciente del gesto adquiere importancia. En el aprendizaje técnico de un gesto, primero se aprende la totalidad del movimiento, luego los detalles, si al inicio se fija la atención en los detalles, se pierde la totalidad. Hay un espacio en el aprendizaje en el que se necesita estar en ese todo; es como entrar en esa primera sensación y explorarla, lo que incluye la fluidez y la armonía que se logran en la práctica. Por ejemplo, en el aprendizaje de los movimientos de Taichi, cuando se está iniciando el aprendizaje, lógicamente es necesario poner la atención en el movimiento, pero llega un momento en el que pensar en el movimiento, lo corta, lo obstruye, no permite que fluya.

En vez de racionalizar el movimiento, hay que vivirlo, sentirlo, explorarlo, de tal forma que con la práctica se vuelva natural y fluido. Es un aprendizaje que se valida en el hacer. En las prácticas corporales, la técnica es el camino al descubrimiento, es la que permite la profundización y el trabajo sobre ella va desarrollando la maestría. La técnica denota una forma de hacer particular, una forma de respirar, de sentarse, de moverse, que tiene fundamentos en diversos principios y conocimientos. Por lo tanto la técnica es la que permite ir más allá, incluso de ella misma.

### **Sensación y conciencia**

La sensación brinda la posibilidad de relación y de conocimiento, por su vínculo con la conciencia. El cuerpo siente, y permite manifestarse a “lo otro” y a los otros; el cuerpo cosa es lo inanimado, la presencia corporal sin mayor relación, pero desde el cuerpo que siente, se da la posibilidad de las relaciones, de la sensibilidad con los otros, con lo otro y también consigo mismo. Sentir mi cuerpo es profundizar en la sensación, porque esta no se queda en lo musculo-esquelético sino que, se puede decir, toca el alma. La sensación, entonces, es como una especie de comunión que implica la apertura como condición del cuerpo de llegar a la conciencia.

En las prácticas corporales internas, el estar presente amplía y profundiza la percepción y la sensación. Luego de un tiempo de práctica de ejercicios meditativos, el cuerpo se reporta en algún aspecto, se amplía la percepción, como esa sensación de poder oír más, de poder ver más, de poder ser más, o sea, es como si en realidad se ampliara la percepción y la sensación, el verde se ve distinto, todo es distinto, las percepciones son más amplias e intensas. En las prácticas corporales orientales se trata de que la persona se perciba, se sienta, se escuche. A veces durante la realización de algunos movimientos, se vienen a la mente imágenes; allí hay algo que la postura y el movimiento están trayendo, están conectando, desde adentro, asociaciones de la imagen y del recuerdo con el movimiento.

## Cuerpo y creatividad

*La mirada interior se despliega y un mundo de vértigo y llama  
nace bajo la frente del que sueña.*

Octavio Paz

## De la inspiración a la obra

Al tratar el tema de la creatividad, Abraham Maslow (1991) distingue dos niveles: primaria y secundaria. En ese planteamiento critica el hecho de que algunos conciban la creatividad únicamente como la inspiración, que sería la creatividad primaria, como cuando surge la idea, el pensamiento, la intuición; si no llegan a la creatividad secundaria, donde es posible pasar a la acción del acto creativo en que la idea se traduce en producto, no sucede nada. En la creatividad secundaria la inspiración se convierte en obra; allí se necesita trabajo, esfuerzo, disciplina. A propósito, García Lorca le escribe muy bellamente una carta a un amigo, en la que dice que si es poeta por la gracia de Dios o del demonio, también lo es por la fuerza de la técnica y de saber enteramente qué es un poema; el talento no es suficiente, es por la técnica y el trabajo que se puede saber cómo escribir un poema.

Pero ¿qué voy a decir yo de la Poesía? ¿Qué voy a decir de esas nubes, de ese cielo? Mirar, mirar, mirarlas, mirarle, y nada más. Comprenderás que un poeta no puede decir nada de la Poesía. Eso déjasele a los críticos y profesores. Pero ni tú ni yo ni ningún poeta sabemos lo que es la Poesía.

Aquí está, mira. Yo tengo ese fuego en mis manos, yo lo entiendo y trabajo con él perfectamente (...).

En mis conferencias he hablado a veces de la Poesía, pero de lo único que no puedo hablar es de mi poesía. Y no porque sea un inconsciente de lo que hago. Al contrario, si es verdad que soy poeta por la gracia de Dios, o del demonio, también lo es que lo soy por la gracia de la técnica y del esfuerzo, y de darme cuenta en absoluto de lo que es un poema (García Lorca, 1921).

### Algo que late

La palabra potencialidad indica latencia, es algo que late, pero que no se le conoce, justamente porque está latente. Para los griegos la palabra verdad es “*aletheia*” o sea, sin latencia, o quitar la latencia, descubrirla, develarla; la palabra verdad es descubrir, es quitar, correr el velo y dejar ver lo que hay detrás, en la esencia.

En este sentido, la creatividad es una posibilidad de descubrir o de expresar algo que viene oculto. Igualmente lo que se expresa es producto de una labor, la del artista, que en la obra pone en juego su ser. Por ello, la obra es una expresión de lo interno del artista. Por ejemplo, en la caligrafía china se considera que el trazo es una manifestación de la energía interna del pintor, desarrollada a través de la técnica y el trabajo, originado en la parte baja del abdomen, que fluye hasta la mano y se traduce en la pincelada y en la huella pictórica dejada en el papel.



### Cuerpo y silencio

*La naturaleza humana se desarrolla  
mediante una profunda serenidad y ligereza,  
la virtud se desarrolla mediante la alegría armoniosa y  
el franco desinterés.*

Huai-nan-tzu

¿Qué pasa cuando culturalmente no se encuentran o no se propician espacios de silencio, incluso de silencio corporal?

Estamos educados para huirle al silencio... Se le teme, en muchas ocasiones se evita; al llegar a casa, algunas personas lo primero que hacen es prender automáticamente el televisor o el equipo de sonido, así no vayan a ver un programa específico o a escuchar música. Inconscientemente se evade el silencio, pareciera que este asustara.

El silencio es uno de los puntos de unión de ciertas prácticas corporales considerado como uno de sus elementos fundamentales. A través de él, es posible mirarse, bien sea con el movimiento, la meditación, la respiración o la postura. El silencio, por lo tanto, es un principio que permite volver la mirada a uno mismo, permite escucharnos. Por ejemplo, cuando adoptamos una postura, el cuerpo empieza a hablar; puede aparecer una tensión o dolor y ahí necesitamos escucharnos; si nuestra mente y nuestros sentidos están apuntando hacia otro lugar, perdemos la oportunidad de indagar sobre qué nos está sucediendo y por qué.

El silencio hace parte constitutiva de varias prácticas espirituales porque desde allí se posibilitan preguntas y se encuentran respuestas. El silencio no solo concierne a lo verbal, sino que implica tranquilizar poco a poco la mente. No es casual el hecho de que este sea fundamental en diversas prácticas corporales internas y en tradiciones espirituales, pues también se relaciona con otros aspectos, por ejemplo: con el espacio físico con la ubicación de los objetos, con el vacío.

En otro ámbito como en el deporte, también hay momentos de silencio, aunque no en el mismo grado y sentido; cuando el atleta está en el partidador a centésimas de segundo para arrancar, el clavadista en el trampolín o en la plataforma, el portero antes del penalti. En el deporte, en la ejecución del gesto, hay momentos en los que el silencio es fundamental. Parte de lo bello del movimiento está en ese fugaz silencio en la ejecución, en ese instante. Por ejemplo, el sostenido en baloncesto y voleibol, en el salto de la garrocha. Incluso en altos niveles de ejecución, donde todo sucede a gran velocidad, el silencio hace parte del ciclo.

## Cuerpo y emoción

*Sin embargo en mis ojos una pregunta existe  
y hay un grito en mi boca que mi boca no grita.  
¡No hay oído en la tierra que oiga mi queja triste  
abandonada en medio de la tierra infinita!*

Pablo Neruda

Las emociones nutren lo que llamamos el alma y todas ellas, de alguna forma, se manifiestan en el cuerpo. Las personas constantemente viven una cantidad de experiencias, sensaciones y emociones que provocan reacciones en el cuerpo. Las emociones y los sentimientos conllevan un reflejo corporal, el temor, el miedo, la ira, la alegría, implican una reacción corporal.

### **Movimiento y emoción**

Las prácticas corporales generan emociones, la actividad física, deportiva, las artes escénicas, las artes marciales, todas producen una gama de emociones. En ellas, el estado anímico se mueve en diversos niveles y grados, unas provocan tranquilidad y otras producen alborozo.

En un partido de fútbol, los jugadores luchan por tener la pelota y llegar al arco rival y cuando se logra el tan esperado gol, se produce un gran júbilo entre ellos; la alegría invade la cancha, se unen unos a otros en un abrazo colectivo, al mismo tiempo, en la tribuna se produce una gran efervescencia entre los hinchas del equipo anotador, gritan, ríen, saltan, mientras que a los seguidores del otro equipo los invade una profunda tristeza. En otro lugar, en el teatro, el actor con un gesto se desvanece de alegría o de dolor y el espectador puede sentir eso, se experimentan diferentes emociones y el éxito de él está en lograr que eso suceda, que haya un movimiento interno.

De esta forma, las diversas manifestaciones corporales actúan por un lado en el nivel emotivo interno de los practicantes y, por otro lado, también generan un impacto en los que observan.

### **Sensación y emoción**

Cuando me encuentro con alguien, ¿cómo reacciono corporalmente? Cuando tengo que tomar una decisión ¿qué siento corporalmente?

En la relación con los otros siempre se produce una reacción interna. Por ejemplo, las maripositas en el estómago ante la presencia del ser amado. La presencia del otro provoca una reacción o unas sensaciones de los órganos internos, unos más, otros menos, pero se producen. Entonces ante la presencia del otro, se puede producir sudor, aceleración de los latidos del corazón, malestar, temblor. Es más, la reacción también se puede dar en la ausencia a través del recuerdo o en casos extremos se puede producir la muerte por una ausencia, como la pena moral.

En ese sentido, el pensamiento y el sentimiento también son corporales. En el idioma chino, lo actual, presente (jin 今) y el corazón (xin 心), se unen y forman

el carácter nian 念, que significa recordar, pensar, extrañar. Es traer al presente un recuerdo y dejarlo en el corazón. Esa analogía es algo que envuelve, es sentir el pensamiento de una forma distinta. Bastante se ha pensado el sentimiento y somos especialistas en pensarlo, pero sentir el pensamiento, es decir, insuflarle sensibilidad a eso que tenemos como tan seco, tan calculado, tan aparte de lo que corporalmente somos, sería la tarea contraria. En esta interpretación, pensamiento y sentimiento también son corporales.

De otra parte, las decisiones generalmente se relacionan con un proceso exclusivamente mental. Sin embargo, toda decisión también tiene una connotación y una consecuencia corporal, relacionada con el componente emocional de la decisión. Por ejemplo, un ejercicio es que las decisiones se le “consulten” al cuerpo, es decir, no dejarlas sólo en el plano mental y racional, sino ser consciente de cuál es la respuesta corporal en una determinada decisión, preguntarse cómo se siente la decisión y qué reacciones corporales están asociadas a ella.

### **La represión de las emociones**

La represión de las emociones es el primer camino por el cual se puede obstaculizar la energía del cuerpo o entorpecer su fluidez. Si se bloquea algo, esto produce un malestar, ese malestar produce un bloqueo físico y ese bloqueo físico produce una enfermedad. Cuando se tienen problemas guardados y se los puede verbalizar o expresar, el semblante cambia; si se está en un estado de nudo o de contracción y eso se puede decantar, se produce un alivio en el ser. En este proceso es fundamental ser consciente de cuál es la fuente del bloqueo, en tanto que lo contrario, es difícil trabajarlo. La importancia del trabajo corporal está en relación con ir descubriendo qué nos está afectando y cómo se refleja en el cuerpo, para a partir de ahí, desbloquearlo y liberarlo.

### **Cuerpo y expresión**

*Hay ojos que miran, hay ojos que sueñan,  
hay ojos que llaman, hay ojos que esperan, hay ojos que ríen, risa placentera,  
hay ojos que lloran, con llanto de pena,  
unos hacia adentro, otros hacia fuera.*

Miguel de Unamuno

El cuerpo habla. Los cuerpos son como libros abiertos que cuentan las historias de las personas. La postura corporal ya dice algo del sujeto en tanto que el cuerpo registra lo que le ha sucedido y le está sucediendo, habla sobre su personalidad, su comportamiento y sus hábitos. No hay nada que exprese con más sinceridad que el gesto del cuerpo, porque por más que se haga el esfuerzo por mentir, hasta eso se revela. El cuerpo siempre está manifestando el estado de ánimo, la tristeza, la alegría, la emoción, la depresión; tiene una naturaleza y es tan aguda que el ánimo se expresa corporalmente. En el cuerpo sufrimos y gozamos.

### **Las marcas del cuerpo**

El recorrido que ha tenido un ser humano, queda marcado en el cuerpo, en las cicatrices, en el volumen, en la forma. Se podría escribir una historia de las personas a partir de sus cicatrices en cuanto marcas de acontecimientos y situaciones conexas que quedaron grabadas en la piel, empezando por el ombligo, esa primera cicatriz que queda del nexo con la madre que se rompe en el nacimiento.

De otra parte, están las huellas que dejan los hábitos, las posturas, los movimientos y acciones realizadas repetidamente en lo cotidiano. Sentarse, moverse, alimentarse, dan al cuerpo una forma específica. Se puede leer la historia del otro a través de su fisionomía y su postura ante la vida.

También el cuerpo se convierte en un eje que puede girar en diferentes contextos. Desde el cuerpo se toman posiciones, la “palabra posición” tiene que ver con el lugar desde donde uno “se-para”, separa algo, hay un antes y un después, un reordenamiento que tiene que ver con lo que uno hace, piensa, acepta o se distancia, y está allí en el cuerpo, en los accesorios, en los gestos, en la palabra, en la selección de los materiales y accesorios que utiliza.

### **Cuerpo y expresiones populares**

Manifestaciones corporales de danza, teatro, música reafirman la producción estética de las culturas populares, en tanto que les permiten expresar y resignificar lo cotidiano a través de otras formas y lenguajes. Por ejemplo, las manifestaciones urbanas del hip hop, construyen un lugar de expresión por medio del cuerpo en movimiento, del vestuario, del baile sobre el cemento en la calle, sin montajes, en el que el barrio, la cuadra, la caseta comunal se convierten en escenarios. Expresiones en las que la agresión se convierte en movimiento, gesto, danza. En otras manifestaciones populares, como en el *break dance*, hay una representación social de un trabajo corporal que viene desde abajo. Gracias al movimiento, la música y la danza, los jóvenes se resignifican y van ocupando un lugar diferente en la sociedad, pueden ser reconocidos y valorados de otra forma.

De otra parte, en la fiesta popular, el cuerpo se libera, en el carnaval se rompe la norma social, se deja de lado el estatus, la diferencia de la raza, el cuerpo se suelta, canta, baila, suda, abraza. El baile, la música, la bebida, la comida, circulan de manera abundante, se permiten los excesos. Así como se oxigena el cuerpo, también se oxigena la cultura.

## **Cuerpo y cultura**

*Mi infancia son recuerdos de un patio de Sevilla,  
y un huerto claro donde madura el limonero;  
mi juventud, veinte años en tierras de Castilla;  
mi historia, algunos casos que recordar no quiero.*

Antonio Machado

En principio, somos posibles por la vía natural, por la vía biológica, por lo orgánico, luego, somos posibles en el mundo, por el orden social y cultural; no solo basta tener un cuerpo y haber nacido, sino que es necesario ingresar al mundo construido culturalmente, al mundo construido por hombres y mujeres que nos han precedido.

## **Ocupando un lugar**

La cultura, a través de diversos rituales, reconoce el cuerpo individual que nace. Una de las primeras manifestaciones es nombrarlo; al asignar un nombre se le da un lugar en la familia, en la sociedad. El nombre se escoge, se piensa, tiene un significado, ya sea porque es en homenaje a otro ser querido, porque así se llamaba alguien famoso, o porque simplemente suena bonito. El nombre va a acompañar a la persona durante toda la vida, así lo van a identificar y así lo van a llamar.

Además, ese cuerpo que viene al mundo también empieza a hacer presencia y se le asigna un espacio; cuando se le habla a los otros del nacimiento, se les hace partícipes de ese suceso, o sea que ya antes de nacer se inicia esa instalación cultural, en un contexto, en un medio social, en un cuerpo social. Es un cuerpo que viene y que no basta que pase por el trayecto de la matriz para ser sino que, además, hay otra matriz, la cultural; es necesario ser parido y empezar a vivir en ese ámbito social y cultural, en el orden del lenguaje, de las creencias, de la religión, del conocimiento.

## **La construcción cultural del cuerpo**

El cuerpo que ha sido formado o deformado; tomar un camino es una huella cultural, pues la cultura está también en el cuerpo. Por ejemplo, los niños en San Cipriano a diferencia de los niños de la ciudad, tienen una relación con el medio que permite generar otro cuerpo, otras posibilidades y otros límites. Esa huella que deja la cultura, nos deja ver una relación entre lecciones e incisiones como formas de adentrarse en el medio. El cuerpo así se forma en las prácticas, rituales, creencias, conocimientos y hábitos. El medio está hecho de objetos, entonces el niño de San Cipriano establece una relación con el agua del río en el que se baña y en el que nada todos los días, en el que pesca, en el que juega, o con la vara que debe traer para bajar unos mangos o unos chontaduros, o con la historia de la madre agua que le cuentan para protegerlo de las crecientes.

Los niños en la ciudad están en una situación diferente; hay una posición limitada por la estructura de los objetos, por el espacio disponible, por las labores sedentes, por la obsesión por la seguridad, por el control de los tiempos cotidianos. Entre más desarrolladas industrial y tecnológicamente sean las sociedades, se establecen mayores mecanismos de control y autocontrol para que todo pueda funcionar en el proceso de producción. Mecanismos de control de las manifestaciones emotivas en público, de la forma de vestir, de la forma de relacionarse, incluso, mayor control en el uso del lenguaje. En las grandes ciudades se necesita mayor sincronización y que los sujetos entren en ella, el transporte, las entradas a los trabajos, a los colegios, el comercio, etcétera.

## **Cuerpo y belleza**

En cuanto a la belleza, estamos mediados por la imagen y la forma. Los patrones están aprendidos y es difícil darles vuelta. En nuestra era, la del cuerpo, la gente quiere permanecer más delgada y más joven. Sin embargo, la belleza no solo está en relación con la forma sino con la conexión interna que se pueda lograr.

El problema es que las decisiones están mediadas por la cultura que impone que las medidas deben ser tales y no otras. Cada quien decide sobre lo que quiere, cómo deber ser su espacio y cómo quiere que sea su cuerpo; sin embargo, la cultura incide fuertemente en las decisiones que se toman en relación con el cuerpo. En ese sentido, ya no somos naturaleza, porque en todo estamos mediados por la cultura. Se puede elegir y la pregunta es desde dónde se elige. En los casos de cirugía estética hay muchos casos dramáticos, en la decisión y en las consecuencias, el dolor, el no quedar a gusto con el trabajo realizado. En muchos de estos casos la sensación de fragmentación se vuelve más evidente. Y también es dramático porque a veces se hacen toda clase de cirugías para llegar a un ideal al que nunca se va a llegar.

Hay algunas cosas más profundas y complejas en las cirugías estéticas, como la relación con la imagen corporal, la identidad y el aspecto emocional de la persona. Lo preocupante es que al cuerpo se lo instrumentaliza y se le resta un poco de vida en tanto que se le trata como un objeto, se vuelve algo de poner y quitar y cuando se trata a algo como un objeto, se lo pone afuera. Hay diferencias entre buscar medios inmediatos para la transformación del propio cuerpo y trabajos que involucran procesos paulatinos.

## **Las prácticas del cuerpo**

La cultura le asigna un lugar al cuerpo y lo va construyendo en sus prácticas relacionadas con el trabajo, la educación, la higiene, la salud, la diversión. El movimiento y sus manifestaciones son diferentes en las culturas. En la danza, en Occidente, en el ballet, el bailarín quiere elevarse, incluso, estar por encima de la naturaleza, entonces viene el salto para despegarse y mientras más se despegue mucho mejor, para producir estéticamente la sensación de un poder sobre el resto de los congéneres y sobre la naturaleza misma. Esa búsqueda de volar, de querer estar por encima de todo, es la misma intención que se hace desde el pensamiento para desligarse y dominar la naturaleza. En el teatro oriental la búsqueda está en arraigarse; así, en el teatro Noh, el bailarín da pasos tan fuertes que parece que se adhiriera a la tierra, y el actor cuanto más se hunde y se pega a la tierra, se hace más ligero.

De otra parte, la respiración es un fenómeno natural y fisiológico afectado culturalmente. La cultura marca unas formas de respirar, por ejemplo, en la escuela hasta hace algunos años se les exigía a los alumnos hombres, pararse erguido, sacar pecho y tener la barbilla arriba, y esa postura ya implica una forma de respirar. De esta forma, las prácticas cotidianas culturales van influyendo en aspectos de funcionamiento del cuerpo.

## ***Bibliografía***

- Aisenson, A. (1981). *Cuerpo y persona. Filosofía y psicología del cuerpo vivido*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Cleary, Th. (2000). *Vitalidad, energía y espíritu*. Barcelona: Editorial La Liebre de Marzo.
- García Lorca, F. (1921). *Poética. De viva voz a Gerardo Diego*. Disponible en <http://usuaris.tinet.cat/picl/libros/glorca/gl002100.htm#01>
- Le Breton, D. (1995). *Antropología del cuerpo y modernidad*. Buenos Aires: Ediciones Nueva Visión.

- Loux, F. (1984). El Cuerpo en la sociedad tradicional. Prácticas y saberes populares. Palma de Mallorca: José L. Olañeta.
- Lowen, A. (1993). La espiritualidad del cuerpo. Barcelona: Paidós.
- Maslow, A. (1991). La personalidad creadora. Buenos Aires: Editorial Kairos.
- Poemas del alma. [En línea] <http://www.poemas-del-alma.com/>
- Turner, B. (1989). El cuerpo y la sociedad. Exploraciones en teoría social. México: Fondo de Cultura Económica.
- Sennett, R. (1997). Carne y piedra. Madrid: Alianza Editorial.
- Vanegas, J. (2001). El cuerpo a la luz de la fenomenología. Manizales: Universidad Autónoma de Manizales.