

**Renati María Cecilia**

**TITULO:**

Las huellas no físicas del cuerpo....  
(sensaciones, percepciones, emociones....)

**TEMA:**

El cuerpo como territorio desconocido, emblema de poder, texto, letra, imagen, el cuerpo que me existe es una cosa muy difícil de definir. La construcción del conocimiento del cuerpo - que piensa, existe, se emociona, emite una voz y se expresa- demanda una herramienta metodológica que se inscriba en el Conocimiento Conciente. El cuerpo no es sólo una máquina en buen o mal funcionamiento, no es sólo un instrumento, ni tampoco la parte perecedera del ser humano. Cuerpo y alma se contemplan como unidad, otorgándose mutuamente vida. Gerda Alexander tiene la firme convicción de que las fuerzas creativas y las características de la personalidad no se liberan suprimiendo la conciencia, sino aplicándola.

**JUSTIFICACIÓN:**

El cuerpo se construye, pertenece a la realidad, realidad que según Freud, se construye, es decir, no se nace con un cuerpo. No hay dudas de que existe un organismo, pero ese organismo pertenece a lo real (según Freud) siendo lo real lo que queda afuera de la acción constructiva del sujeto humano. El cuerpo entonces como realidad construida, aparece como un cuerpo social, donde cada cuerpo individual es un cuerpo particularmente construido, lleno de significados privados y sociales; familiares y culturales, etc. Lo que nos permite decir "Yo tengo un cuerpo" es que como sujetos podemos prescindir de él, así el cuerpo está separado del sujeto.

Efectivamente el cuerpo tiene una historia. Su concepción, su lugar en la sociedad, su presencia en el imaginario y en la realidad, en la vida cotidiana y en los momentos excepcionales han cambiado a lo largo de la historia de las sociedades e historias individuales.

El cuerpo es el espacio de las técnicas corporales que lo han humanizado, y allí están todos los sentidos guardando sus tesoros: imágenes, olores, sabores, sonidos, símbolos que se inscriben en algún lugar donde la identidad logra unificarlos.

La observación de nuestra conducta corporal se nutre de la observación de la conducta en el cuerpo de otros. Ambas están influidas por el estado de la sensibilidad, que es la receptividad que cada persona posee para darse cuenta de sus sensaciones. Sensaciones que despiertan emociones, pensamientos, acciones hacia el cuerpo y desde el cuerpo

La observación de la conducta transforma a cada uno en un investigador de sí mismo, en un curioso de los comportamientos y sus consecuencias, dando la posibilidad de ejercer y desarrollar una vida mas libre de hábitos inútiles, de comportamientos estereotipados, construyendo nuestra manera de ser y de estar.

Por tal razón, distintos métodos hablan del desarrollo y educación de lo sensorial (sentidos diversos) en la construcción de la imagen corporal y su percepción para trascender en el gesto como movimiento.

La capacidad sensorio-perceptiva es inherente al ser humano, le permite conectarse, interiorizar e interactuar con el mundo externo, el propio cuerpo y el cuerpo de los demás.

El entrenamiento de la capacidad de observación sensorial orientado al propio cuerpo, nos permite tenerlo presente en todo momento, reconociendo su presencia. A través de

esas prácticas se va realizando un registro del cuerpo y de las huellas que ha dejado su historia, aprendemos el camino de toma de conciencia, de conocimiento tanto del mundo que nos rodea como del propio cuerpo y la búsqueda está en mantener estas vías de comunicación abiertas entre lo interno y lo externo.

La sensopercepción se define como la forma superior de conocimiento por el que aprehendemos el medio circundante y nuestra propia corporalidad, la base se esta práctica y punto de partida se encuentra la Eutonía.

Eutonía es una palabra derivada de los vocablos griegos: *eu* = bien, correcto, armonioso, y *tonos* = tensión. Así la Eutonía es una tensión armoniosa, un equilibrio de las distintas tensiones que coexisten en el cuerpo: un método para experimentar la unidad psicofísica del hombre, siendo uno de sus principales objetivos que el hombre llegue a su propia esencia, oculta por los hábitos y las exigencias del medio.

La sensopercepción une dos componentes, el sensorial y el perceptivo:

**SENSACION:** La sensación es lo que sentimos como respuesta a la información que nos llega a través de los órganos sensoriales. Es la experiencia básica de la estimulación proveniente de los sentidos: vista, oído, olfato, gusto y tacto.

**PERCEPCION:** es la interpretación que hacemos de esa sensación. La organización, análisis e interpretación de los estímulos implica la actividad de nuestros sentidos y también de nuestro cerebro. Es la manera como el cerebro organiza las sensaciones para darles sentido.

Se debería poder lograr una unidad psicofísica con una actuación conciente entre nuestras tensiones musculares y nerviosas. La conciencia tiene la cualidad de ser objeto de la propia observación y vive los cambios que ésta produce en todo el organismo. La conciencia del espacio corporal, abarca los músculos, los órganos y la estructura ósea, conciencia que aumenta nuestra presencia en el espacio tridimensional que nos rodea, abarcando también el espacio corporal de quien nos rodea.

La distorsión en la imagen corporal remite a una serie de problemas, entre ellos la imposibilidad de reconocerse uno mismo, de relacionarse con uno y con el resto, y fundamentalmente la imposibilidad de saber cuál es el cuerpo que se tiene.

Actualmente nos caracterizamos por vivir en una sociedad de consumo, donde el mercado ofrece innumerables productos, el cuerpo ha pasado a ser uno más de esos productos de intercambio, cuerpo estandarizado, no construido individualmente, ni personalizado.

Pero no es cualquier cuerpo el que se vende, es un cuerpo estereotipado, determinado por la propia sociedad, sociedad que crea una imagen, imagen que se compra para poder seguir perteneciendo a ella. El auge de los gimnasios, del mercado del fitness y de la medicina estética siguen alimentando un cuerpo perfecto y posible de comprar o conseguir, desprovisto de sensaciones, vivencias y huellas.

Las sensaciones y percepciones corporales nunca tuvieron el lugar que se merecen en lo que al cuerpo respecta, es necesario que ellas aparezcan, estén presentes en distintos momentos de la vida de una persona, sólo si podemos identificar lo que el cuerpo nos pide, nos dice en todo momento, el bienestar se logrará, y no hará falta pertenecer a otro cuerpo que no sea el propio para seguir funcionando en este sistema que exige y demanda de las personas cada vez más.

## **BIBLIOGRAFÍA:**

- Alexander, Gerda: “LA EUTONÍA. Un camino hacia la experiencia total del cuerpo” Editorial Paidós. 3º edición, 1998.
- Crisorio, Luis: “Constructivismo, cuerpo y lenguaje”. Revista Educación Física y Ciencia, octubre de 1998.
- Colette, Soler: “El cuerpo en la enseñanza de Jacques Lacan”
- Feldenkrais, Moshe: “La dificultad de ver lo obvio” Editorial Paidós.
- Jacques le Goff y Nicolas Truong: “Una historia del cuerpo en la Edad Media”. Editorial Paidós. 1º edición 1995.
- Kesselman, Susana: “El pensamiento corporal” Editorial Lumen 2005