

Universidad de San Carlos de Guatemala

Escuela de Ciencia Política



María José Aguilar Ponce

Guatemala, octubre de 2011

**Universidad de San Carlos de Guatemala  
Escuela de Ciencia Política**

**“La actitud corporal y la identidad  
de los guatemaltecos”**

**Informe final de investigación**

**Presentado por:**

María José Aguilar Ponce

**Previo a optar al título de:**

socióloga

En el grado académico de licenciatura

**Guatemala, octubre de 2011**

## **UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA**

### **RECTOR MAGNÍFICO**

Lic. Carlos Estuardo Gálvez Barrios

### **SECRETARIO GENERAL**

Dr. Carlos Guillermo Alvarado Cerezo

## **CONSEJO DIRECTIVO DE LA ESCUELA DE CIENCIA POLÍTICA**

DIRECTORA: Licenciada Geidy Magali De Mata Medrano  
VOCAL I: Licenciada Claudia Verónica Agreda Ajquí  
VOCAL II: Licenciado Pablo Daniel Rangel Romero  
VOCAL III: Licenciada Ana Margarita Castillo Chacón  
VOCAL IV: Profesora María Amalia Mandujano Izaguirre  
VOCAL V: Bachiller René Ponce Canales  
SECRETARIO: Licenciado Marvin Norberto Morán Corzo

## **TRIBUNAL QUE PRACTICÓ EL EXAMEN GENERAL DE CONOCIMIENTOS**

EXAMINADOR: Licenciado Edgar Roberto Jiménez Ayala  
EXAMINADOR: Licenciado José Efraín Pérez Xicarà  
EXAMINADOR: Licenciado Jorge Ernesto Arriaga Rodríguez  
EXAMINADOR: Licenciado Juan Carlos Guzmán Morán  
EXAMINADOR: Licenciado Francisco José Lemus Miranda

## **TRIBUNAL QUE PRACTICÓ EL EXAMEN DE GRADUACIÓN**

DIRECTORA: Licenciada Geidy Magali De Mata Medrano  
SECRETARIO: Licenciado Marvin Norberto Morán Corzo  
EXAMINADOR: Licenciado Edgar Roberto Jiménez Ayala  
EXAMINADOR: Licenciado Rogelio Alfredo Salazar de León  
EXAMINADOR: Licenciado Jorge Enrique Arriaga Rodríguez



Guatemala, 16 de mayo de 2011.

Licenciada  
Geidy Magali De Mata Medrano  
Directora  
Escuela de Ciencia Política  
Universidad de San Carlos de Guatemala

Respetable Licenciada De Mata:

Me permito informarle que el tema de tesis: **“Sociología de la Cultura. La actitud corporal y la identidad de los guatemaltecos”**, propuesto por el (la) estudiante María José Aguilar Ponce, carnet no. 200512386 **puede autorizarse**, dado que el mismo cumple con las exigencias mínimas de los contenidos de la carrera.

Cordialmente,

**“ID Y ENSEÑAD A TODOS”**

Lic. Jorge Enrique Ariaga Rodríguez  
Coordinador de Sociología



c.c.: Archivo  
1/i. chacón



**ESCUELA DE CIENCIA POLITICA DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA:** Guatemala, dieciséis de mayo del año dos mil once. \_\_\_\_\_

**ASUNTO:** El (la) estudiante **MARÍA JOSÉ AGUILAR PONCE**, carnet no. 200512386, continúa trámite para la realización de su Tesis.

Habiéndose aceptado el tema de tesis propuesto, por parte del (de la) Coordinador (a) de carrera pase al (a la) Coordinador (a) del Área de Metodología Lic. Jorge Enrique Arriaga Rodríguez, para que se sirva **emitir dictamen** correspondiente sobre el **diseño de tesis**.

Atentamente,

**"ID Y ENSEÑAD A TODOS"**

  
Licda. Geidy Magali De Mata Medrano  
**Directora Escuela de Ciencia Política**



c.c.: Archivo  
2/i. chacón



Guatemala, 16 de abril de 2011.

Licenciada  
Geidy Magali De Mata Medrano  
Directora  
Escuela de Ciencia Política  
Universidad de San Carlos de Guatemala

Respetable Licenciada De Mata:

Me permito informarle que, tuve a la vista el diseño de tesis, titulado: **“La actitud corporal y la identidad de los guatemaltecos”**, presentado por el (la) estudiante María José Aguilar Ponce, carnet no. 200512386, quien realizó las correcciones solicitadas y por lo tanto, mi **dictamen es favorable** para que se apruebe dicho diseño y se proceda a realizar la investigación.

Atentamente,

**“ID Y ENSEÑAD A TODOS”**

  
Lic. Jorge Enrique Arriaga Rodríguez  
Coordinador del Área de Metodología



Se envía el expediente  
c.c.: Archivo  
3/fi. chacón



**ESCUELA DE CIENCIA POLITICA DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA:** Guatemala, dieciséis de mayo del año dos mil once.-----

**ASUNTO:** El (la) estudiante María José Aguilar Ponce, carnet no. 200512386 continúa trámite para la realización de su Tesis.

Habiéndose emitido el dictamen correspondiente por parte del (de la) Coordinador (a) del Área de Metodología, pase al (a la) Coordinador (a) de Carrera correspondiente, para que **emita visto bueno** sobre la **propuesta de Asesor**.

Atentamente,

**“ID Y ENSEÑAD A TODOS”**

  
Licda. Geidy Magali De Mata Medrano  
Directora Escuela de Ciencia Política



Se envía el expediente  
c.c.: Archivo  
4/i. chacón



Guatemala, 16 de abril de 2011.

Licenciada  
Geidy Magali De Mata Medrano  
Directora  
Escuela de Ciencia Política  
Universidad de San Carlos de Guatemala

Respetable Licenciada De Mata:

Me permito informarle que para desarrollar la tesis titulada: **“La actitud corporal y la identidad de los guatemaltecos”**, propuesto por la estudiante María José Aguilar Ponce, carnet no. 200512386 puede **autorizarse como Asesor** a Lic. Juan Carlos Guzmán Morán.

Cordialmente,

**“ID Y ENSEÑAD A TODOS”**

Lic. Jorge Enrique Ariaga Rodríguez  
Coordinador de Sociología



Se envía el expediente  
c.c.: Archivo  
5/i. chacón



**ESCUELA DE CIENCIA POLITICA DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA:** Guatemala, dieciséis de abril del año dos mil once.-----

**ASUNTO:** El (la) estudiante María José Aguilar Ponce, carnet no. 200512386, continúa trámite para la realización de su Tesis.

Habiéndose emitido el dictamen correspondiente por parte del (de la) Coordinador (a) de Carrera correspondiente, pase al (a la) Asesor (a) de Tesis, **Lic. Juan Carlos Guzmán Morán** para que brinde la asesoría correspondiente y emita dictamen.

Atentamente,

**"ID Y ENSEÑAD A TODOS"**

  
Licda. Geidy Magali De Mata Medrano  
Directora Escuela de Ciencia Política



Se envía el expediente  
c.c.: Archivo  
6/i. chacón

Guatemala, 9 de septiembre de 2011

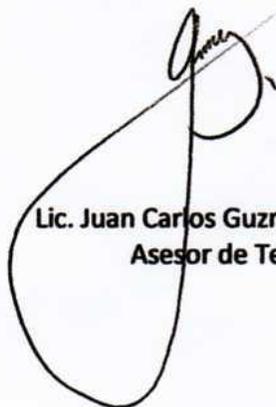
Licenciada  
**Geidy Magali De Mata Medrano**  
Directora  
Escuela de Ciencia Política  
Universidad de San Carlos de Guatemala

Estimada señora directora:

De acuerdo con la resolución emitida por esa dirección, procedí a asesorar el trabajo de tesis del estudiante **MARIA JOSE AGUILAR PONCE**, carné número **200512386**. La investigación realizada por dicho estudiante, cuyo TITULO es: **LA ACTITUD CORPORAL Y LA IDENTIDAD DE LOS GUATEMALTECOS** ha sido concluida y reúne los requisitos académicos para su aprobación como tesis de licenciatura. Es necesario apreciar este trabajo con mente abierta y respetar los aportes creativos de la sustentante.

Sin otro particular, me es grato suscribirme de usted, cordialmente,

*"Id y enseñad a todos"*

A large, stylized handwritten signature in black ink, consisting of a large loop and a vertical line extending downwards.

Lic. Juan Carlos Guzmán Morán  
Asesor de Tesis



---

**ESCUELA DE CIENCIA POLITICA DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE  
GUATEMALA:** Guatemala, nueve de septiembre del año dos mil once.-----

**ASUNTO:** El (la) estudiante María José Aguilar Ponce, carnet  
no. 200512386, continúa trámite para la realización  
de su Tesis.

Habiéndose emitido el dictamen correspondiente por parte del **Lic. Juan Carlos Guzmán Morán**, en su calidad de Asesor (a), pase al Coordinador (a) de la Carrera de Sociología para que proceda a conformar el Tribunal Examinador que escuchará y evaluará la defensa de tesis, según Artículo Setenta (70) del Normativo de Evaluación y Promoción de Estudiantes de la Escuela de Ciencia Política.

Atentamente,

**"ID Y ENSEÑAD A TODOS"**

  
Licda. Geidy Magali De Mata Medrano  
**Directora Escuela de Ciencia Política**

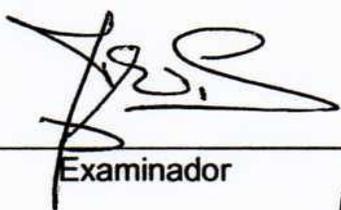


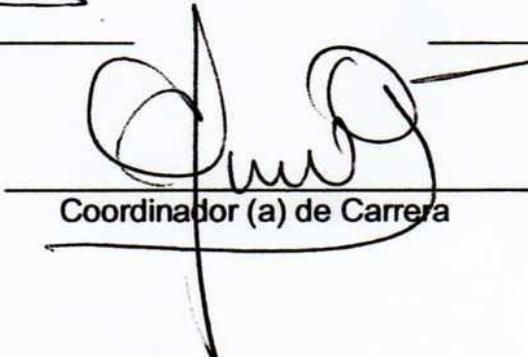
Se envía el expediente  
c.c.: Archivo  
7/i. chacón

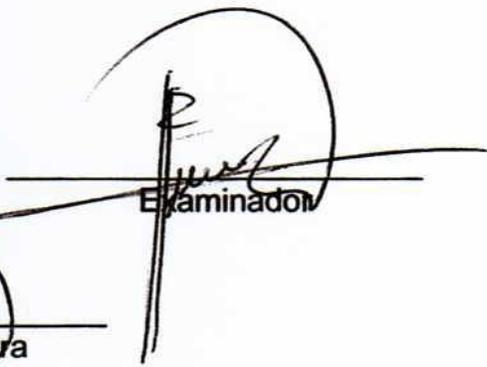


## ACTA DE DEFENSA DE TESIS

En la ciudad de Guatemala, el día jueves veintidós de septiembre del año dos mil once, se realizó la defensa de tesis, titulada: **"La actitud corporal y la identidad de los guatemaltecos"** presentada por María José Aguilar Ponce carnet no. 2005-12386, para optar al grado de Licenciada en Sociología, ante el Tribunal Examinador integrado por: Licenciado Rogelio Alfredo Salazar de León; Licenciado Edgar Roberto Jiménez Ayala y Licenciado Jorge Enrique Arriaga Rodríguez, Coordinador de la Carrera de Sociología. Los infrascritos miembros del Tribunal Examinador desarrollaron dicha evaluación y en consecuencia de la misma el resultado fue: **APROBADO.**

  
Examinador

  
Coordinador (a) de Carrera

  
Examinador

c.c.: Archivo  
Ba/i. chacón



**ESCUELA DE CIENCIA POLITICA DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE  
GUATEMALA:** Guatemala, veintidós de septiembre del año dos mil once.-----

Con vista en los dictámenes que anteceden y luego de verificar la autenticidad de la certificación de Examen de Suficiencia y/o cursos aprobados por la Escuela de Ciencias Lingüísticas, se autoriza la impresión de la Tesis titulada: **“La actitud corporal y la identidad de los guatemaltecos”**, presentada por la estudiante **María José Aguilar Ponce** carnet No. **2005-12386**.

Atentamente,

**“ID Y ENSEÑAD A TODOS”**

  
Licda. Geidy Magali De Mata Medrano  
**Directora Escuela de Ciencia Política**



Se envía el expediente  
c.c.: Archivo  
9/i. chacón

## **Agradecimientos**

Como todo comienza por el comienzo primero agradezco a mi madre, padre y familia, por el apoyo que me dan, aunque a veces no comprendan muy bien lo que estoy haciendo. July, Almita, Den y Ale, los amo a los cuatro, ha sido bonito compartir la vida con ustedes.

La vida es una construcción de personas y hay muchas personas que de alguna forma han hecho pedacitos de mi vida y quizás sin intención han motivado mis exploraciones, a cada uno de ellos mil gracias: a mis compañeros de clase, a María Belén, Rebeca y Rosaura, a Fernando. Gracias a mi psicóloga René Guerra, porque sin su acompañamiento mi proceso universitario hubiera sido más difícil.

Gracias a Juan Carlos Guzmán, Jorge Arriaga y a los catedráticos que me motivaron y que con su energía acuerparon este proyecto, gracias a Luis Mack y Marcio Palacios. Gracias a Irene Chacón por su apoyo y logística.

Gracias Javier, por tu pensamiento, acción y por escucharme.

También quiero agradecer a Sabrina por permitirme explorar su biblioteca y posibilitar mi entrada en el mundo de la somática.

Y aunque ellos no se enteren, también quiero agradecer a los autores de algunos libros como Bonnie y Stanley, que maravilla le han dado al mundo. Gracias también a Pablo Neruda por la pasión y tranquilidad que me da saber que se puede llegar con entereza a la vejez después de tantos arrebatos. Gracias a Bhagavan Das porque de alguna forma me ha acompañado desde que lo conocí, y gracias a todas las personas que trabajan por la Vipassana, la visión de mi vida no sería la misma de no haber sido por la maravillosa experiencia de haberla experimentado.

Lo que estudié en este espacio es la vida, y vida y dolor van de la mano. Por eso quiero hacer una mención especial al dolor, que tanto nos enseña, y a ese deseo de vivir innato, gracias a mis antiguas parejas por haber sido espejos de mi vida y de este dolor, por la intimidad de pensamiento.

Gracias al movimiento que encuentre a través de la danza por tanta belleza, estoy muy contenta de haber descubierto tanta pasión a través de los procesos biológicos. Gracias a todas las personas que están involucradas en ello.

Gracias a las personas que me han acompañado en el camino de la danza, a Marta María por enseñarme a tener fortaleza y no detenerme en el dolor, a Vanessa por guiarme en el camino de la recuperación y la expresión, a la maestra Brenda por el amor que entrega en cada clase. Gracias a mis amigas bailarinas: Ale, Ileana, Indira, María José por la cercanía corporal, por amarme y amarnos. Gracias a Otredad (Marta María, Luisa y Marcio), por la armonía y la estética, gracias por sincronizar el movimiento y compartirlo conmigo.

*Largamente he permanecido mirando mis largas piernas,  
con ternura infinita y curiosa, con mi acostumbrada pasión,  
como si hubieran sido las piernas de una mujer divina  
profundamente sumida en el abismo de mi tórax:  
y es que, la verdad, cuando el tiempo, el tiempo pasa,  
sobre la tierra, sobre el techo, sobre mi impura cabeza,  
y pasa, el tiempo pasa, y en mi lecho no siento de noche que  
una mujer está respirando, durmiendo desnuda y a mi lado,  
entonces, extrañas, oscuras cosas toman el lugar de la ausente,  
viciosos, melancólicos pensamientos  
siembran pesadas posibilidades en mi dormitorio,  
y así, pues, miro mis piernas como si pertenecieran a otro cuerpo,  
y fuerte u dulcemente estuvieran pegadas a mis entrañas.*

*Como tallos o femeninas, adorables cosas,  
desde las rodillas suben, cilíndricas y espesas,  
con turbado y compacto material de existencia:  
como brutales, gruesos brazos de diosa,  
como árboles monstruosamente vestidos de seres humanos,  
como fatales, inmensos labios sedientos y tranquilos,  
son allí la mejor parte de mi cuerpo:  
lo enteramente substancial, sin complicado contenido  
de sentidos o tráqueas o intestinos o ganglios:  
nada, sino lo puro, lo dulce y espeso de mi propia vida,  
nada, sino la forma y el volumen existiendo,  
guardando la vida, sin embargo, de una manera completa.*

*Fragmento del poema "Ritual de mis piernas"  
Pablo Neruda*

## Índice

Introducción	6
Capítulo I	
Estrategia Metodológica	9
Capítulo II	12
A. Biología del amor	15
B. Algunos referentes en nuestra existencia	23
C. Categorías Mente y cuerpo	28
D. El cuerpo y la posmodernidad	30
E. Reflexiones filosóficas	33
F. Body Mind Centering	38
F.1 La espiral del crecimiento	43
Capítulo III	46
A. Mapa corporal	51
A.1 El Sostén	54
A.2 Los músculos	61
A.3 El sistema digestivo	66
A.4 El sistema urinario	68
A. 5 El sistema reproductivo	69
A. 6 El sistema nervioso	69
A.7 Las tres bolsas	70
A.8 El sistema respiratorio	72
A.9 El sistema circulatorio	74
B. La anatomía como identidad	75
C. Biomecánica del movimiento, Análisis del movimiento	76
C.1 Centro de gravedad	77
C.2 Fuerza y contrafuerza	78
D. Espacio, tiempo y movimiento	78
D.1 Espacio	79

D.2 Tiempo	82
D.3 Movimiento	83
E. El movimiento en el caminar	84
E.1 El andar	86
E.2 El movimiento de la pelvis	87
Capítulo IV	90
A. Espacio	92
A.1 Espacio económico y la posmodernidad	
A.2 Espacio Actual, Agosto 2011 en el mundo	93
A.3 Espacio- Guatemala, Agosto 2011 en Guatemala	94
A.4 Espacio físico	95
B. Tiempo	96
C. Movimiento	97
D. Patrones de movimiento	98
D.1 Relación Cabeza cola	99
D.2 Relación arriba y abajo	100
D.3 Relación de ambas mitades del cuerpo	101
D.4 Relación Cruz lateral	101
E. Descripciones generales	102
F. Descripciones en la forma	103
F.1 La principal estructura en los hombres	104
F.2 La principal estructura en las mujeres	106
F.3 Estructura en ambos sexos, la estructura hinchada	108
G. Reflexiones sobre lo que dice esta experiencia del cuerpo	110
Conclusiones	114
Bibliografía	117

## Introducción

La vida es la única fuente de experiencia y en ella mi específica articulación biográfica sirvió de base para desarrollar el siguiente estudio. Aunque la danza es catalogada como un arte visual en realidad es un arte vivencial, ya se ve en la funciones de danza que aunque los espectadores permanezcan sentados, sus cuerpos reaccionan ante lo que ven. En realidad no hay ninguna experiencia que no tenga sede en el cuerpo, y sucede también con los pensamientos.

Con el paso del tiempo, tomando conciencia de esta realidad, mientras investigaba la técnica danzaria fui encontrando estudios o bases teóricas, que más que teóricas son prácticas, como la anatomía emocional de Stanley Keleman y la terapia del movimiento de Bonnie Bainbridge Cohen. Paralelo a esto me fui dando cuenta de los vacíos que la teoría sociológica dejaba con respecto a las emociones, existía un abismo entre sociedad e individuo, entre la teoría y la acción, y como en general en la vida cotidiana las personas parecían presentar un vacío, una ruptura del vínculo entre pensamiento y acción.

Por eso en las siguientes líneas presento un estudio de la sociología cultural sobre la identidad corporal, si se le quiere llamar así, presentando al cuerpo y a las emociones como un vínculo entre el pensamiento y la acción, la teoría y la práctica. El concepto de identidad en el que se basa este estudio plantea que es a partir de las sensaciones que el individuo percibe quien es.

En el proceso se hace referencia a varios autores que aunque no trataron el cuerpo de manera directa parecían insinuar su situación en sus análisis como “la unidimensionalidad del hombre” de Herbert Marcuse, y el análisis que Sergio Tischler hace a lo largo de sus estudios sobre el “tiempo y el espacio” en el capitalismo.

La estructuración de la tesis esta inspirada en la propia vida, y la vinculación entre un todo que esta expresa, por eso esta hecha en forma de espiral, intentando llevar a las personas

por un trayecto que equilibré: la razón como la cultura occidental y el capitalismo la conocen, las emociones y la acción que involucra *nuestra* materialidad, el llamado cuerpo o lo que *podemos* palpar en *nosotros*. Es por eso que la estrategia metodológica se presenta de una manera general pues únicamente se aprende en la práctica y solo así se pueden incorporar los conocimientos, lo que no se vivencia se pierde en el papel.

Centrando la investigación en la persona como principal actor, se ubica primero en el contexto de su historia tanto social como biológica. Para tratar esta última se recurrió a los estudios realizados por Humberto Maturana, desarrollados en la “Biología del amor”, donde trata el desenvolvimiento biológico de nuestra corporalidad, emocionalidad y sociabilidad que nos hacen ser los seres que somos en la actualidad. Después se procede a tratar una breve continuidad en la historia del cuerpo humanos, es decir las características culturales que tienen lugar en torno a este. Por último se desarrolla una guía teórica sobre el Body Mind Centering (BMC) de Bonnie Bainbridge Cohen y una guía filosófica sobre el tiempo espacio y movimiento. Todo esto con el fin de *prepararnos* para el viaje que presenta el segundo capítulo.

El segundo capítulo es un mapa sobre la anatomía emocional, a la que he integrado análisis fisiológicos, conocimientos somáticos y aportes del BMC y la Anatomía Emocional. También esta organizado en forma espiral, comenzando por la anatomía emocional continuidad de la “Biología del amor” y donde se trata el entendimiento sobre la identidad. Después de esto se profundiza en los conocimientos fisiológicos . Este capítulo termina, al igual que el primero, en un análisis de los principios sobre tiempo, espacio y movimiento vistos desde la perspectiva de la biomecánica del movimiento.

Después de analizar las leyes que *nos* afectan se procede al análisis de las observaciones sobre la identidad a través del aspecto material de las personas o el cuerpo. Para realizar las observaciones se utilizan los conocimientos de la Anatomía Emocional, del BMC y de aportes de los estudios realizados en técnica de visualización para la danza de Eric Franklin. En este último capítulo se integran todos los conocimientos presentados a lo largo del trabajo de investigación, como el peso que se deja caer activamente hacia la tierra para realizar un movimiento.

Es muy importante aclarar que el enfoque desde el cual se investiga la identidad esta basado en las emociones y las sensaciones que se expresan a través de *nuestra* movilidad. El movimiento es un proceso que no siempre es perceptible a los ojos del observador pero que nunca deja de suceder.

Las dificultades encontradas a lo largo del camino son la ausencia de bibliografía que desde la perspectiva sociológica tratara el cuerpo más allá de sus aspectos físicos observados a primera vista. Otra dificultad fue la recolección de las imágenes con una cámara de calidad media y la imposibilidad de tomar la perspectiva lateral y frontal de la misma persona y al mismo tiempo para tener una visión total. La ausencia de palabras adecuadas para nombrar al cuerpo y las sensaciones fue otra dificultad en cuanto a la descripción de lo observado.

El estudio pretende ser una primera base para el estudio de las emociones y el movimiento como parte importante de una sociedad. Quedan muchos espacios abiertos desde los gestos en la cara hasta investigar la forma en la que las personas se autoperciben, un sin fin de procesos somáticos que quedan palpitando.

No quisiera comenzar esta exploración sin antes recordar que es la satisfacción de algún deseo lo que nos mueve y es la actividad o función quien moldea nuestras formas, que son “cristalizaciones” de movimiento y que según como nos movamos y a donde nos movamos, allí llegaremos.

## **Capítulo I**

### **Estrategia Metodológica**

La actitud corporal y lo que esta representa en la identidad de las personas es una perspectiva poco estudiada por sociología en Guatemala y en otros países del mundo. Considero que la poca información que se tiene sobre la identidad relacionada a la actitud corporal, las sensaciones y las emociones, ha limitado las posibilidades de crear un vínculo entre teoría y práctica, pensamiento y acción que son tan importantes para la coherencia ética y científica. Para fortalecer este vínculo en el ámbito del a sociología y en las relaciones sociales se plantea el tema como un estudio exploratorio.

#### Objetivo general

Generar elementos para el análisis y estudio de la actitud corporal y la relación que esta tiene con la identidad de las personas y la influencia que esta puede tener en el desarrollo de las relaciones sociales, económicas y políticas.

#### Objetivos específicos

- Caracterizar y analizar los elementos físicos que componen al movimiento de las personas.
- Conocer y analizar la actitud corporal y la relación que esta tiene con la identidad de las personas que caminan en la ciudad de Guatemala.
- Ofrecer un análisis de la forma en la que la historia común de los guatemaltecos influye en nuestra actitud corporal.

#### Delimitación teórica

La escasez de información sobre la actitud corporal desde la perspectiva sociológica fumotivación para la exploración en búsqueda de un complementariedad en el tema social.

La perspectiva sobre la corporalidad que comúnmente es abordada por parte de los teóricos sociológicos se refiere a aspectos menos biológicos y más productos culturales. Debido a la importancia que la cultura del capitalismo genera sobre las relaciones sociales se tomó como referencia el estudio realizado por Gerbert Marcuse sobre la unidimensionalidad que la cultura genera en el desenvolvimiento humano. Además se tomó el análisis que Sergio Tischler hace sobre el capitalismo.

Para la definición de identidad se recurrió a la investigación realizada por Stanley Keleman quien ha realizado estudios sobre la Anatomía Emocional. A partir de este estudio se tomó referencia para el análisis de los patrones corporales encontrados.

Debido a que el estudio inquiriere sobre la biología se incorporó al estudio la perspectiva que el biólogo Umberto Maturana tiene sobre la cualidad humana. Que además complementa las perspectivas somáticas sobre el cuerpo y la mente proporcionadas por el Body Mind Centering, sistema elaborado por Bonnie Bainbridge Cohen.

Este estudio es el resultado de la transdisciplinariedad con perspectivas filosóficas, psicológicas, biológicas, sociológicas, antropológicas y danzarias.

Para la elaboración del trabajo se realizó la lectura y análisis de la información bibliográfica. Para la recopilación de las imágenes se grabaron dos videos uno en la zona 1 y otro en la zona 10, para su posterior análisis. Las personas se clasificaron en hombres y mujeres y se procedió a la búsqueda de patrones, que después fueron comparados con las imágenes proporcionadas por el estudio de la Anatomía Emocional de Stanley Keleman. Como complemento del estudio de Keleman se utilizó la información proporcionada por el Body Mind Centering en patrones de movimiento.

Es importante resaltar que el BMC y su visión sobre el movimiento fue inspiración para la estructura de la tesis, y para el plan de construcción de esta. Debido a esto el primer capítulo que se construyó fue el II capítulo debido a que es la parte central o el ombligo, los seres humanos no comienzan a crecer desde los pies o desde la cabeza, sino desde una célula única que fue reproduciéndose, por eso el primer análisis fue sobre la vida en

nosotros.

Además se tomó como referencia la espiral que se encuentra en cada forma de la naturaleza, incluso en la historia, y por eso los capítulos y el trabajo general tiene como estructura un espiral que se va repitiendo. Cada capítulo comienza por el análisis de la vida, porque es lo primero que se conoce se desencadena hasta llegar a los análisis y perspectivas relacionadas con el movimiento. El primer capítulo lo hace desde una perspectiva filosófica, el segundo desde una perspectiva biológica y el tercero desde una perspectiva “práctica”, pues es el análisis de la actitud corporal.

## Capítulo II

### Filosofía del Cuerpo

*Las gentes cruzan el mundo en la actualidad  
sin apenas recordar que poseen un cuerpo y en él la vida,  
y hay miedo, hay miedo en el mundo de las palabras que designan el cuerpo,  
y se habla favorablemente de la ropa,  
de pantalones es posible hablar, de trajes,  
de ropa interior de mujer (de medias y ligas de "señora"),  
como si por las calles fueran las prendas y los trajes vacíos por completo  
y un oscuro y obsceno guardarropas ocupara el mundo.*

*Tienen existencia los trajes, color, forma, designio,  
y profundo lugar en nuestros mitos, demasiado lugar,  
demasiados muebles y demasiadas habitaciones hay en el mundo,  
y mi cuerpo vive entre y bajo tantas cosas abatido,  
con un pensamiento fijo de esclavitud y de cadenas.*

*Fragmento del poema "Ritual de mis piernas"*

*Pablo Neruda*

### Introducción

Antes de introducirnos en el universo que representa nuestro cuerpo nos parece importante destacar algunos rasgos de su concepción dentro de la cultura occidental, pues según como se desarrolle la cultura, el cuerpo puede simbolizar diferentes formas de relación como sucede con la subordinación social.

El estudio del cuerpo es un enfoque teórico metodológico reciente en las ciencias sociales, en el que el cuerpo pasó a convertirse en un nudo de estructura y acción, siendo la antropología física cultural y filosófica la que más estudios ha realizado sobre el tema. La sociología por su parte se integró más recientemente con los estudios realizados por Pierre Bourdieu.

El espacio en el que nos encontramos es nuestro cuerpo, no podemos concebir una existencia sin el, como tampoco podemos concebir un cuerpo sin relacionarlo a una existencia. Esta existencia se ubica en su propia percepción y en las ideas y pensamiento que se generan en torno a ella, comúnmente la conocemos como mente. Se considera que lo que conocemos como mente y nuestra materialidad o cuerpo son una misma cosa, pues no conocemos un cuerpo sin mente o una mente sin cuerpo. También se considera que la separación de ambos en la mentalidad de las personas se debe a la pérdida de vínculos entre las llamadas dualidades como la teoría y la práctica, y el pensamiento y la acción.

Ahondar en la intimidad de nuestra vida corporizada puede ser, una propuesta, una forma de tender un puente entre el aparente abismo creado por la tensión entre las principales dualidades del pensamiento occidental y su expresión en las perspectivas teóricas: materia-espíritu, mente-cuerpo, sujeto-objeto, racionalizaciones estructurales y causales, y racionalizaciones intencionales y simbólicas.

Estudiar este elemento es una alternativa para acceder al análisis de la existencia humana y de la cultura, y de las relaciones entre sujeto y sociedad, entre naturaleza y cultura, entre lo orgánico y lo inorgánico. Quizás esto último sea lo más importante debido al momento histórico al que nos encaramos, pues sujeto y sociedad no tienen que ser una contradicción. El capitalismo es una expresión de esta contradicción, un sistema que genera muerte y violencia no es congruente con nuestro desarrollo biológico de conservación, por eso es una contradicción.

No pretendemos considerar a las personas como víctimas pero si tomar en cuenta las exigencias a las que son sometidas cotidianamente, por ser parte de una cultura que es interiorizada y asumida, que genera formas de relacionarse, lo que provoca desigualdades sociales de diferente tipo que se expresan en el cuerpo y por tanto pasan a formar parte de la identidad y del movimiento.

Esta forma de relacionarse, de pensar o de sentir y de actuar se representa una identidad. Que es cultural, nos permite identificarnos, y esta en relación con un género, una profesión, una forma de emocionar etc.

Y siempre es a partir de una determinada corporización, desde una vivencia y una percepción determinada de nosotros mismos, y que se caracteriza por ser dinámica (M. Esteban, 2004: 11). Esto quiere decir que el empoderamiento social siempre será y tendrá expresión desde el cuerpo.

El termino corporización o embodiment ( T. Csordas, 1994) propuesto por Thomas Csordas hace referencia a este empoderamiento. C sordas, combina la perspectiva fenomenológica y estudios realizados por Bourdeau. Desde la perspectiva del embodiment, Thomas, pretende superar la idea de que lo social se inscribe en el cuerpo, y más bien plantea a cuerpo como un espacio de cultura, un proceso material de interacción social. De esta forma destaca su dimensión potencial, intersubjetiva o relacional y activa.

Como es usual y debido a que el lenguaje es expresión de una cultura, la traducción de un idioma a otro suele dejar vacíos al apalabrar el mundo. En general se traduce embodiment con la palabra encarnación, se eligió corporización debido a que en nuestra cultura se la llama carne al trozo de músculo y grasa del que nos alimentamos, llamarnos encarnación hace referencia mental a un pedazo de materia ya sin vida, se considera que esta imagen no es apropiada para la perspectiva que el trabajo plantea.

La forma de apalabrar implica una perspectiva y una forma de abordar una situación, y esto puede influir en los enfoques del estudio sobre el mundo, debido a esto el trabajo esta integrado por filosofías que implican “nuevas” formas de apalabrar lo que a la vez implica perspectivas y vivencias diferentes.

Se ha planteado realizar este estudio sobre la identidad corporal de los ciudadanos guatemaltecos a partir de tres estudios importantes: el realizado por Stanley Keleman, por el biólogo Umberto Maturana y la terapeuta del movimiento Bonnie Bainbridge Cohen. Su trabajo y planteamientos esta muy lejos de llamarse teoría debido a sus alcances, pues su pensamiento esta cargado de acción y vida que es presente. Por eso se comienza tratando sobre la vida en sí que es la primera en surgir y después nos adentramos en la construcción social que los seres humanos han llevado a cabo durante su desenvolvimiento cultural. Se

pretende analizar los sucesos desde esta perspectiva de vida y no desde otra.

Tomando referencia de la naturaleza los capítulos se han elaborado en forma de espiral, como una forma de hilar y de crear ese vínculo que, al parecer, los humanos hemos dejado de lado.

### **A. Biología del amor**

En la “**Biología del amor**” (U. Maturana, 1997), Umberto Maturana plantea que aunque seres humanos modernos, vivimos principalmente inmersos en una lucha política; no somos animales políticos, sino animales colaboradores. Las relaciones humanas se diferencian unas de otras porque tienen lugar bajo distintas emociones y es esta emoción la que define el carácter de las relaciones. Las relaciones políticas se diferencian de las relaciones de trabajo y las relaciones sociales porque se dan bajo emociones diferentes. A esto se debe que las personas esperamos que los otros se conduzcan de acuerdo al tipo de relación en la que nos desenvolvemos con ellos.

Según Maturana en las relaciones políticas nos manejamos bajo el engaño y la manipulación, en las relaciones de trabajo bajo la obligación y en las relaciones sociales bajo la confianza y el respeto. Si enfatizamos la mirada sobre las relaciones sociales encontramos al amor en sus diferentes rangos como fuente principal de interconexión. Esto implica la aceptación del otro como un legítimo otro en coexistencia con uno (Maturana, 1997:6).

Maturana lo define de la siguiente manera: “El amor no tiene fundamento racional, no se basa en un cálculo de ventajas y beneficios, no es bueno, no es una virtud, ni un don divino, sino simplemente el dominio de las conductas que constituyen al otro como un legítimo otro en convivencia con uno” (Ibíd.:28).

La cooperación no se puede dar en relaciones de dominación, solo se puede dar entre iguales en cuanto al poder se refiere. Pues implica confianza mutua y la ausencia de manipulación o instrumentalización. Desde esta perspectiva, la sociedad es explicada en los

términos de relaciones que en ella se dan, y lo mismo sucede con el sujeto que se explica en términos de sus relaciones consigo mismo y con otros.

Con esto no se pretende afirmar que el poder en las relaciones no existe, se piensa en el poder como energía, el poder que esta en constante movimiento de vida en vida. De esto se desprende la capacidad de transformación de las relaciones sociales. Sucede de manera diferente cuando un grupo o un individuo bloquea cierto espacio en las relaciones, ya sean sociales o de “poder” (políticas), haciendo de las relaciones algo inmóvil y fijo como ha sucedido con las dictaduras y los monopolios. Las formas que se elijan para realizar este bloqueo dependerán de la situación, pueden ser económicas, militares y políticas.

En un juego de palabras, esto significa que no existe la posibilidad de tener más poder, no hay quien sea más fuerte en lo que a las relaciones sociales se refiere, sino quien puede o no bloquear el flujo de poder. De similar forma sucede con la irrigación sanguínea, cuando se presiona sobre algún nervio y se nos “duerme” un miembro del cuerpo debido a la postura adoptada, y nos causa la sensación de tener hormiguitas caminando por nuestro cuerpo. Un ejemplo claro es el hambre sobre la cual los estados no toman una serie acción.

Los mamíferos se desenvuelven en mayor intensidad en relaciones de respeto mutuo y aceptación corporal en cercanía, esta es la base de la relación materno-infantil, que cambia conforme vamos creciendo y desarrollamos las relaciones de negación mutua que resulta en dominación y sometimiento. Los infantes solo pueden crecer adecuadamente bajo la confianza y una aceptación corporal sin exigencias, desde luego bajo la motivación del placer.

Según los estudios realizados por Maturana, a diferencia de los humanos los chimpancés se desenvuelven en relaciones de dominación debido a que compiten por la supervivencia. En apariencia parece ser que debido a la sobrepoblación los humanos estamos obligados a competir por la sobrevivencia, quizás esto se deba en parte al planteamiento de la vida desde una perspectiva económica con “recursos limitados”.

No se pretende negar que los recursos con los que contamos el día de hoy sean limitados, pero si pretendemos considerar el discurso que se maneja. En general se habla de una

sobrepoblación en el planeta y en nombre de este “problema” se han generado programas, a veces no tan confiables, de planificación familiar. Pero según reflexiones de la Population Association of America (PAA, por sus siglas en ingles), la humanidad entera cabría en un estado del tamaño de Texas, si se pudiera poblar con la densidad de población de Nueva York<sup>1</sup>. Lo que nos lleva a pensar en el problema de las ciudades y la distribución de alimentos y otros recursos energéticos que representa una contradicción en la relación rural-urbano. El problema es una cuestión de distribución de los recursos, es la pobreza, la falta de infraestructura, y la falta de protección de los recursos naturales, no la sobrepoblación. El problema es el bloqueo que se realiza sobre los recursos ya sean tecnológicos, de conocimiento o de decisión.

Continuando con la explicación de Maturana, la forma en la que nos desenvolvemos los seres humanos se caracteriza por la intensidad que mantienen las relaciones de respeto mutuo y la aceptación corporal en cercanía incluso en la vida adulta, a esto se le llama neotenia<sup>2</sup>. La forma de relación materno infantil se extendió durante más tiempo en los seres humanos, cosa que no ocurrió con los chimpancés, en el proceso evolutivo neonético.

Esta expansión de la infancia en la vida adulta ha implicado también la dinámica emocional, la conservación de esta dinámica relacional amorosa ha guiado el proceso de los cambios corporales y de las relaciones que eventualmente nos han constituido como la clase de animales que somos los seres humanos. Un ejemplo de esto son las manos que además de ser instrumentos de manipulación, son órganos de caricias. La habilidad de extensión y de contracción de las manos nos permite acoplarnos a cualquier superficie curva del cuerpo, desde las caderas hasta los dedos, de la misma forma en la que lo hace la lengua de otros animales.

Los seres humanos compartimos la comida, incluso la sacamos de nuestra boca para compartirla con alguien más como sucede con las madres y sus hijos, y los niños y sus amigos. Nuestra conducta de compartir esta influenciada por la cultura en la que nos

---

<sup>1</sup> “Pronto seremos 7000 millones”, National Geographic.

<sup>2</sup> Neotenia: persistencia, temporal o permanente, de las formas larvarias o juveniles en el transcurso del desarrollo de un organismo. De neo: nuevo, otro y tenía de tenderé: extender. Maturana Humberto. La Biología del Amor.

desenvolvemos, y nuestra biología esta basada en la vivencia de los animales que comparten. Debido a esto somos lo que somos en la actualidad, pero esto también puede transformarse.

Nuestra constitución genética no determina lo que sucede en nuestras vidas individuales y sociales debido a que en este campo, todo surge en nuestro vivir de manera epigénica, en un proceso histórico de coparticipación entre la constitución genética y el fluir de las interacciones en el medio de la dinámica dentro de un sistema.

La epigénesis es la transformación estructural momento a momento de un organismo. En la epigénesis se conserva la organización autopoietica<sup>3</sup> del ser vivo y su adaptación en su dominio de existencia. Maturana propuso la autopoietico, para designar la condición de existencia de los seres vivos en la continua producción de sí mismos. Esta perspectiva es muy importante para nuestro planteamiento pues es desde esta que se desprenden las transformaciones o el mantenimiento de las mentalidades y por lo tanto de las identidades, corporalidades y de la cultura.

Los seres humanos modernos somos animales sensuales, nos acariciamos tocándonos con las palabras, con la mirada o con el contacto físico y disfrutamos de la cercanía. Esto es, a tal grado tan importante que las caricias son capaces de brindarnos bienestar fisiológico, incluso tocarnos a nosotros mismos nos puede brindar una base somática para el aprendizaje, por eso las terapias del movimiento suelen utilizar el tacto como herramienta.

El lenguaje también ha sido resultado de nuestra convivencia, para que este surja es necesaria la coexistencia permanente o suficientemente prolongada. Para llevar a cabo la comunicación es necesario que se desarrolle cierto empuje o dinámica emocional entre dos o más seres. Después de esto se requiere una prolongación en el tiempo para que esta dinámica pase a ser un modo de convivir en el lenguajear; por ultimo este lenguajear debe ser conservado de generación en generación para que lo aprendan los más jóvenes al integrarse a la sociedad. Maturana propone que el lenguaje surgió como resultado de la intimidad de vivir juntos, compartir la comida en un grupo pequeño, donde cada uno

---

<sup>3</sup> Atipoiética viene del griego auto que quiere decir 'sí mismo', y poiesis que quiere decir 'creación' o 'producción'.

disfrutaba de la compañía del otro y en el que comunicarse formaba parte del fundamento emocional amoroso (Ibíd.:13).

No se puede negar la importancia que el lenguaje llegó a tener en nuestro desenvolvimiento, pero sí es destacable la forma en la que se le ha atribuido tanta importancia al lenguaje escrito y hablado y como se ha dejado de lado el lenguaje que permite el movimiento. Como si las palabras hubieran pudieran sustituir a los actos.

La constitución genética hace posible nuevos modos de vida y ayuda a conservarlos, pero no los determina, porque surge como epigénesis, entre el encuentro del organismo y del medio. La nueva manera de vivir es conservada mediante su reproducción sistemática, y el linaje que se crea solamente tendrá lugar en tanto se conserven estas condiciones sistemáticas.

Esta conservación sistemática delimita y determina las variaciones que se puedan dar conservando consigo solamente las que sean compatibles con ella; esto ocurre generación, tras generación.

Así se generan los procesos históricos de cambio congruentes entre los organismos y el medio, influyéndose mutuamente y siendo cada momento la base para el siguiente momento de desarrollo, permitiendo las transformaciones de los linajes.

Los cambios, que nos diferencian de los chimpancés en el cerebro, laringe, cara o manos son el resultado de la forma evolutiva definida por la conservación con fundamento en la intimidad, es decir, en la biología del amor. Esta biología de la intimidad plantea que nuestro linaje neonético hace que nos caractericemos por la realización de tareas de los adultos por individuos que retienen características infantiles, es decir de cuidado. Esto implica tanto los rasgos anatómicos y fisiológicos como las dinámicas relacionales en la relación materno-infantil.

El amor es el dominio de las conductas en las que el otro es considerado como un legítimo en coexistencia con uno, lo que implica aceptación mutua. La neonetización de nuestro

linaje produjo la expansión de la sexualidad de la hembra, separando el coito y placer de la reproducción, además de brindar una fuente de estabilidad en la formación de la pareja y con ella la de la familia, que no es lo mismo que la institución de esta. También implicó la expansión de la sensualidad, que esta relacionada con la apertura sensorial; y la ternura, relacionada con el cuidado para con los otros, en el ámbito de los adultos.

La cooperación solo puede tener lugar en el amor debido a que tiene base en la confianza y la aceptación mutua, y es muy diferente a la obediencia y autoridad que son base para la dominación y el sometimiento. La cooperación es central en nuestra manera de organizarnos para vivir, es una característica de la vida cotidiana con base en el mutuo respeto. Nunca antes hemos dependido tanto unos de otros en lo que se refiere a la producción de alimentos y herramientas. Las ciudades y principalmente las personas que vivimos en las ciudades dependemos de la producción de alimentos del área rural. Y sin embargo en América Latina y en Guatemala el proceso de urbanización y de la urbanidad se realizó, y se sigue realizando, bajo el sometimiento económico de los indígenas y personas no indígenas que viven en el área rural. Y es bajo esta lógica de racismo que se desarrollan las relaciones sociales.

Los sistemas de recolección antiguos tienen como base la necesidad de una colaboración entre todos los participantes. Esta forma de organización desapareció dando lugar a la aparición de sistemas basados en la dominación como el sistema esclavista. La confianza en un trasfondo de dominación es transitoria debido a que es parte de la dinámica política de alianzas coyunturales y circunstanciales según los intereses del capital en un momento determinado.

Maturana continua más a fondo con el planteamiento, afirmando que fue la neotenia y la expansión de la sexualidad basada en la biología de la intimidad las que crearon las condiciones no solo para la cooperación y el desarrollo del lenguaje, sino que además sentaron base para el desarrollo de la inteligencia. Inteligencia es operación en consensualidad, esta también se da en el vivir político, pero limitando su desarrollo al dominio de la lucha por la dominación y el sometimiento. Mientras que la coexistencia cooperativa expande la atención hacia múltiples dimensionalidades. Vale preguntarnos si

según esta definición ¿estamos siendo inteligentes?¿estamos viviendo como seres dimensionales?

Herbert Marcuse trabajó sobre la teoría de la undimensionalidad (H. Marcuse, 1972) que las personas experimentan en el sistema industrial. La sociedad industrializada es de carácter totalitario debido a que los intereses económicos y políticos del sistema absorben la totalidad de la vida colectiva. Marcuse visibilizó como a través del consumo y la oferta de aparente bienestar se perpetúan las relaciones de dominación y la alienación, pues el individuo asume las necesidades y aspiraciones del sistema como propias es decir las interioriza. Esto se deriva en una administración metódica de los instintos humanos como lo es el movimiento.

El cuerpo de donde surgen las necesidades y la vida, también se hace una mercancía y por lo tanto todo el ser humano y sus relaciones. Como el origen de la mercancía es contradictorio, el cuerpo se vuelve contradictorio. Las tendencias del orden social, cultural, y político dentro del capitalismo contemporáneo, hacen que el cuerpo se convierta aparentemente en uno de los espacios principales de contradicción social.

De esta experiencia se desprende nuestra forma de experimentarnos a nosotros mismos y de vivenciar ciertos aspectos de nuestra humanidad. Cuando nos referimos a racionalidad ya no estamos hablando de lo que antes se concebía como racionalidad, pues bajo el contexto en que nos movemos la racionalidad como hábito se ha hecho económica, basada en cuestiones de producción y ganancia y también de especulación. Paralelo a esto el cuerpo también se hace mercancía que para mayor ganancia tienen que ser eficaz y aguantadora. Mientras que el instinto dentro del consumo ya no es algo que preserve la vida, sino un medio para continuar consumiendo. En medio del proceso de producción y consumo también se atenta contra la vida de los otros, esta es la lógica del capital.

Sin embargo, según nuestra biología del amor, a los seres humanos nos preocupa el bienestar del otro e incluso tenemos preocupaciones éticas, por ejemplo, nos pueden preocupar las consecuencias de nuestras acciones para con otros porque somos animales amorosos. La responsabilidad y la libertad solo pueden tener cabida en el dominio del

amor, esto tiene lugar cuando nos vemos las consecuencias de nuestras relaciones como un espejo, solo así se concibe a los otros como legítimos. En nuestra lógica de pensamiento actual se suele confundir la inteligencia con la manipulación.

Maturana plantea que lo humano implica una forma de vivir, nuestra humanidad hace posible nuestra conservación, lo que a la vez permite conservar nuestra corporalidad que nos hace posible ser seres humanos. La relación entre nuestra forma de vivir y nuestro medio construye nuestra identidad.

Solamente podemos hablar de un cambio cultural cuando se conserva la relación materno-infantil, madre-hijo. “Si la configuración humana básica de relación materno infantil y si el crecimiento del niño o niña en la conservación del respeto por sí mismo y la conciencia social se perdieron a través de algún cambio en nuestra manera cultural de vivir y si tal cambio fuera conservado en las generaciones que vienen, la historia de la humanidad no solamente viviría un cambio cultural, sino que desaparecería lo humano y surgiría un nuevo ser” (Maturana, 1997: 23).

Maturana, continua explicando que en una cultura patriarcal la coexistencia humana tiene muchas formas, sin embargo, la política se mantiene imperante y en esta situación las relaciones interpersonales suelen tornarse en instrumentos para ganar superioridad. Esta manera política de vivenciar no es primaria en los humanos, es más bien una característica de la cultura patriarcal en la que nos encontramos inmersos. Nuestra habilidad para usar el lenguaje, y para generar teorías y discursos que justifiquen nuestro actuar político y hacerlo encajar con nuestra condición biológica, esta amenazando constantemente la intimidad, la cual es básica para nuestra conservación y el mantenimiento de nuestras relaciones sociales.

Utilizamos nuestra capacidad consensual para transformar cualquier elemento de coordinación de conductas (como el dinero) y lo transformamos en un instrumento para el uso político. Las cosas no son buenas o malas, la realidad no es dual, depende de la perspectiva y el uso que le demos, el linaje que decidamos continuar. El oro es un mineral, el dinero no es sustento de vida en su estado primario, ha sido la organización política que se ha creado alrededor de este, la que lo ha vuelto determinante en la continuidad de nuestra

existencia.

Toda esta organización política va destruyendo los espacios de intimidad tan necesarios para nuestra continuidad, debido a que la confianza es solamente instrumental según los intereses. El sexo, la sensualidad, y la relación materno-infantil corren el riesgo de volverse espacios de dominación y manipulación que pueden ser influenciados por la educación como herramienta para mantener su continuidad. Muchas veces lo que aprendemos en educación contradice lo aprendido por el niño o niña en la relación materno-infantil.

La evolución biológica antes de lo humano no esta basada, como algunos piensan, en función de la selección de ventajas adaptativas que aseguran la conservación. La evolución biológica busca la “conservación sistémica” de un modo de vida cuyo resultado es la constitución genética. De acuerdo con esto no pertenecemos a una historia evolutiva centrada en la agresión como la emoción guía de nuestro vivir, pero podemos cultivar la agresión; de la misma forma sucede con la dominación y el sometimiento (Ibíd.: 29).

## **B. Algunos referentes en nuestra existencia**

Toda practica social tiene una experiencia corporal, nuestra historia es un cúmulo de experiencias corporales tanto social como individualmente. La educación tiene la capacidad de moldear nuestros cuerpos de acuerdo a las normativas de una sociedad, por eso el cuerpo se vuelve un mediador cultural, de aquí su importancia en las acciones, resistencia y la transformación.

Entendiendo el cuerpo como el lugar de vivencia, de deseo, reflexión, resistencia y cambio social podemos visibilizar que esta ligado íntimamente con la identidad de las personas debido a que es vínculo, forma de expresión y de conocimiento tanto propio como del exterior, y esto hace de él un espacio simbólico. Las prácticas corporales no son internas, sino interactivas y reflexivas pues conllevan relaciones y simbolismos sociales, pudiendo llegar a formar parte de instituciones sociales como el deporte, la danza, el modelaje, etc.

El llamado culto al cuerpo ha tenido un aumento desde finales del siglo XX y principios del siglo XXI. El cuerpo es algo para reivindicar, cuidar, un objetivo en si mismo en donde se centran nuestras actividades cotidianas, esta es una característica propia del hedonismo que se desprende de una cultura basada en el consumo. Siendo este un símbolo de estatus que en algunos casos hace del cuerpo un símbolo juventud, salud y movilidad. La tendencia es buscar una figura más delgada en comparación con la grasa corporal que se acumulaba en años anteriores. Sin embargo no se puede hablar sobre una tendencia total, pues hoy conviven las personas dentro de rangos más amplios en apariencia contradictorios, se plantea que son más bien rangos de compensación.

Encontramos problemas alimenticios como la anorexia y la obesidad, los grandes deportistas que se entrenan de una forma exhaustiva sobrepasando cada vez más las capacidades conocidas, y personas que queriendo obtener esa figura muscular recurren a aparatos que prometen brindar musculatura sin ningún esfuerzo este es el poder libidinal de la globalización que plantea Castro-Gómez (Castro-Gómez, 2000).

La centralidad que el cuerpo tiene actualmente se expresa en los medios de comunicación y la publicidad, aunque los cuerpos que aparecen en estos suelen ser muy diferentes a los que vemos y experimentamos en nuestra realidad. En el proceso de socialización podemos ser modelados mediante las normas de peso o estatura, las prácticas higiénicas y culinarias, los cuidados estéticos y vestimentas y la expresión afectiva de los signos emocionales. Sin embargo las personas tenemos una participación activa en el proceso de construcción de las imágenes corporales y de las identidades y sus prácticas concretas y tenemos influencia en las definiciones y comportamientos sociales.

La forma en la que nombramos al cuerpo puede ser expresión de la forma en la que le consideramos, la educación puede plantear parámetros de actuación para con nosotros mismos y los demás, es decir, que es una forma de brindar sentido al cuerpo. Como solo podemos conocer el cuerpo y el mundo diseccionándolo y nombrándolo, entonces se puede decir que lo que conocemos del cuerpo es una construcción simbólica, y que tienen mucha influencia sobre la forma en la que actuamos.

Con el desarrollo industrial la anatomía del cuerpo paso a ser considerada como un maquina, esta idea permanece presente hasta nuestros días: el cuerpo esta subordinado a los modelos de las maquinas. Continuamente estamos comparando nuestros cuerpo con las maquinas, desde la palabra “función” que aplicamos a nuestros órganos, hasta la filosofía de cierto tipo de performance, que considera al cuerpo como un objeto.

Durante algún tiempo las ciencias sociales se dedicaron a estudiar a los seres humanos bajo la perspectiva del biologicismo, que en sus inicios y en general contenía más ciencia mecánica que vida. Sin embargo las perspectivas de las ciencias han ido cambiando conforme algunos científicos visionarios han ahondado en el estudio del mundo. Las revoluciones físicas han tenido gran influencia en la forma de percibir el mundo, y también en las ciencias biológicas y sociales, por eso en este estudio se incorporan los estudios realizados por Bonnie Bainbridge Cohen en el Body Mind Centering, pues se considera que en ellos se encuentran bastante equilibrados los aportes de las ciencias médicas y biológicas, y los aportes del conocimiento de la medicina oriental.

La concepción que del cuerpo se tiene varía de cultura en cultura, a la vez que varía dentro de cada una de estas según el momento en el que se estudie. En la cultura occidental el cuerpo visto como posesión tuvo su aparición con el desarrollo del individualismo a partir del renacimiento. Con el desarrollo de los modos de producción en sus diversas etapas y los diferentes sistemas económicos en los que se ha organizado la producción el individualismo fue desarrollando un fuerte enfoque sobre el ego, esto ha dado mayor importancia al papel de los individuos dentro de la cultura.

Y como lo plantea Michael Henry (M. Henry, 2007) en su teoría fenomenológica del cuerpo, el ego es la subjetividad absoluta que coincide con el cuerpo, entendido como un saber, una memoria y un hábito absolutos. Esta experiencia: el ego y la del movimiento constituyen el hecho primitivo.

Existe un cuerpo subjetivo que es revelado en la experiencia interna del movimiento y cuyo ser es idéntico al del ego; un cuerpo orgánico que es una extensión interior del ego, sobre la que el movimiento puede ejercer control, esta dividido en estructuras fijas que se

corresponden con nuestros órganos y un cuerpo trascendente que se manifiesta a través de los órganos de los sentidos, tres facetas de un mismo cuerpo.

Es así como la verdadera realidad acontece dentro de la corporeidad. No existe diferencia entre nuestro saber y nuestra acción, pues esta acción misma es ya en su propia esencia un saber, es una filosofía de la acción en primera persona. Bajo esta perspectiva se entiende mejor la incapacidad de las ciencias sociales para captar la esencia del ser humano puesto que parte de la supresión de la sensibilidad del sujeto. La negación teórica de la subjetividad implica la destrucción práctica de la humanidad. Lo que hace Henry es dar la batalla filosófica de lo que ya comprobaron en la práctica Bonnie Bainbridge Cohen, Ingrid Bratenieff y Stanley Keleman, de quienes trataremos en el siguiente capítulo.

La importancia del papel que juegan los individuos o egos dentro de la cultura, origina en parte, la diversidad de sistemas y organizaciones que conviven en determinado momento histórico, dentro de una cultura más amplia que no cambia. Este es el juego entre el “I” y el “me” que conforman el proceso social del “self” según el planteamiento de George Herbert Mead. Donde el “me” es la parte socializada del “self” y el “I” es la parte que responde al “me”. El “I” es el que responde a los impulsos del individuo, y permanece en constante diálogo con el “me” que proclama lo que se espera socialmente de la persona. El juego que estos dos realizan dentro de cada persona tiene repercusiones sociales, reproduciendo o transformando la cultura, aunque este último proceso sea bastante lento. Es el “I” quien transforma las cosas. Los genios, inventores y artistas tienen un peso fuerte en el “I” lo que les permite atreverse a hacer cosas distintas de lo que ya se conoce.

A pesar de la aceptación que puedan tener los inventos u ocurrencias, la cultura general no cambia o cambia más lentamente, por lo que durante un momento sucede una aparente contradicción entre el uso de ciertos objetos o la adopción de ciertas actitudes y sus consecuencias. Es lo que ha sucedido, por ejemplo, con procesos como el desarrollo de tecnologías de empaque plástico, cuyo manejo de desechos no generó una cultura sino hasta que los daños en el ambiente fueron demasiados. Sucede de manera similar con el consumo de combustible fósil, la gasolina que depende del petróleo que es un recurso que ya nos queda bastante limitado, además de la especulación que sobre este se hace; también es una

fuentes de contaminación y sin embargo sigue siendo fuente principal de energía.

Aunque el tema del petróleo es mucho más complejo que esto pues es una cuestión económica y política de nivel mundial, es decir de dominación. También sucede de similar manera con la producción alimenticia, plantaciones y agroquímicos que dañan la tierra y que a larga generan hambrunas que matan a miles de niños; la forma de cultivar continua siendo similar a pesar de sus consecuencias, desde luego este es un tema igual de complejo pues mantener a las personas con hambre es una estrategia de dominación. Teniendo esto en cuenta y concretizando en las actitudes diarias, que determinan la reproducción de la cultura, se puede ver que hay una ruptura en el flujo entre la experiencia social de la persona y su capacidad de integración simbólica.

¿Qué quiere decir esto? Parece ser que a las personas les hace falta desarrollar un vínculo que actúe como puente entre la experiencia social, la organización simbólica ideológica y la lógica de pensamiento que implica una cultura. Si se toma la perspectiva del cuerpo subjetivo propuesto por Henry, se puede visibilizar que el ego es igual al movimiento. Si entendemos cultura como un modo de vida, la búsqueda de un vínculo nos hace volver la vista hacia nuestras entrañas. Las personas somos el movimiento que desarrollamos, ¿hacia dónde se mueven los guatemaltecos? Y ¿hacia dónde se mueve la humanidad?

Después de reflexionar sobre estas preguntas parece ser que la humanidad no se esta moviendo hacia donde quiere. Es decir que existe una disociación, el resultado de la ruptura de este flujo es algo similar a una carencia de sentido, lo que deja marca en la existencia y desarrollo de los más jóvenes.

En general otras culturas buscan llenar esa posible carencia de sentido en la magia y en los mitos. Las actividades mágicas han servido de soporte e impulso en el emocional y vida de las personas y sociedades. Debido a la casi ausencia de esta en la cultura occidental las personas se ven abandonadas a sus propias iniciativas, como lo puede ser la cultura del consumismo, y a la tan polémica soledad.

Algunos procesos creativos como el arte pueden resultar en una forma de magia cuando

permiten la realización de lo que en la vida cotidiana no podemos expresar y son una forma de brindarle espacio al “I”. Pero debido a la tendencia en la cultura del capitalismo actual hacia el cálculo y la especulación y la institucionalización, procesos “mágicos” como las artes en las personas y en las sociedades, han sido relegados a espacios limitados como los son las galerías de arte, y el ojo de estudios sistemáticos como las crítica de arte. Aunque esto esta cambiando con el llamado “arte callejero”, la creencia de que se tienen que tener ciertos títulos-permisos-espacios-parámetros para desarrollar la creatividad ha permeado las mentalidades de las personas y con esto la habilidad de “re-inventarnos” en puntos críticos de la historia, como el que estamos presenciando.

### **C. Categorías Mente y cuerpo**

Es importante señalar que la categoría de cuerpo separado de mente y del entorno, no existe en todas las culturas, esta es una característica en la cultura occidental. A la vez, en otras culturas no se encuentra a la individualidad tan acentuada y la dimensión comunitaria prevalece en algunas decisiones. De la misma forma sucede con la forma en la que se percibe la muerte, que en otras culturas se concibe como un acceso a otra forma de existencia como si ambas fueran una extensión de la otra.

Al apalabrar el mundo creamos categorías, y con ellas definiciones, lo que conduce a la creación de límites que definen donde termina y donde comienzan las cosas o los procesos, procurando asemejar ese enfoque con la realidad que percibimos. La forma en la que apalabramos o delimitamos los procesos también pueden influir en la forma en la que los percibimos, por eso las palabras son tan importantes en el desenvolvimiento de las personas y sociedades.

Como ya se planteó las llamadas dualidades que las personas vivencian en la cultura occidental como: cuerpo mente, individuo sociedad, vida muerte, superior inferior (en el caso del racismo) no son en sí una contradicción sino más bien una forma de compensación. Esta compensación aparece como necesaria dependiendo de la atención y conciencia que se implique en determinada categoría. En otras palabras es un efecto de contrastes, como sucede en el efecto que produce un color que se ubica cercano a otro color

ante los ojos del observador. Como quiera que se den conllevan las actitudes de defensa, que es una forma de compensación de una inseguridad.

Esto es lo que sucede con la amplitud de rango en cuanto a las enfermedades que citamos anteriormente como la anorexia y obesidad. El fenómeno de los límites es muy interesante y a la vez quizás bastante obvio para el observador. Explicaremos esto con diferentes ejemplos:

Con respecto a la institucionalización se puede decir que los países llamados de primer mundo, desde los que se maneja e hila la cultura económica y política, suelen tener bastante desarrolladas la institucionalización de cualquier acción o suceso tanto social como individualmente. Por más pequeña que sea la acción a desarrollar por las personas, en estos países existen ya creadas normas sobre cómo hacerlo, sitios específicos donde realizarlo y libros manuales, incluso para hacer cosas “nuevas”. Esto implica que cualquier espacio de exploración es de alguna manera regulado o señalado desde un comienzo. Y sin embargo estas sociedades que son tan rígidas en la delimitación de espacios internos, son los que de alguna forma transgreden o han transgredido los espacios externos que colindan con otros países o sociedades, política, económica y culturalmente.

Esto es una forma de compensación pues vivir bajo una pérdida de nuestros límites externos nos puede causar una sensación de vacío o falta de soporte, lo que nos hace buscar, compensar esos límites perdidos de otras formas, una de ellas puede ser hacia adentro.

Esta necesidad de delimitar espacios también ha brindado fuerza a la concepción de que la mente se encuentra separada del cuerpo, aunque esta idea tenga orígenes más antiguos y que además se haya visto afectada por la dessecularización del cuerpo y el énfasis de lo sagrado del espíritu. Tal fue la influencia de la valoración de Descartes quien aseguro que el pensamiento era independiente del cuerpo y estaba ligado a una divinidad.

En la cultura occidental se plantea que esta bien experimentar todas las “pasiones” o variedades emocionales pero siempre y cuando permanezcan sujetas a la razón. Este es el

tipo de código de comportamiento que se exige en la esfera pública como el trabajo. La razón como se puede visibilizar tiene un nivel de estimación alto, lo que quiere decir que las pasiones y el lugar donde estas tienen lugar se ven ubicadas en un nivel inferior, lo inferior causa inseguridad en las personas.

Y finalmente el cuerpo termina siendo un objeto más al que poseemos, y en esta perspectiva, hemos perdido conexión con lo que nos hace sentir, olvidando así que solo conocemos el mundo a través de las percepciones y de lo que estas representan en nuestra mente. Así nos perdemos tanto de conocer el mundo como de la variedad y nuevas formas de actuar, que tal vez, posibilitarían un mejor desenvolvimiento en las actuaciones sociales, y por lo tanto en la sociedad como tal.

Este cuerpo y esta mente se caracterizan por su continua movilidad, generalmente pensamos que el movimiento en el cuerpo solo se da cuando lo apreciamos, pero hay miles de movimientos dentro de nosotros que no imaginamos. Las células están en constante cambio y dentro de ellas los átomos con sus micropartículas en constante movimiento<sup>4</sup>. De igual manera la mente se mantiene en movimiento percibiendo muchas sensaciones al mismo tiempo, emitiendo opinión acerca de esto, o de lo otro, es solo que este cambio no es más difícil registrarlo.

#### **D. El cuerpo y la posmodernidad**

El capitalismo tardío y su expresión en el liberalismo han convertido a la cultura en un espacio que se rige por las necesidades del mercado mediante los aparatos de producción y distribución. Por eso se puede hablar de una industria cultural la cual se halla inmersa en el mundo de vida de las personas.

La identidad y la corporalidad de las personas tienen su origen en la subjetividad de los actores sociales y en los aparatos institucionales. Pues estas se encuentran influenciadas tanto por las expectativas y comportamientos de las personas como por los dispositivos a

---

<sup>4</sup> Aunque según los descubrimientos de la física cuántica no podemos asegurar que en verdad exista un movimiento, en este espacio, no cuestionaremos su existencia en este momento.

partir de los cuales los bienes simbólicos de la cultura son producidos y ofrecidos al público como mercancías.

El mercado de bienes simbólicos se ha convertido en la columna fundamental de la reproducción del capital de tal forma que para algunos países y clases sociales la creación de riqueza, aparentemente, ya no se basa en la explotación de recursos naturales o en la producción de bienes industriales de consumo sino en la producción de bienes simbólicos llevados al mercado en forma de imágenes y conocimiento, sin embargo en países como el nuestro la economía continua basándose en la explotación de los recursos naturales, y las personas y las identidades se conforman alrededor de estos.

El tiempo del capital presupone una acumulación que a su vez presupone la subordinación y la reducción de la actividad humana al gasto de tiempo cuantificable esto es el trabajo que es una forma fundamental de la dominación, que ha sido disfrazada de obligación y valores que brindan estatus como el profesionalismo. Lo que se acumula es el tiempo muerto transformado en medios materiales. La apropiación del trabajo vivo de los trabajadores produce plusvalía, esa es la lógica del sistema, acumulación de tiempo es mercancía y dinero para producir más mercancías y dinero (S. Tischler, 2009).

Pero bajo esta lógica la acumulación mediante la apropiación se hace necesario destruir. En esta lógica se basaron las campañas coloniales, la esclavitud, la explotación y el genocidio, las dos guerras mundiales, la guerra actual de las transnacionales por apropiarse de los recursos naturales. Y como plantea Tischler “la propiedad privada como núcleo del yo (Ibíd.:3)” ha implicado la destrucción de formas de sociabilidad solidarias y comunitarias, que han sido sustituidas por relaciones instrumentales o de dominación con la naturaleza y entre los seres humanos, es así como la naturaleza y los seres humanos son transformados en objetos e instrumentos. El papel de la violencia ha sido básico lo que implica la negación de nuestra biología basada en el amor.

Este individualismo posesivo y de la acumulación son las principales fuentes de racionalidad, marcando una lógica y una forma de pensar a la que Tischler llama “una forma ideológica de ocultamiento del sentido profundo de la crisis y esa forma ideológica

es parte de la ceguera que necesita el sistema para reproducirse (Ibíd.:4)”. La ceguera implica esa pérdida en el vínculo, del que hablamos anteriormente, el que nos hace volver la vista hacia nuestras entrañas.

Las personas se plantean ante el mundo según las experiencias cotidianas: en un nivel económico donde son parte de una estructura que les coloca en las relaciones de producción, en el nivel político donde participan de una estructura que las pone en relaciones de clase. Pero también existe un nivel ideológico donde las personas entablan una relación simbólica con el entorno en la medida en que participan voluntaria o involuntariamente de un conjunto de representaciones sobre el mundo, la naturaleza, y el orden social. El nivel ideológico establece así una relación hermenéutica entre los individuos, en tanto que las representaciones a las que estos se adhieren sirven para otorgar sentido a todas sus prácticas económicas, políticas, sociales y a su identidad (Castro-Gómez: 9 ).

Una ideología es una concepción del mundo que tiene la capacidad de guiar y motivar la praxis social y una actitud corporal, sirve como fondo en base al cual se comprende y se interpreta el mundo. Esta estructura es asimilada de una manera inconsciente por las personas para luego ser reproducida de una forma más o menos consciente. Las ideologías tienen entre sus atributos la función cognoscitiva pues es a través de esta que se plantean todos los procesos de la praxis social y solamente por medio de la praxis es decir del movimiento es que se puede conocer el mundo. Desde esta perspectiva las ideologías no son determinadoras sino más bien posibilitadoras de experiencia y conocimiento.

En otras palabras una ideología expresa la voluntad de relacionarse con el mundo de una manera determinada (Ibíd.:10). La ideología no nos dice como son las cosas o que son sino como posicionarnos frente a ellas por eso no es una forma de conocer, pero en cambio si es la base sobre la cual se conoce, pues dependiendo del lugar en que nos posicionemos frente a un objeto o suceso tendremos una determinada perspectiva. Además según la posición en la que nos ubiquemos será el desplazamiento o movimiento que realicemos para llegar al lugar que queremos. Las concepciones de la ciencia duras y las ciencias sociales también han jugado el papel de ideología limitando así los estudios sobre el mundo.

De tal forma que la ideología es una lucha por el control de los significados. El significado que le asignemos a unos objetos o proceso puede guiar las acciones que estemos dispuestos a realizar en algún momento determinado. En Guatemala como en muchos países de Latinoamérica la creciente ola de violencia, como los robos, atenta contra la vida. Un celular tiene el mismo valor, sino es que más, que el de la vida de un persona. Esto implica que la vida ha perdido el valor dentro de las mentalidades de un grupo de personas. Es decir <aque la vida misma se ha vuelto una mercancía, como sucede con la trata de personas. Pero a la vez se observa que las personas que se encuentra con ese borde entre la vida y la muerte optan por proteger su vida, se escuchan expresiones como “la vida vale más que eso”, ¿será este un principio, oscuro, de regreso a nuestra biología y de vuelta al cuidado de las personas?

Las ideas y las representaciones mentales tienen una existencia material a través de instituciones específicas o aparatos como los religiosos, educativos, jurídicos, políticos, familiares, culturales y todos pueden incidir en el cuerpo de las personas. Por eso la conciencia sobre este es tan importante, porque es el vínculo entre las ideas y la acción tanto en el ámbito personal como el social.

Según lo que acabamos de exponer el cuerpo como sede de la praxis y a través de esta como sede del conocimiento interno y externo se construye culturalmente lo que quiere decir que la categoría de cuerpo tiene que suplir la necesidad de cohesión social, legitimación política y de identidad para todas las personas. Pero estas variaran según la posición de clase que la persona tenga.

### **E. Reflexiones filosóficas**

Como lo que nos ocupa aquí es la materia para poder comprender lo que no palpamos (identidad), plantaremos algunas reflexiones filosóficas a partir de las cuales estudiaremos la materia que se deja ver en los cuerpos es decir en la actitud corporal que se manifiesta a través de su movimiento.

Dentro de las reflexiones básicas se encuentra la tendencia en el ser humano a la teoría de un principio, la búsqueda de un principio u origen. Esto se debe a que instintivamente percibimos y vemos que no hay efecto sin una causa, es decir que lo que no se produce por si mismo debe ser producido por otro. Instintivamente somos uno, pues nosotros mismos que somos uno, somos nuestro primer referente.

Pero además se encuentra una teoría del cambio, la transformación y disolución basada en la interacción de dos factores, que se manifiestan como permanentes a través de los cambios que experimenta la humanidad. De esta forma generalizada se deriva el materialismo y el agnosticismo (materia y energía o materia y espíritu), el Ego y No Ego, Yo y No Yo, Bien y Mal en fin todas las filosofías que admiten dos principios básicos en el universo.

Aunque esta afirmación parezca bastante lógica, puede llegar a ser insatisfactoria debido a que no es posible explicar la coexistencia de dos principios infinitos, que son ilimitados y que sin embargo la ilimitación de uno no interviene en la del otro principio, esto es una contradicción de términos. La desventaja que nos brinda esa dualidad es contradicción que representa con la natural tendencia de la mente a buscar una unidad. Los estudios parecen estar colmados de contradicciones, no se pretende negar este nivel, en cambio pensamos que podemos acceder a otro nivel donde las contradicciones sean un peldaño y no una realidad última.

El cambio como ya pudimos inferir implica todo lo que no permanece igual, lo que no varía en medio de las cosas variables es lo diferente, en las personas esto es lo que se llama el Yo consciente. Este yo es el que ha permanecido a través de nuestro crecimiento, a través de nuestros diferentes estados emocionales y el mismo que se ha mantenido a través de los cambios externos; el clima, la casa, y el país. Cuando las personas reflexionan sobre si mismas rechazan lo que ha cambiado y señalan como parte de su Yo a lo que ha permanecido como parte de su personalidad a lo largo de sus vidas.

A partir de este reconocimiento generamos límites y marcamos los nuestros, delimitamos y los reconocemos por medio de contrastes. De igual forma percibimos un cambio donde

termina lo que reconocemos como nuestro yo, y donde empiezan los otros que no solo se nos muestran otros, sino como una variedad de diferentes otros. Esto no sucede solamente a nivel de la personalidad y de sensaciones sino también sucede con las instituciones y procesos sociales.

Si nos detenemos sobre este punto nos daremos cuenta que nuestra conciencia es el único testimonio y fundamento de la llamada realidad. Incluso la prueba de existencia de los otros depende de nuestra conciencia. Con respecto a la conciencia debe mencionarse el planteamiento de Bhagavan Das cuando reflexiona en su libro “La ciencia de la paz”:

“¿Por qué cómo distinguiremos “nuestra” conciencia de “otra” conciencia, “muestro” mundo de “otro” mundo? Que otro mundo tenga conciencia, que otro tenga su mundo, que haya otro ser, es cosa que también pertenece a “nuestra conciencia”. Y como todos los individuos les ocurre lo mismo a cada punto no se infiere que todos estos “cada uno” no son más que uno, que todas estas “nuestra conciencia” son una sola conciencia universal ¿Qué posibilita esta apariencia de mutua inteligencia y trato? En efecto, es realmente el uno que a sí mismo se habla de diferentes maneras” ( B. Das, 1929 :22 ).

Lo que las personas ignoran del todo no les llamara la atención, así como tampoco les llamará la atención lo que conocen del todo, pero en sus percepciones necesitan tener primero cierto tipo de conocimiento sobre los objetos que la causan. Esta es su base, lo que se llama “fondo”, para poder destacar las diferencia entre un suceso o sensación de otro suceso o sensación.

La psicología fisiológica ha descubierto que los humanos solo perciben impresiones sensoriales de aquello para lo cual ya han establecido respuestas motrices. Lo que quiere decir que no podemos sentir sin actuar ni actuar sin sentir. “no es posible tener percepciones sensoriales claras de objetos exteriores si no se tiene una respuesta motriz clara establecida”. Sucede lo mismo con la sensación interna de la percepción somática sentir es una forma de regular lo que somos pues somos conscientes mientras nos movemos, como sucede cuando movemos la mente hacia alguna parte del cuerpo, aunque se esté en reposo (Hanna, 1986: 4 ).

Existe una tercera forma de pensamiento, que es reciente en el pensamiento occidental, en el oriental lo encontramos en formas de filosofía como la Vedanta que se podría decir combina las dos formas anteriores de pensamiento, la búsqueda de unidad y la dualidad. La Vedanta plantea una substancia eterna e inmutable que tiene dos aspectos, dos naturalezas una con forma y otra sin forma. Esto también considera que en lo abstracto y lo concreto no hay gradación ni desarrollo en el tiempo pues ambos son coexistentes y se compenetran mutuamente. Con esto nos ubicamos en las diferentes formas de pensar que se dan en oriente y occidente.

Se puede decir que occidente se ha dedicado a estudiar al sujeto o naturaleza del Yo y el No yo desde la perspectiva de la cognición, dejando de lado el deseo y la acción que también forman parte del sujeto. A esto se debe que las ciencias sociales hayan ignorado por largo tiempo el empujar del ser humano, siendo la psicología la que más se ha ocupado de ello, y la que ha recibido más señalamientos de no ser una ciencia. Mientras que oriente se ha dedicado a la parte del deseo y de la acción que ocupan la mente de las personas, es esto lo que las mueve.

Con esta perspectiva en mente se puede abordar la realidad, primero desde sus aspectos filosóficos: el espacio, el tiempo y el movimiento. Estas son solo categorías necesarias a nuestra mente para comprender la llamada realidad, y están recíprocamente relacionadas.

Cuando analizamos espacio y tiempo podemos observar que están vacíos, son vacuidad. En cambio mientras observamos el movimiento se aprecia el objeto que se mueve, pero es necesario recordar que también el movimiento es una categoría vacía cuando la separamos del objeto en movimiento. Es necesario separar tiempo de la duración, espacio de su extensión, y movimiento del objeto que se mueve. En este caso de la persona. Pero el movimiento integra tiempo y espacio dentro de sí, es a través de este que se ven los cambios en el tiempo y el espacio por lo que puede parecer que ambos dejan un rastro, a esto le llamamos historia.

Estas son las secuelas que dejan nuestro movimiento, en el paso del tiempo se ve al inicio

un desarrollo corporal y más tarde un proceso de envejecimiento, también se puede ver la forma en la que se organiza un grupo de personas y las repercusiones que esta tiene sobre las personas. Mientras que respecto al espacio de las personas se puede ver nuestro traslado, nuestro caminar y expresión, en las sociedades el espacio aparenta permanecer más o menos inalterado, se suman construcciones cuando se trata de una ciudad pero también se suman los espacios de reunión e interacción que más que características físicas brindan un ambiente. En apariencia el tiempo nunca deja de transcurrir y el espacio nunca deja de permanecer, en cambio el movimiento no deja un rastro directo. Se puede hacer un movimiento continuo y entonces aparentar que este no desaparece, pero cada movimiento aparece tan solo para desaparecer. Y sin embargo es este movimiento que aparentemente no deja huella, quien forma nuestras personalidades. Esto se debe a la característica directa que este tiene con los procesos de mantención y creación de la vida.

Espacio implica la posibilidad de coexistencia de los muchas personas. Se puede decir que el espacio esta basado en una exclusión pues nadie puede ocupar el mismo espacio que alguien más ya ocupo, es parte del comportamiento general de la materia, por lo que lo más cercano que pueden estar dos sujetos u objetos es uno junto al otro, del lado del otro y en medio de los cuales siempre hay un espacio “entre” por más mínimo que este sea. Esto es si lo visualizamos desde una perspectiva externa. Pero si nos adentramos, y lo vemos desde una perspectiva del Yo, (interna) las características que el espacio produce en que los objetos o sujetos pueden estar adentro o afuera, pueden ubicarse en la superficie o en lo profundo. En si el espacio se puede medir a través de calificativos detrás, delante, aquí, longitud, latitud y profundidad.

El tiempo implica la posibilidad de sucesión de acontecimientos y cambios en las condiciones de los sujetos y objetos. Según esto sucesos sean rápidos o lentos así el tiempo aparece corto o largo, esto lo podemos evidenciar en la velocidad de la caminata. Según los pasos sean largos o cortos, la caminata a determinado punto se hará corta o larga. Debido al avance de la tecnología en los medios de transporte ahora las distancias ya no se miden con respecto al espacio, sino con respecto al tiempo. El tiempo suele medirse en origen o inicio, medio y fin de algún suceso. Respecto a una gama más amplia también se mide en pasado, presente y futuro o antes, ahora y después.

El movimiento se puede percibir en base a la aparición y desaparición de cualidades en los sujetos u objetos. Esta dualidad de estar y no estar en cierto estado, se enlaza por medio del movimiento, quizás debamos entonces de dejar de pensar dualísticamente y ubicarnos en la triplicidad que nos señala el movimiento. El movimiento esta ligado a nuestro orígenes biológicos, todo movimiento tiene inicio con la vida y viceversa toda vida esta enlazada al movimiento, sea este fácilmente perceptible a nuestros ojo o no.

El movimiento es un esfuerzo que realizamos durante toda nuestra vida, aun en estado vegetativo para nuestra continuidad dependemos del movimiento de los órganos celulares. Por eso todo movimiento tiene una motivación, una necesidad de alcanzar, de alejarse de algo o alguien y de permanecer. El movimiento se puede medir como acercamiento, alejamiento, y revolución o centrípeto, centrífugo y orbital. En una forma matemática el movimiento se categoriza en lineal, circular y espiral. Es el movimiento en si el que abre espacio hacia las posibilidades. La mente también se encuentra en constante movimiento según el espacio en el que ubiquemos nuestra conciencia y nuestra atención.

En una manera teórica podemos decir que espacio, tiempo y movimiento son ejes que atraviesan todos los procesos que ocurren en el mundo y que se dejan ver también en todo el proceso de movimiento de los humanos.

## **F. Body Mind Centering (BMC)<sup>5</sup>**

En general, dentro de la cultura occidental la palabra mente se refiere al aspecto del proceso racional de pensamiento mientras que otras culturas o subculturas incluyen en su definición procesos como la imaginación, sentimientos e intuición. El Body Mind Centering plantea que hay una mente para cada sistema del cuerpo humano y cada órgano o sistema proporciona una cierta sensación a los individuos, por lo que según la última definición, en el BMC, mente y cuerpo se entremezclan, se puede decir que son diferentes perspectivas de una sola persona.

---

<sup>5</sup> El BMC pertenece a las disciplinas somáticas estas se preocupan por *hacernos* participantes activos en los sucesos del cuerpo como sensaciones y movimientos, reconociéndonos como una totalidad. Los seres humanos somos capaces de modificar nuestra salud y movimiento centrándonos en nuestra estructura como el esqueleto, los músculos, los órganos y las funciones biológicas.

“Yo veo el cuerpo como si fuera arena. Es muy difícil estudiar el viento pero si miras los patrones que la arena forma, los cuales desaparecen y reaparecen entonces puedes seguir los patrones del viento, en este caso los de la mente. Lo que observo entonces es el proceso de la mente” Bonnie Bainbridge Cohen (L. Hartley, 1995: XXIV ).

El BMC es importante entender la relación entre los movimientos específicos y los movimientos generales de las estructuras corporales, además de los estados corpóreos mentales que se expresan en la calidad del movimiento. El BMC es un conjunto de estudios realizados por la terapeuta Bonnie Bainbridge Cohen, quien desarrollo su trabajo con bailarines y con niños. Se puede decir que es una filosofía, pero quizás esto se quede muy corto, si el lector se ubica con la común definición que entendemos de filosofía, es una filosofía del cuerpo y por lo tanto vivencial. Esta basada en los diferentes estudios que Bonnie ha realizado sobre técnicas de movimiento como la técnica Feldenkrais<sup>6</sup>, el yoga y sobre estudios de anatomía, embriología fisiología etc.

Mediante el embodiment, o corporificación al que Bonnie llama también personificación, podemos ubicarnos en nuestro propio espacio, que es nuestro hogar, es decir el cuerpo y a través de esta experiencia acercarnos a los demás seres vivos. Quizás podamos apreciar esto de una mejor manera si nos referimos a la filosofía taoista que relaciona la mente con el cielo y cuerpo con la tierra o ying yang. No podemos percibir el uno sin el otro y la negación de uno solamente nos causa un desequilibrio.

En la cultura occidental la unión del cuerpo y mente no es armoniosa, se tiende a enfatizar uno a expensas del otro. Incluso llega a negar alguno de los aspectos causando cansancio y distorsión al otro. Se ven casos en los que el lucir un cuerpo esbelto lo es todo, sin importar el cansancio corporal o mental. La Cultura occidental suele propiciar esos grandes deportistas y solo recientemente se ha comenzado a dar cuenta que para el buen desempeño corporal es importante una mente sana, y preparada.

La filosofía del BMC reconoce que mente y cuerpo son solo dos aspectos integrados en un

---

<sup>6</sup> Este es un método de educación somática basado en el mínimo de esfuerzo y máxima eficacia elaborado por Moshé Feldenkrais. Ver: <http://feldenkrais-method.org/es/node/1289>

todo. Podemos decir que mente, pensamientos, sentimientos, emociones, imaginación, y cuerpo son diferentes expresiones de nuestro ser. De tal forma que cada experiencia se expresa a través de una forma de la mente. Una forma, específica de la mente puede ser experimentada cuando dirigimos la atención a un sistema específico del cuerpo. Cuando enfocamos nuestra atención de esta forma experimentamos una forma particular de conciencia, sensibilidad y percepción. Toda acción es una forma de conocer la mente, pues se usa un particular aspecto de la mente para realizar el movimiento.

Y la actitud forma parte de esta mente de la que hablamos. Si volvemos la memoria sobre lo que anteriormente hablábamos acerca de como cada músculo esta conectado a un terminación neuronal y como de esta manera se vuelven extensiones de las neuronas, podremos ver un poco a lo que nos referimos. La forma en la que caminamos refleja los estados de nuestra mente, de nuestra forma de relacionarnos tanto con las personas como con nosotros mismos. Existen diferentes actividades del ser humano a través de las cuales podemos ver el estado de su mente, incluso en las sociedades, cuando la actividad se vuelve parte de la cultura.

Sobre la conciencia se puede citar el trabajo de Candance Pert, directora del Instituto Nacional de Salud Mental de la bioquímica del cerebro ( NIMH, por sus siglas en ingles). De acuerdo con las investigaciones llevadas a cabo por Pert la conciencia no esta localizada en la cabeza, más bien se encuentra ubicada en diferentes áreas del cuerpo.

Pert propone que quizás la mente sea la estructura ubicada en todo el cuerpo que mantiene las conexiones entre su parte física: el cuerpo y el cerebro, debido a que, según sus descubrimiento, los mensajeros químicos llamados “neuropeptides” y sus receptores se encuentra regados en el cerebro y en el cuerpo formando una red de comunicación entre el cerebro, el sistema endocrino y el sistema inmunológico (L. Hartley, 1995: XXVIII).

Este descubrimiento termina de aclarar cualquier duda sobre la conexión mente cuerpo y además abre nuevas ventanas a la forma de investigar los procesos emocionales en las personas. Sobre todo si abordamos la perspectiva de las emociones como función apelativa, de esta forma las emociones se vuelven una forma de conectarnos entre grupos de personas.

Otro aspecto importante del BMC es su enfoque creativo, subjetivo experiencial de investigación y de experimentación; esta perspectiva es relativa pues se debe a que la cultura occidental tiende a dar mayor valor al conocimiento objetivo y científico. Desde luego no se trata de dejar de lado uno de los dos sino más bien de integrarlos para crear un balance, de forma similar a la que el cuerpo necesita un balance para desplazarse o caminar en armonía.

Lo que el enfoque del BMC pretende es permitir que la sabiduría que el propio cuerpo tiene pueda ser expresada y de esa forma complementar las investigaciones, además de esta forma pretende que aprendamos a confiar en nuestra propia sabiduría. Y de esta manera disminuir la disociación que vivimos de nuestro cuerpo que puede llevarnos a sensaciones de ausencia de fundamento (o ungroundedness), tensión, debilidad, incomodidad y dolor, además de separarnos del medio en el que estamos. La lógica de esto es muy sencilla:

Si tuviéramos la atención puesta en la mente de los pulmones, por ejemplo, nos fijaríamos en lo perjudicial e incómodo que es respirar el aire contaminado. Desde luego que una sola persona podría hacer un comentario furtivo y nada pasaría, pero si una gran cantidad de personas tiene su mente puesta en el aire, no permitirá que siga entrando aire contaminado a sus pulmones, y actuara para transformar la situación. Porque el contacto con el aire necesariamente lleva nuestra mente hacia los árboles y esto a los bosques.

De la misma forma alguien cuya atención esta enfocada en un jardín, no dejara que las plantas que habitan en este se mueran. Por eso es muy importante preguntarnos ¿dónde tenemos puesta la atención en este momento?, y ¿dónde esta puesta nuestra atención la mayor parte del tiempo?, porque es con esta mente con la que llevamos a cabo nuestras actividades diarias, y es en base a esta que tomamos decisiones y vivenciamos el resultado de estas. ¿Dónde tienen puesta la atención los guatemaltecos?, y ¿dónde tienen puesta la atención los guatemaltecos que caminan en las calles de la ciudad?, ¿Con que mente transitan?

Y más allá de los guatemaltecos ¿dónde tienen puesta la atención la población humana en

general?

Debido a la organización del sistema del capital, la mente de las personas es continuamente puesta sobre la propiedad privada, el mercado, desde el ojo de la plusvalía y la acumulación. El continuo uso de esta mente nos ha vuelto una racionalidad objetiva como lo plantea Tischler, con una lógica propia que subordina a los seres humanos y a sus capacidades y sabidurías físico mentales. Invisibilizando toda capacidad de curación y de transformación. Esta contiene, en sus fibras más sensibles, el dogma de la propiedad privada, el mercado y el estado como fuentes de racionalidad y libertad humana (Tischler, 2009).

De acuerdo con el BMC las personas tienen dos expresiones de sí mismas hacer y ser. Podemos experimentar el ser cuando ponemos la atención sobre alguna parte del cuerpo, inclusive en la respiración celular, pero esto no quiere decir que perdamos conciencia del todo que somos. Sin embargo no podemos pretender permanecer solo en esta conciencia sobre nuestra parte biológica, eso sería negar nuestros diferentes aspectos, también es necesaria la parte de hacer. El sistema económico actual y la cultura de producción que este genera ha sido internalizado en la vida de las personas en forma que estamos acostumbrados a estar haciendo, es esta la forma en la que demostramos la productividad, de tal forma que dormir o descansar puede ser asociado a un haragán.

Volviendo la atención sobre las células observamos que cuando el flujo de energía de las células de un área del cuerpo se ve restringido, las células pierden su vitalidad y su función se ve disminuida. Lo mismo sucede cuando dejamos abandonada una planta en una maceta, la planta simplemente decae y es posible que muera. Sucede lo mismo en nuestra sociedad con estratos específicos como los ancianos, como las personas con capacidades especiales, cualquier creación y esto implica tanto a los seres humanos como los procesos culturales necesita de una constante alimentación y de cuidado para mantenerse.

También puede suceder que la energía se quede atrapada en una parte específica del cuerpo sin poder ser expresada o canalizada y puede crear problemas en los procesos de las células, de los órganos o de los músculos. Esto es lo que sucede con nuestra creatividad, por naturaleza todas las personas son creativas, y dependen del espacio, es decir de las

circunstancias para expresar su creatividad.

La institucionalización de las cosas en occidente ha reducido los espacios de creatividad para determinadas carreras y trabajos específicos, y el sistema de capital liberal disminuye las posibilidades de las personas de vivirse como seres totales, teniendo que decidir constantemente entre una u otra cosa, como si la humanidad no estuviera constituida de diferentes aspectos. Esto genera personas con energía encerrada o atrapada que naturalmente se expresa en arrebatos de energía que pueden desembocar en violencia.

### **F.1 La espiral del crecimiento**

El cuerpo humano está hecho en su mayor parte de agua, el 70 % de nuestro cuerpo es fluido, y cada célula está compuesta de al menos el 80 % de agua. Estudiando el comportamiento de este elemento básico de la vida en la tierra, Theodor Schwenk descubrió que el agua tiende a tomar forma esférica, cubriendo los objetos con una forma de capa alrededor de ellos.

Cuando el agua cae en forma de gota oscila parecido a la forma de una esfera. Theodor agrega además que: “La esfera es la totalidad, un todo, y el agua siempre atenderá a formar un todo orgánico juntando lo que está dividido y uniéndolo en circulación (T. Schwenck, 1965: 13)”. La célula en su forma básica es una esfera, por lo que en ella tenderá a aplicarse este comportamiento del agua.

Como elemento escaso y en su mayoría contaminado el agua se ha vuelto una fuente de lucha entre la producción de las empresas y la vida de las personas, de los animales y de la vegetación. La falta de acceso al agua potable es causante de muchas muertes alrededor del mundo, y de viajes largos y peligrosos por parte de mujeres y niños para su obtención. El agua en la actualidad es un elemento político, pues se articulan alrededor de ella los intereses, políticas y dinero de las corporaciones que la pretenden.

Existe otra ley que nos acompaña en nuestro desarrollo, esta es la ley de la gravedad que atrae o jala toda sustancia hacia el centro de la tierra. Cuando la tendencia del agua a la

forma esférica y la tendencia de la gravedad hacia el centro de la tierra se mezclan se produce una nueva forma que implica movimiento, esta es la espiral. La espiral es el trazo que encontramos en muchas forma de la naturaleza, y algunos procesos como lo es el caso de la historia se plantea de esta manera.

Desde la forma en la que se abren los pétalos de las rosas, la corteza de los árboles, el desarrollo de las células del feto humano, hasta la forma en la que se mueven los fluidos, todos siguen este patrón de movimiento. De la misma manera están organizaos los músculos alrededor de lo huesos, y es bajo este mismo patrón que se transfiere el peso del cuerpo por medio del tejido óseo hacia la tierra.

La vida orgánica tiene la habilidad de moverse venciendo la fuerza de gravedad, lo que brinda la capacidad de ligereza. Por eso donde quiera que haya vida se encuentra las dos capacidades de crecer hacia abajo y de crecer hacia arriba, como sucede con los árboles.

De forma similar sucede en los seres humanos, las estructuras de nuestro cuerpo se organizan alrededor de este patrón de espiral de movimiento fluido. El proceso en el cual aprendemos a movernos sobre la tierra es desarrollado en la infancia y se da bajo la continua exploración de las espirales en nuestro cuerpo. A tal grado tiene poder las espirales en nuestro cuerpo que incluso se han desarrollado técnicas de terapia y danza como la técnica Flying Low de David Zambrano<sup>7</sup>. Y de la misma forma se puede entender el desarrollo de la mente, cuando se va situando en diferentes perspectivas y dimensiones.

Cada humano llega al desarrollo de su movimiento pasando por diferentes etapas. Cada movimiento esta basado en un patrón específico, según la forma en la se inicia y la secuencia que desarrolle en cuerpo. En la infancia el impulso inicial se da en respuesta al medio exterior y según las necesidades del niño, de esta forma el niño puede intentar alejarse o acercarse.

La forma en la que iniciamos el movimiento expresa la forma en la que nos relacionamos

---

<sup>7</sup> El bailarín David Zambrano se lastimo los arcos de los pies, lo que le impidió caminar durante algún tiempo. Durante este tiempo Zambrano se dedicó a explorar las espirales del su cuerpo y la relación de su peso con el suelo, así logro ponerse en pie de nuevo, y desarrollo una técnica que aporta bastante fortaleza.

con el entorno. La vida se da en una continua interacción entre nuestro interior y el exterior, tanto cuando se trata de un espacio físico como de las relaciones sociales o económicas, y para poder tener claro el espacio exterior es necesario primero reconocer el interior y visibilizar los límites entre ambos.

## Capítulo III

### Anatomía Emocional del Cuerpo Humano

*Desde la rodilla hasta el pie una forma dura,  
mineral, fríamente útil, aparece,  
una criatura de hueso y persistencia,  
y los tobillos no son ya sino el propósito desnudo,  
la exactitud y lo necesario dispuestos en definitiva.*

*Sin sensualidad, cortas y duras, y masculinas,  
son allí mis piernas, y dotadas  
de grupos musculares como animales complementarios,  
y allí también una vida, una sólida, sutil, aguda vida  
sin temblar permanece, aguardando y actuando.*

*Fragmento del poema "Ritual de mis piernas"*

*Pablo Neruda*

#### Introducción

Para entender el movimiento del cuerpo humano es necesario guiarse por un mapa que lleve a través de su universo. Comenzar por la profundidades del cuerpo nos llevaría a realizar un tratado de química, pues es sobre esta que se fundamenta la creación de la vida, lo más profundo a lo que quizás se puede llegar en este escrito, es a la vida celular, a los órganos y a los huesos.

La anatomía del cuerpo humano se refiere a la relación estructural y de funcionamiento que tienen los diferentes tejidos, órganos, y sistemas del cuerpo humano. Mientras que la fisiología es la integración de las funciones de todos los órganos. Debido a que lo más importante para este estudio no es la forma sin vida, sino la vida en sus diferentes formas, integraremos a la tradicional anatomía y fisiología los análisis de anatomía emocional realizados por Stanley Keleman<sup>8</sup>.

---

<sup>8</sup> Stanley Keleman (1931) nació en Nueva York, es un psicoterapeuta pionero del estudio del cuerpo y su conexión con los aspectos emocionales de la experiencia humana.

La anatomía emocional se refiere a las capas de piel, músculo, órganos y huesos, la capa invisible de las hormonas y la organización de la estructura a partir de la experiencia psicológica y emocional. No se puede tratar la anatomía sin tomar en cuenta la influencia que las emociones tienen sobre esta; a la vez que no se pueden tratar las emociones sin estudiar la anatomía porque es solamente a través del cuerpo que podemos reconocerlas.

Debemos recalcar que no existe una figura ideal en los seres humanos. Aunque la estructuración depende de la genética del ADN humano, cada persona mantiene diferencias en peso, alto, y también pequeñas diferencias en cuanto a la forma de sus órganos y huesos se refiere esto se aúna a la autopoiesis que cada quien posee. Lo que concierne en este estudio es la forma en la que cada persona se maneja a sí misma para realizar su actividad de vida.

Como plantea Keleman: “Las formas se cristalizan y se licúan. Nadie es algo fijo en concreto; más bien algunos procesos están congelados u osificados y otros están más fluidos.” (S. Keleman, 1985:87).

Si se toma esta idea y se analiza más a fondo se observa que la concretización de la que habla Keleman depende de los estados de la materia, congelarse u osificarse, el estado de materia depende de un tiempo específico. Si las características del medio cambian, es decir si la situación cambia la materia se transforma. El medio al que se refiere puede ser un medio físico o un medio psíquico, que a la vez depende de la mente con la que es observado.

La base sobre la cual nos desenvolvemos son nuestros tejidos que nos permiten el movimiento y nos proporcionan información. Es en base a esta experiencia que cada persona responde al mundo exterior, y que con el pasar del tiempo se va creando así misma una forma emocional propia. Mientras sigue los impulsos de su propia forma va aprendiendo las reglas y modos en los que se basa su propia organización humana, y así va tomando su individualidad.

La vida es un suceso completo, somos una sola vida que tiene órganos, huesos y músculos. Y más allá de esto, somos una misma vida todos los humanos, y todos los seres vivos pues nuestra existencia esta basada en una sola energía que se transforma de un momento a otro de unos espacios a otros.

El mapa anatómico emocional que a continuación presentamos es una invitación a explorar nuestros espacios personales. Si miramos hacia nuestras entrañas vemos que la vida esta organizada alrededor de los espacios:

Al estudiar el desarrollo embriológico se puede observar que *estamos* contruidos a partir del espacio celular donde se encuentra el protoplasma y como a partir de las células se construyen conductos que permiten el transporte de los fluidos. Hasta llegar a un solo tubo digestivo con cerebro, pulmones y extremidades, que es *nuestro* cuerpo. Si *miramos* de afuera hacia adentro, *somos* un espacio que contiene por dentro órganos y huesos con espacios internos propios que permiten el fluido de la sangre o de los alimentos, por ejemplo.

El fluido de estos líquidos a través de estos espacios crea cierta tensión superficial, que no solo permite mantener la continuidad del flujo, sino que además crea los límites de las estructuras y con ellos las formas específicas de cada quien. Si ahondamos en esta circunstancia nos podremos dar cuenta que toda nuestra existencia esta basada en el constante flujo, quizás esta idea ayude a comprender que nos *somos* seres dados, o hechos, *somos* flujo constante. Y es a partir de este constante flujo que el organismo se autoregula según se vaya dando la necesidad de nutrientes.

De la misma forma sucede con la nutrición emocional que el ser humano requiere, que esta basada en las relaciones sociales que entabla, que a la vez están ubicadas en un contexto económico y político. Esta relación entre espacios micro y macro espacios es dialéctica, lo que implica que también el contexto económico y político se verá influenciado por las actitudes desarrolladas en las relaciones sociales.

La nutrición emocional se vuelve nutrición social cuando se trata del flujo y de lo límites de

una sociedad. La sociedad utiliza los límites tanto para organizarse internamente como para distinguirse y diferenciarse de otras sociedades. Una sociedad cuyos límites han sido constantemente violados, no tiene espacio para permitir el flujo libre de sus integrantes, es decir para su expresión, creatividad y vivencia humana. Esta situación provoca en los seres humanos un desconcierto en lo que a las formas de comunicarse y relacionarse se refiere. Además la violación de los límites de una sociedad, también trae consigo la pérdida de “tensión”<sup>9</sup>, lo que limita la capacidad de reacción ante cualquier suceso donde se requiera la organización de sus integrantes, es decir que en esta situación la sociedad corre el riesgo de desintegrarse.

A partir de los límites creados por el flujo se crea un espacio interior y un espacio exterior tanto dentro como fuera de nosotros mismos. Cada órgano tiene un espacio interno en donde lleva cabo una acción específica y cada uno ser humano requiere de cierto espacio mínimo para posibilitar la vivencia de los órganos o la psique. Cada espacio o tubo que se forma posee un particular tipo de movilidad para llevar a cabo su actividad específica<sup>10</sup>, a esto se le llama peristaltismo, mediante este se transforma la materia que pasa a través de ellos. Esto hace de nuestro organismo un modelo pulsante, que se caracteriza por su capacidad de expandirse y contraerse. Esta es una forma básica de movimiento y de la vida.

La capacidad de expandirse y contraerse, alargarse y acortarse, hincharse y encogerse la encontramos en estructuras fundamentales como el núcleo de la célula y la célula antes de dividirse para la reproducción, además la encontramos en el tejido cardíaco en las palpitations, en el tejido cerebral y el intestino. El alargamiento y acortamiento crea un acción tipo *bomba*, el movimiento pulsatorio que es similar y específico en todos los diferentes tipos de tejidos. La pulsación es la forma en la que se crean los espacios y a la vez se sustentan, y que da origen a las formas.

La motilidad de los tubos dentro de cada persona determina la forma que cada persona

---

<sup>9</sup> Antes de que una persona pueda caminar debe tener una ligera “tensión” en los músculos que la prepara para el movimiento. Se plantea la esta ligera tensión como preparación para la organización de una sociedad. Para más explicación sobre la relación entre tensión y movimiento leer página

<sup>10</sup> Tradicionalmente la anatomía ha llamado a la “actividad específica” de cada órgano, función. Se considera que debido al uso mecánico que se ha dado a la palabra, las personas tienden a disociar la función de la “vida” en sí, por otra parte consideramos que la palabra actividad lleva implícita la intención de vivir, para resaltar esta perspectiva, abordamos el tema con esta palabra.

adopta en momentos específicos de su vida, además, le proporciona un sentimiento básico de identidad. Es a partir de esta pulsación que la persona se crea una concepción y percepción de lo que es vacío/lleño, lento/rápido, expandido/retraído, todos los sentimientos y pensamientos y movimientos se basan en esta percepción, es decir que es una base de la identidad. Como sea que la persona decida actuar, la movilidad se mantiene necesaria para la continuidad de la existencia.

Las cualidades de movimiento que se decide adoptar pueden ser muestra de un estado mental y emocional particular, y desde luego influyen en la movilidad psicofísica. “Un tubo rígido nos conduce a la inflexibilidad y puede ser señal de crítica excesiva. Mientras que un tubo denso reduce la capacidad de experimentar el movimiento y expone a un posible estallido. Un tubo hinchado, a falta de su ausencia de límites, produce la sensación de falta de identidad, mientras que un tubo vacío da la sensación de un anhelo intenso e incluso miedo a autoafirmarse”.

Las sociedades también mantienen una forma de pulsación, esta es una de las principales preocupaciones de la democracia, la movilidad de las personas dentro de un espacio social. Esto implica la oportunidad de participación en los procesos políticos, la oportunidad económica como la generación de empleos y salarios justos, y el acceso a la seguridad social tanto física como psicológica.

A veces puede suceder que el hecho de no tener límites no solo afecte a la organización en sí, sino que además afecte a los que están a su alrededor, pues al no tener límites se corre el riesgo de pasarse sobre los límites de otros. Si se analiza en base a esta idea la situación de los países dominantes, y colonizadores lo podremos apreciar de una mejor manera. Los países que constantemente están violando las leyes y espacios de otros tienden a tener sociedades hinchadas, esto quiere decir que sus integrantes tienden a tener una falta de identidad y con esto desarrollan una necesidad insaciable de búsqueda que los lleva en muchas ocasiones a desarrollar actividades que les ponen en riesgo y a desarrollar la necesidad de experimentar solamente emociones muy fuertes para poder sentir.

Por el otro lado, están los países llamados del tercer mundo, como Guatemala, donde

parece que las personas nunca terminan de poner límites a su trato, al abuso de poder de los políticos, al sistema fallido de justicia y a las políticas económicas que otros países les imponen. Desde luego este es un proceso de construcción que involucra educación, economía y voluntad política.

La historia del desarrollo de la organización de los conductos, los espacios y la motilidad proporciona la sensación de la manera en la que funcionamos, de como percibimos nuestro interior y de como nos sentimos en general.

### **A. Mapa corporal**

Es importante recordar que el cuerpo humano esta constituido en su mayoría por agua, así que es esta, más que nada, en sus diferentes estados de materia y en sus movimiento en espiral, la que brinda forma a las células y la que brinda forma a nuestros cuerpos.

Lo que se percibe cuando se observa a una persona es la configuración genética, personal y social. Al hablar de la memoria nos damos cuenta que cuando recordamos a una persona, no recordamos su cara, sino su presencia en totalidad, hablando, escribiendo, cantando, haciendo cosas familiares, es decir que recordamos a las personas en actividad, donde se incorporan en una totalidad el cuerpo, las emociones y la mente. Es a través de las acciones y de los movimientos, es decir de la energía, que todos los seres se dejan ver, se hacen visibles. Por eso fijarse en el cuerpo y su apariencia externa no es nada superficial como nos ha hecho creer la valoración contemporánea que se le da al cuerpo. No es la acción de ver lo superficial, superficial es el pensamiento que se tiene sobre lo que se ve, porque cuando se ven los cuerpos de todas las personas se esta viendo a la persona en si, tal y como sus acciones, sus hábitos, y sus decisiones la han llevado a ser y paralelo a esto la forma en la que el contexto de su vida la ha influenciado.

Según la anatomía emocional se pueden distinguir cuatro planos básicos dentro del mapa corporal de acuerdo a la actividad que desarrollan dentro del cuerpo.

a) El primero es el plano ectomórfico, la pared corporal que mantiene contacto con el

medio externo, de él se recibe la información, y protección; es frontera entre nosotros y el mundo y está íntimamente relacionado con el sistema nervioso central. Este plano da lugar a las sensaciones, a los sentidos externos y la temperatura.

La salud del sistema nervioso central, se relaciona también con la salud mental la cual se basa primordialmente en el carácter de las relaciones sociales. El trastorno puede situarse en diversos niveles, por lo que no necesariamente todo trastorno se deja ver en la persona, también puede expresarse en una familia o en un grupo social. A manera de ejemplo, la convivencia social guatemalteca se ve afectada por la violencia, y a la vez por la situación económica que se traduce en desempleo, y a esta situación se aúna el pasado de los crímenes de guerra que aún permanecen oscuros, todo esto pone en peligro la autopoiética.

La violencia que se vive actualmente en el país es el resultado de la rotura que el tejido social vivió, esta se traduce en procesos de “justicia” como los linchamientos, o la ausencia de líderes que motiven cambios, lo que se vive mayormente es una dispersión de esfuerzos.

b) El segundo plano se llama mesomórfico, este contiene la estructura muscular que nos sostiene, en esta se encuentran además los huesos, cartílagos y tendones. Esta capa proporciona el apoyo para el plano ectomorfo y para los órganos.

c) El tercer plano se llama endomórfico, y contiene todos los sistemas de órganos de asimilación y respiración. En medio de estas tres se mantiene un flujo de hormonas que regulan la forma en la que somos estimulados, como transmitimos información, las sensaciones y la forma en la que nos reproducimos. Este plano es invisible y tiene gran influencia sobre la forma en la que se integran los tres planos anteriores. Cada uno posee diferentes grados de pulsación y de flexibilidad, pues se integran en ellos el movimiento, la fluidez, la motilidad y las ondas de contracción y expansión.

d) El cuarto plano son las hormonas producidas por las glándulas.

La importancia de esto radica en que la presión de los tres primeros planos refleja el estado interno y origina los sentimientos que se reconocen como propios. Ante esto la premisa

básica es la misma que propone Keleman con respecto a la identidad:

“La verdadera identidad no surge sensorialmente, a partir de los patrones del movimiento muscular o de la aprobación de los demás sino más bien de la calidad de la sensación proveniente de las ondas pulsatorias internas de las fibras musculares lisas de los órganos. El sentimiento y la sensación que surgen del interior nos dice “esto es lo que soy”, La autoimagen esta basada en un modelo de sensación visto desde el interior; es la geometría de estas sensaciones lo que surge a partir de nuestros procesos...Nos reconocemos a nosotros mismos desde dentro hacia afuera” (Ibíd.: 53).

Debido a que los órganos se encuentran en el último plano, se puede decir que son la raíz del movimiento, pero también se pueden ver influenciados por la forma en la que realizamos el movimiento. Los cuatro planos se retroalimentan constantemente.

En los espacios interiores se encuentran las funciones vitales más profundas, es dentro de estos espacios que se gesta y madura la vida, el alimento se transforma, la sangre se ioniza; cuando estos espacios pierden su integridad personal las cualidades para realizar las actividades se modifican. Si los espacios internos se hacen densos o inflexibles se produce un cambio en la cualidad de la sensación y en la pulsación que determina la propia identidad.

El metabolismo, es decir, la forma en la que se transforman los nutrientes, es una manera de pensar que se transmite por tradición genética. La célula es semejante al cerebro, pulsa se expande y contrae, reflexiona sobre la clase de resistencia que encuentra en el exterior y el tipo de presión que tiene que generar en el interior para mantenerse viva; y como ya se dijo esta es la lógica bajo la cual *nos formamos*. La célula medita acerca de su propia organización y de la presión en el interior y en el exterior, y genera sensaciones. Stanley Keleman llamo a esta estratificación interna del organismo que espera, se expande o contrae, “el pensamiento orgánico”.

Esta teoría complementa el descubrimiento de Pert, citado en el capítulo anterior. De acuerdo con las investigaciones llevadas a cabo por Pert la conciencia se encuentra ubicada

en diferentes áreas del cuerpo en los mensajeros químicos llamados neuropeptidos y sus receptores. Si existe el pensamiento orgánico debe existir una memoria orgánica, pues no puede organizarse el pensamiento si no hay memoria y no puede haber conciencia sin las dos anteriores.

Tanto la persona como la sociedad, no pueden tomar conciencia de si mismas sin pensamiento y sin memoria, esto implicaría carecer de identidad. Sin conciencia la toma de decisiones puede volverse un constante choque contra los límites de otros y contra la propia integridad. Es por eso que es tan importante recuperar la memoria no solo de lo sucedido con hechos violentos como la guerra, sino que además una versión de la historia exenta de rasgos racistas.

Hasta ahora se ha hablado de tres conductos en forma de canales alargados con un espacio central: uno para la nutrición y respiración, otro para el sostén y uno externo para la comunicación y la recolección de información. Se agrega un último plano que es la red de hormonas invisibles que traspasa los tres anteriores.

Este último no será tratado en este estudio, pues es una capa invisible, pero conforme avancen las investigaciones de la medicina se prestara más atención a las glándulas y su influencia sobre la vida.<sup>11</sup> Mientras ese momento llega y en aras de ampliar la conciencia corporal es importante resaltar que el cerebro es una glándula cuando se considera la cantidad de sustancias químicas que segrega.

### **A.1 El Sostén**

El esqueleto es la armazón del cuerpo, esta compuesto por huesos, cartílagos y tejido conectivo, tiene aproximadamente 600 huesos. Los huesos son la parte más sólida de este sistema, se les suele llamar la parte rígida, pero no lo son. Dentro de los huesos se produce la sangre, en este sentido son similares al océano de donde se originaron las primeras células. Es curioso que este océano sea el nicho de nacimiento de los leucocitos que proporcionan la cualidad de inmunidad debido a su capacidad de reconocimiento de otras

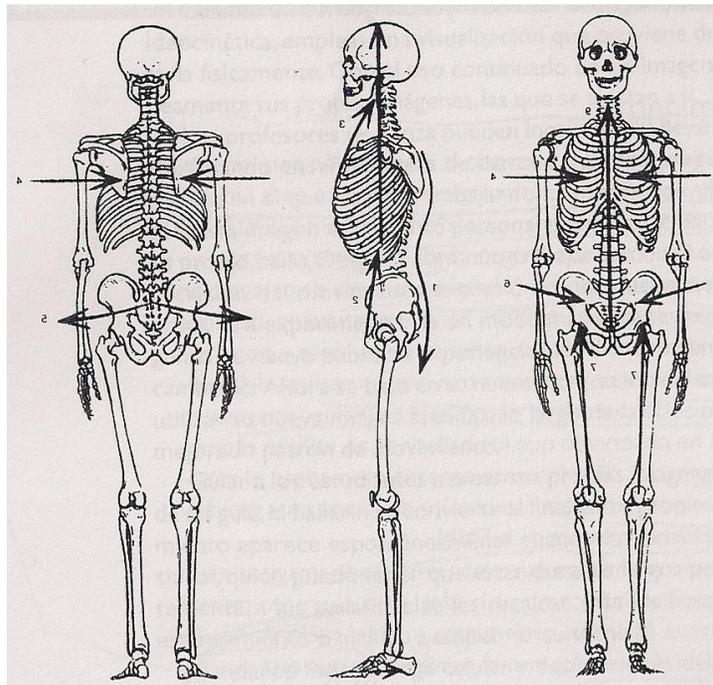
---

<sup>11</sup> Bonnie Bainbridge Cohen, Body Mind Centering.

células y virus, como si desde el comienzo de la vida misma se guarda una memoria y una conciencia.

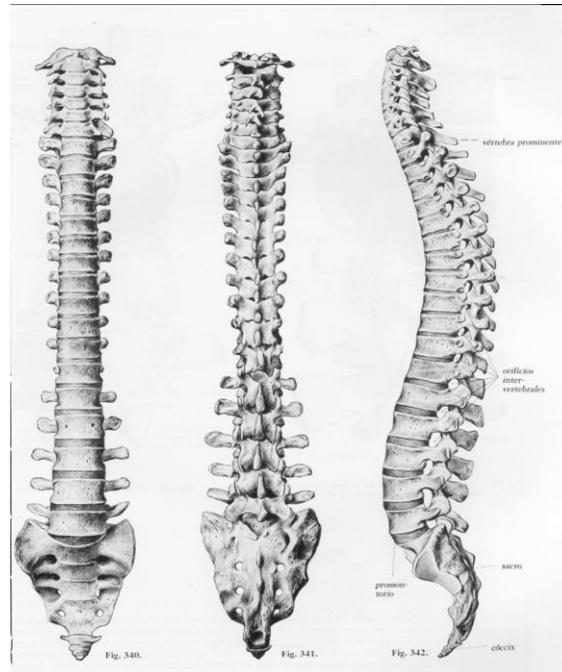
Quizás los huesos sean un portal entre lo que *conocemos* como vida y muerte, porque es desde estos y a través de los leucocitos que reconocemos la autoafirmación y la capacidad de selección.

Las células de los huesos organizan su colocación en disposición a los rasgos característicos que propone el ADN de cada quien, y también pueden verse influenciadas por el contexto al que se ven sometidas. Aunque un hueso solo cambia su forma natural si es expuesto a fuertes presiones, si puede variar su colocación con respecto a los demás huesos que integran el esqueleto. Así la postura corporal de una persona puede verse alterada por la colocación de sus huesos. Otra cosa que puede afectar la forma del cuerpo es el estrés constante.



**Figura 1: El esqueleto.** (vista por detrás, lateral y frontal). Esta son tres perspectivas del esqueleto y además un bosquejo de la alineación propuesta por la ideocinesis. Según Lulu Sweigard visualizar estas líneas mejora la alineación en la postura corporal, lo que mejora los movimientos del cuerpo. **Fuente:** Danza acondicionamiento físico de Eric Franklin página 19.

Los huesos son órganos vivos y la conciencia de ello cambia mucho nuestra perspectiva, tradicionalmente la educación escolar aunque no niega que los huesos sean órganos no enseñan que también lo son, esto afecta la forma en la que nos percibimos, pues la dureza que nos presenta puede influir en que los sintamos ajenos a nuestra conciencia o muy lejanos de nuestra comprensión.

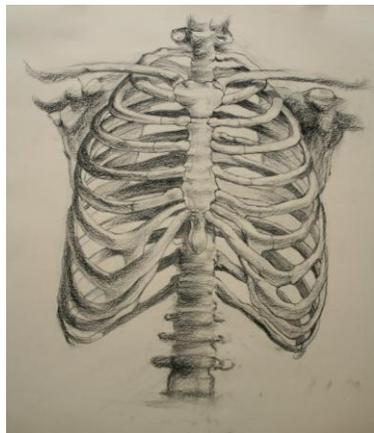


**Figura 2: Columna Vertebral** (vista desde la parte anterior, posterior y lateral). La columna vertebral esta formada por 7 vértebras cervicales o del cuello, 12 vértebras dorsales, 5 vértebras lumbares, el sacro y el coxis. Los últimos representan la fusión de varias vértebras, en el primero son reconocibles, mientras que en el segundo no, son vestigios de nuestros desarrollo como humanos. **Fuente:** Blog Fisiología Viva .

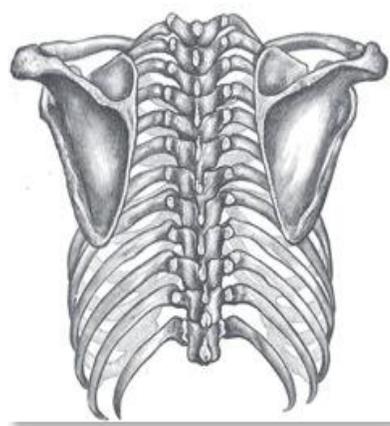
El esqueleto es un órgano vivo, se renueva por completo en un período aproximado de dos años. Su nivel de fuerza, flexibilidad y hasta cierto grado su forma también se ven afectados, con el paso del tiempo, por la cantidad y cualidad de la actividad y estrés experimentado por la persona. Dentro de los huesos corren fibras nerviosas y vasos sanguíneos que nutren y sirven de comunicación entre las células de los huesos. En las terminaciones de los huesos largos y de la columna se encuentra la mayor concentración de fuerza en cuanto al peso y la acomodación se refieren. Su estructura interna es muy parecida a la de una colmena. Poseen innervación en la superficie y por ello tienen la capacidad de experimentar el dolor.



debido al rebote del peso cuando llega a su límite con el suelo. Es el rebote de la fuerza de gravedad que atrae el cuerpo hacia el centro de la tierra y a la vez nos eleva naturalmente la postura por sobre de ella.



**Figura 5 : Caja torácica. Fuente: Blog Timtsang**



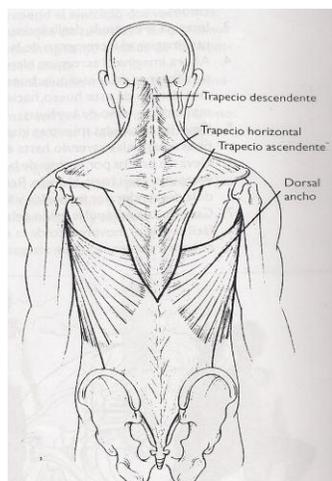
**Figura 6: Omoplato. Fuente: Realmagick**

Las formas principales de los huesos son tres: huesos largos como el cubito y el fémur, huesos cortos como el astrágalo y huesos planos como el omóplato.

Las articulaciones son el lugar donde se unen dos o más huesos, son zonas que en su mayoría son bastante móviles pero no forzosamente tienen que serlo como sucede con la sínfisis púbica. Entre las dos superficies que se unen en una articulación se encuentra una zona de separación y contacto de los huesos que se llama línea interarticular, este es el espacio donde se encuentran los cartílagos. El espacio interarticular y su movimiento permiten poner en circulación los líquidos raquídeos y otros fluidos de los tejidos.

Los cartílagos son muy parecidos a los huesos pero mucho más hidratados y elásticos, los cartílagos protegen a los huesos para que no choquen entre si, ya sea en un movimiento o al momento de cargar un peso. Pueden verse afectados por un desgaste excesivo. Un ejemplo de cartílagos son los ubicados entre cada vértebra, este espacio además permite amplitud de movimiento para casi cualquier ángulo en la columna vertebral. El espacio para la movilización es muy importante, los bloque que se puedan pueden llegar a causar enfermedades.





**Figura 8: Músculo Trapecio y dorsal ancho. Fuente:** Danza, acondicionamiento físico de Eric Franklin, página 67.

Las sensaciones propioceptivas nos permiten ser sensibles a la posición estacionaria del cuerpo (propiocepción), sensible al movimiento (kinestesia) y la impresión de los órganos internos (visceral). El sentido propioceptivo se encarga de los cambios pasivos y activos, de la expansión y contracción de los músculos y del movimiento articular. Es fuente base para el control del movimiento, como la manipulación de objetos y la postura, el acercarse o alejarse, a la vez que nos proporciona las nociones de tiempo y espacio. La propiocepción tiene como resultado la coordinación de las diversas relaciones que se dan dentro de *nosotros* para *expresarnos* como una unidad (M. Todd. 1959: 27).

La mente del esqueleto brinda un sentido de la forma, claridad en el espacio y movimiento ligero que se expresa por medio de los huesos. Los ligamentos afinan esta claridad espacial sumando la cualidad tensil entre los huesos. Por eso la atención puesta en el sistema esquelético que nos provee de una estructura interna puede brindar la sensación de seguridad, claridad, “grounding” y forma espacial. En realidad los huesos proporcionan sustancia. Como distribuyen el peso son los encargados de brindar la sensación de fuerza interior.

En situaciones de rabia o miedo bloqueado la rigidez puede hacer más compacto al organismo y puede pasar que en las articulaciones se disminuya la capacidad de movimiento o rotación por lo que se pueden perder las sensaciones de alargar, alcanzar o de

contraer. El bloqueo de las estructuras se transforma en debilidad debido a la falta de ejercitación, y esto en su conjunto se transforma en dificultad para sentir la movilidad interna y el sostén, lo que nos produce una sensación de fragmentación.

Al respecto, Stanley Keleman opina que los niños cuyos padres no les brindaron suficiente sostén en brazos o no les proporcionaron suficiente apoyo temprano pueden verse obligados a poner rígidos sus músculos para obtener esa sensación de apoyo. Y agrega que si de adultos, estas personas intentan relajar sus estructuras musculares, experimentarán ansiedad porque carecen de la impresión de sostén interior por parte de sus huesos y articulaciones (Keleman, 1959: 65).

Cuando *estamos* expuestos constantemente a situaciones de amenaza, que se expresa en el miedo se pueden asumir posturas de protección permanente, lo que nos hace más rígidos y *nos* coloca en una situación de alerta constante. Este es uno de los peligros directos que afectan la anatomía emocional en un contexto de violencia como la violencia intrafamiliar, la guerra y los asaltos.

## **A.2 Los músculos**

Muchos órganos del cuerpo son musculares como el útero, el estómago y el corazón, incluso los vasos sanguíneos tienen fibras musculares para proporcionar el movimiento de la sangre a lo largo de su recorrido por el cuerpo, pero estos músculos no suelen estar bajo el control consciente, más bien dependen de estímulos químicos.

Los músculos se han clasificado según las diferentes funciones que pueden cumplir en el movimiento del cuerpo. Los músculos de los vasos sanguíneos son músculos que se encargan de los movimientos no voluntarios mientras que los músculos estriados son los voluntarios. Estos son los músculos a los que nos referiremos mayormente durante esta exploración pues son lo que mueven del cuerpo.

Contamos con alrededor de 700 músculos individuales, sin embargo es necesario recalcar que aunque diseccionar los músculos en su individualidad y diferencia ha servido para

entender el funcionamiento entero del cuerpo, la postura corporal es una. Como lo afirma Deane Juhan en “The Job's Body”, quien describe el sistema muscular funcionando como un solo músculo dividido en varios compartimientos (D. Juhan, 1987).

Stanley Keleman plantea que al estar el músculo conectado con cada capa del cerebro y de la medula espinal conceptualmente, el cerebro y los músculos pueden ser considerados como un órgano único. En este sentido, los músculos son como nervios gruesos (Keleman, 1985: 65). *Mente y cuerpo son uno mismo.*

Para mantener el cuerpo en equilibrio aún en la ausencia de movimiento es necesaria la constante contracción de los músculos lisos para mantener el balance y la alineación entre los huesos, este proceso permanece inconsciente a la atención diaria.

Aunque tradicionalmente la fisiología se refiere a los músculos con dos capacidades, una activa de contracción y una pasiva de ser elásticos, desde la perspectiva del Body Mind Centering, se plantea que ambas fases de acortamiento o alargamiento pueden ser activas (Hartley, 1995:160).

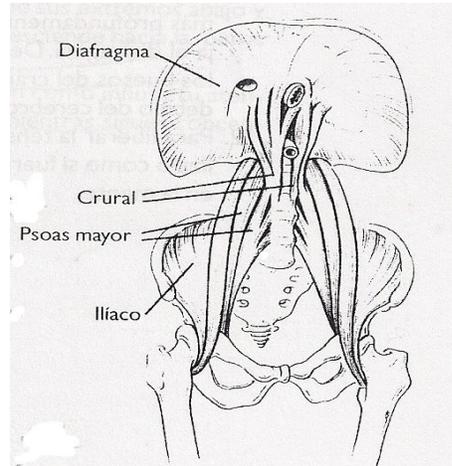
Según la orientación de sus fibras y la disposición de sus inserciones los músculos actúan en una o en varias direcciones. Los músculos largos intervienen en los desplazamientos y movimientos amplios, mientras que los músculos cortos que en general están ubicados en la profundidad intervienen en la precisión de los ajustes entre los huesos.

Los músculos poseen fibras rápidas y lentas. Las fibras rápidas son para acciones rápidas de respuesta inmediata o de alarma. Mientras que las fibras lentas son necesarias para mantener una postura y para las actitudes sociales que brindan una sensación de estabilidad y seguridad. Fibras rápidas y lentas son parte de un continuum, pues también existen las fibras intermedias. A veces puede darse un conflicto entre las respuestas rápidas y las respuestas lentas o entre los planos de músculos superficiales y planos de músculos profundos. Siendo estos últimos los que generalmente se resisten al cambio, representan el mecanismo homeostático<sup>14</sup>, que pretende mantener una condición constante en el cuerpo.

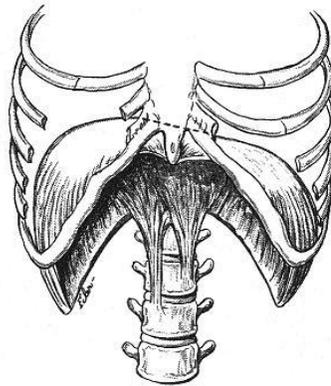
---

<sup>14</sup> Homeostasis: *Biol.* Conjunto de fenómenos de autorregulación, que conducen al mantenimiento de la constancia en la composición y propiedades del medio interno de un organismo.

Los patrones musculares profundos o lentos representan nuestro *yo estable* y su transformación requiere una forma diferente de relación. De acuerdo con esto, la identidad es una forma de relación tanto interna como externa.



**Figura 9: Músculo psoas**, es un músculo muy importante debido a que conecta la columna con la piernas. **Fuente:** Danza, acondicionamiento físico de Eric Franklin, página 115.



**Figura 10: Diafragma**, músculo principal de la respiración, al inspirar el músculo se expande y al espirar el músculo se contrae.

**Fuente:** Blog DIA Body & Mind Pilates.

La transformación no es una nueva cosa, es una forma diferente de relacionarse, eso es todo. En el mundo no se crean cosas nuevas, no se pueden inventar nuevos minerales, lo que hacen los científicos al crear “nuevas” sustancias o los inventores al crear “nuevas” cosas, es solamente jugar con la relación de ciertos materiales preexistentes.

Desde la perspectiva del movimiento la lógica de esto es muy fácil: Para producir movimiento tiene que haber cierta tensión. La tensión en las células es producida por el protoplasma, formado por miles de moléculas. La tensión solo puede ser generada a partir de cierta integración. Es decir que el movimiento se da en base a la integración, la integración es plenitud. Las sociedades integradas también son sociedades plenas, esto solo se logra a través de la adecuada distribución de recursos y de participación.

Dado que los músculos están repletos de sangre y por lo tanto de fluido, brindan una sensación de peso, plenitud y fluidez, por lo tanto son los que brindan el ritmo de vitalidad y fuerza. Y en la mente la capacidad de estar alertas, expresivos y listos para interactuar. Proporcionan la impresión de contacto inmediato con la realidad, esta capacidad para reaccionar es las características de los organismos vivos. También proporcionan el sentido de contención y de control sobre *nosotros* mismos y sobre los demás. Cuando los músculos y su función de bombeo se encuentran rígidos debido al miedo, o densos por el desafío, hinchados por el falso orgullo, o colapsados por la falta de apoyo, la autoestima puede disminuir y *nuestro* conocimiento del mundo se ve afectado (Ibíd.:64).

Se ha tratado el plano mesomorfo o de sostén, donde los movimientos del cuerpo son producidos por el juego de los músculos, ligamentos y articulaciones en combinación con las órdenes generadas por el cerebro que además combina la información que le brindan los seis sentidos. Los sentidos son la base de la comunicación, debido a que el sistema de los sentidos es el más conocido solamente se hará un breve recorrido por la actividad que llevan a cabo.

El sentido del tacto se encuentra ubicado en la piel que responde al tacto, presión, vibración, temperatura, luz y textura. En el oído se encuentran las orejas que miden y responden a las vibraciones, silencio, ritmo e intervalos<sup>15</sup>. Además aquí se encuentra ubicado, el sistema vestibular en donde se encuentran los receptores del oído interno, encargados del equilibrio.

---

<sup>15</sup> La receptividad para las vibraciones y tonos externos esta relacionada con la receptividad para las vibraciones internas y el tono muscular.

En el sentido del gusto se encuentra la boca con sus funciones de supervivencia como respirar, succionar, tragar. En los primeros años de vida la boca actúa como primera extremidad para recoger, expeler, medir, alcanzar, jalar y establece un parámetro de movimiento para las otras extremidades y es fuente de caricias como los besos.

En el sentido del olfato se encuentra la nariz que actúa como medio para medir distancias, además orienta la boca. En el sentido de la vista se encuentran los ojos que manejan el enfoque central y periférico, también miden espacios, distancias, tamaños, texturas, colores. Por medio de ellos se pueden establecer contactos sociales y controlar movimientos.

Los sentidos son parte de los sistemas de órganos, que se encuentran ubicados en el tercer plano de nuestro mapa corporal. El plano endomórfico cuenta con varios sistemas de órganos de tejido blando que en conjunto con las vísceras son los que mantienen, renuevan y reproducen la vida (básica) del ser humano. Aunque el ser humano puede perder alguna extremidad, puede quebrarse algún hueso, o cortarse, deprimirse, sentir una profunda tristeza y frustración, la vida continúa fluyendo desde dentro, si sus entrañas siguen latiendo. Pero en cambio su vida corre mucho riesgo si sufre heridas en el cerebro, el corazón, los pulmones, el hígado, los riñones es decir en los órganos vitales.

Aunque los huesos y músculos ocupan un espacio y tienen una forma, los órganos de tejido blando tienen especial importancia en la vida de las personas no solo porque en ellos radica la vida prima, sino además porque son los que tienen más volumen y peso. El esqueleto y los músculos sirven como una estructura guardiana del tejido blando. Las sensaciones que los órganos nos brindan están relacionadas con el “vacío” o la “llenura”. Los órganos literalmente y sensorialmente llenan nuestro interior y por eso aportan en la expresión de la vida y de los sentimientos.

Una sociedad existe únicamente porque un grupo de personas la conforman, la forma en la que decidan organizarse como el estado y la economía son solamente creaciones que se dan a partir de esta agrupación. Por lo tanto se puede decir que las personas son los órganos de una sociedad, sin jerarquías pues en la biología todos los órganos colaboran.

Cada órgano es el soporte de un diferente estado de la mente y también es un soporte para el movimiento. El movimiento refleja la actividad, estructura, substancia y posición de los órganos en el cuerpo. De la misma manera la represión o la expresión de una emoción afecta la actividad de los órganos y del movimiento. Un claro ejemplo de esto es la risa: cuando reímos demasiado se provocan contracciones abdominales que incluso puede *dejarnos* con dolor muscular, a parte de los beneficios químicos que la risa brinda, también puede ser una forma de tonificar los músculos.

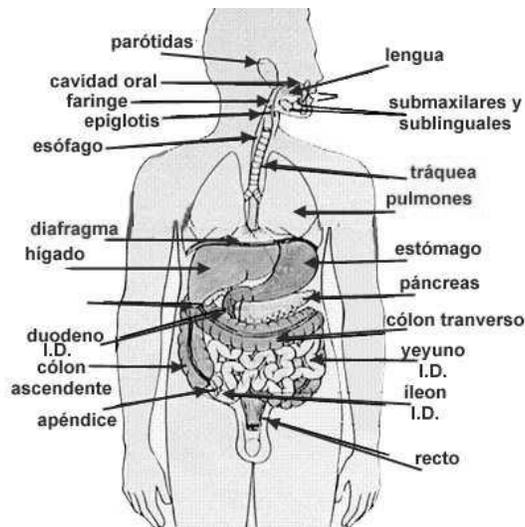
Los sistemas se han clasificado en digestivo, respiratorio, circulatorio, linfático, reproductivo, urinario, nervioso y el sistema endocrino. A continuación se presenta un bosquejo de los sistemas de órganos:

### **A.3 El sistema digestivo**

El sistema digestivo es un tubo dividido en varias estaciones que corre desde la boca hasta el ano. Es entrada y salida al mismo tiempo. Es principalmente un sistema de supervivencia donde se encuentra ubicada la boca, nuestra primera extremidad. Esta conformado por el estómago, el intestino grueso, intestino delgado, recto, hígado, páncreas, vesícula.

La situación en la que se encuentre el intestino grueso puede afectar la flexibilidad de la cadera y la posición de la pelvis. La tensión que pueda vivir el recto se transfiere al llamado piso pélvico (músculos ubicados en la parte baja del cuerpo, que forman un sostén para los órganos), lo que puede producir tensión en la articulación de la cadera, afectando así cualquier actividad en la que se mueven las piernas, como caminar.

El sistema digestivo y respiratorio en actividad combinada dan origen a las sensaciones de vacío, hambre, alcanzar o rechazar, llenarse, expulsar.



**Figura 11: Ubicación de los órganos. Fuente:** Monografía del Aparato digestivo en Monografías.

Pero la situación del sistema digestivo tiene efectos más importantes cuando se lo considera una forma de reafirmación, y más aún cuando se lo considera en un país donde las personas y en especial los niños padecen hambruna, resultado no solo del estado ambiental, sino de un sistema económico basado en la competencia del “más apto”.

La alimentación es una de las actividades más importantes para la vida de un ser vivo. La utilización de la fuerza en una masticación esta asociada con un sentido de supervivencia, de necesaria imposición de fuerza, sobre el entorno. Cuando esta capacidad de utilización de fuerza falla, puede traer enfermedades.

Los patrones de movimiento de la boca sientan la base de futuros movimientos en el proceso de alimentación y conversación, el alineamiento de los huesos influye en el desarrollo de los dientes y la alineación y movimiento del resto del cuerpo. Su movimiento afecta también el oído interno que se encuentra ubicado justo arriba de la mandíbula. Una masticación que no funciona adecuadamente puede producir, desalineación en las mandíbulas, dolores de oído, dolores de cabeza, dolores en los hombros, mareos, bloqueos en los senos<sup>16</sup>.

Como la boca es el medio de comunicación, el ser social la utiliza a diario para producir

<sup>16</sup> Espacio o cavidad hueca, existen diversos senos, aquí nos referimos a los nasales.

cultura, para solucionar problemas, para crear problemas para discutir, es una herramienta de acercamiento o distanciamiento. Por medio de esta podemos distanciar, alejar o bloquear reacciones, que nos dañan, diciendo “no te acerques”, o si nos gusta podemos apremiar la conducta comunicándolo. Es el medio de sexualidad y/o afecto como el beso en la boca entre una pareja. En fin es un medio de reafirmación en el entorno, en la constante competencia de vivencia entre tantas posibilidades deseadas por otros.

La boca también es un medio de resistencia, resistencia a la muerte, a lo que nos disgusta, en casos extremos un modo de defensa, con la mordida. Aunque los humanos en general, han dejado de lado esta forma, aún existe conexiones de expresión asociadas a esta. Además es un instrumento interesante ya que todo lo que entra, todo lo que somos capaces de digerir, desaparece, se internaliza, se procesa y desecha lo que no es útil, y reaparece por el ano, otro mecanismo sumamente interesante. Se vuelve así una constante muestra entre vida y muerte, aparición y desaparición. Todo el tiempo estamos comiendo para no morirnos, pero a pesar de todo lo que podamos comer algún día moriremos, es la lucha no como fin sino como un proceso más, en millones de luchas.

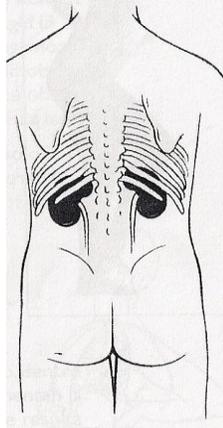
Si se ubica esta situación de alimentación en un contexto de guerra, o de pobreza extrema, se puede inferir de mejor forma lo expuesto. Para algunas personas comer es cuestión de placer, para otras es de no morir. Y todo este proceso va acompañado, por cuestiones del mercado, de platillos exóticos, por los que se pagan grandes precios y a los cultivadores o agricultores grandes miserias, para que una persona tenga placer y no muera. O de personas que no comen y mueren, según lo dicten las políticas de estado y de las grandes compañías.

#### **A.4 El sistema urinario**

Se encarga de la purificación y eliminación de desechos para mantener el equilibrio de los minerales del cuerpo. Sus principales órganos, son los riñones que están asociados con la vitalidad. Debido a su ubicación, debajo del diafragma, se mueven entre una y dos pulgadas cuando *inspiramos*, y vuelven hacia arriba cuando *espiramos*. También debido a su colocación pueden influir en la tensión de los hombros y viceversa; en la tensión de la

espalda baja y en el equilibrio.

Las glándulas suprarrenales se encuentran ubicadas encima de los riñones, como sombreros inclinados, son los órganos encargados de reposo en actividad y de reposo activo (diferente del reposo inconsciente). Se mueven, en conjunto con los riñones, constantemente de arriba a bajo con la respiración (Franklin,2007: 105).



**Figura 12:Ubicación de los riñones. Fuente:** Danza, acondicionamiento físico, página 84.

## **A. 5 El sistema reproductivo**

A parte de estar envuelto en el proceso de reproducción y de cierta forma en el proceso de supervivencia, este sistema nos permite experimentar la creatividad física, la experiencia emocional de placer, plenitud y unión con otra persona. Dentro de los mamíferos existen pocas especies que tienen sexo cara a cara, mostrando la parte frontal blanda del cuerpo, los humanos somos parte de este exclusivo grupo.

## **A. 6 El sistema nervioso**

Este está formado por el cerebro, la médula y los nervios. De la misma forma como sucede con los huesos, debido a que las actividades del cerebro se llevan a cabo de forma oculta a nuestra percepción, en general se considera que este no tiene movimiento. Pero si lo posee, solo que a un ritmo diferente de 14 latidos por minuto, su ritmo está fijado por los ventrículos y los líquidos cefalorraquídeos (Keleman, 1985:78).

El cerebro tiene la capacidad de inhibirse como sucede con el miedo o de hiperactivarse como sucede con el enojo, una vida saludable debe permitir al cerebro mantenerse en un rango medio entre ambas capacidades. En casos extremos como el terror o el shock el cerebro puede llegar a un estado de hibernación, en casos como la tristeza profunda el cerebro se alenta. Este dato es de suma importancia para las sociedades donde la violencia se desarrolla en alto grado. La guerra y la muerte generada por violencia pueden tener un fuerte impacto en la biología humana.

Las tensiones o debilidades musculares en el cuello y cabeza pueden tener un efecto negativo sobre el cerebro y el sistema nervioso causando dificultad del pensamiento, pues pueden interferir con el flujo de pulsaciones cerebrales y afectar la circulación que alimenta la médula espinal.

### **A.7 Las tres bolsas**

La relación especial entre todos los sistemas y los cuatro planos del mapa corporal ha permitido crear dentro del cuerpo tres compartimientos diferentes que se organizan por una pulsación o bombeo vertical. Antes de continuar explorando el sistema respiratorio y circulatorio es necesario que observar esta forma de organización:

Dentro de la estructura del cuerpo se encuentran tres secciones especializadas, semejantes a una bolsa que pulsa, cada una cuenta con un “piso” o base que las diferencia. Estas son unidades de peso divididas en el cráneo, tórax y pelvis, cuando los tres se encuentra armonizados sobre el eje del cuerpo, los músculos y huesos se colocan en equilibrio de fuerzas. La primera bolsa es la que se crea a partir del cerebro, que se prolonga al resto del organismo a través del sistema nervioso y espinal. El piso de esta bolsa es la base del cráneo que lo separa del cuello.

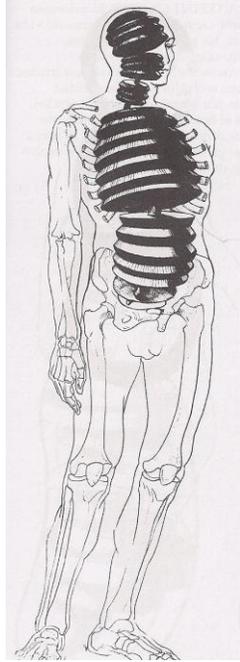
En la segunda bolsa se encuentra el corazón y los pulmones, el corazón también se prolonga hacia al resto del cuerpo por medio del sistema circulatorio. La base de esta bolsa se encuentra en la parte superior del diafragma, músculo muy importante en la respiración que además permite con su movimiento respiratorio un masaje a los sistemas de órganos ubicados en la siguiente bolsa. En esta última se encuentra el sistema digestivo y los demás órganos internos. El piso de esta bolsa se llama piso pélvico donde se encuentran sostenidos la vejiga, el útero (en el caso de las mujeres) y el recto; este piso tiene su terminación en el diafragma del ano.



**Figura 13: Las tres bolsas.** Fuente: Anatomía Emocional , página 56.

Como se puede apreciar los patrones de pulsación difieren en cada bolsa, creando así diferentes ritmos que se mantienen a lo largo de nuestras vidas, como una gran orquesta. Cuando se juntan las tres bolsas se puede visibilizar el gran tubo de espacio del que se habló en un inicio, un tubo que además cuenta con un entrada, la boca, y una salida, el ano.

La interacción de todos estos componentes y de los diferentes diafragmas de las bolsas contribuye en la regulación de la presión total del organismo. Así el organismo se mantiene en una continuidad de movimientos de expansión y contracción vertical y horizontal, creando un forma de movimiento similar al acordeón, esta es la pulsación que mantiene la verticalidad de los seres humanos.



**Figura 14:** El sostén que brindan los movimientos de expansión y contracción vertical y horizontal. Fuente: Anatomía Emocional, página 58.

## **A.8 El sistema respiratorio**

Este sistema también sirve como conexión con el exterior, pues constantemente está entrando y saliendo aire de *nuestros* pulmones y sin este no sería posible la oxigenación de la sangre y por tanto de cada célula. Keleman plantea la respiración como una continua renovación de la conexión con la vida del planeta (Keleman, 1985: 69). La forma en la que respiramos puede influir de manera muy directa en la postura corporal que adoptamos.

El continuum dentro y fuera son los espacios que determinan el ritmo de la respiración. Una acción rápida, de esfuerzo, con enojo o de huida provoca al aumento en el ritmo de la respiración. Respecto a la relación entre la respiración y las emociones es curioso el caso de la alegría, entre las expresiones acerca de la muerte por emociones, se escucha que alguien murió de tristeza o que murió de susto, pero no se ha escuchado que alguien muera de alegría.

El movimiento de la respiración es una pulsación que puede variar de ritmo según lo

requiramos. El músculo central de la respiración es el diafragma que además se encuentra conectado a los músculos abdominales, es mediante el movimiento de estos que se mantiene el flujo de gases y presiones dentro del cuerpo, tanto a nivel celular como a nivel de los sistemas como sucede con el masaje que los músculos abdominales realizan sobre los intestinos.

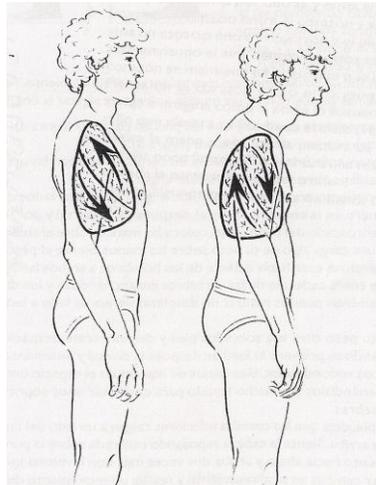
En la infancia *respiramos* con la parte superior del cuerpo, el vientre, pecho y cabeza; y conforme vamos creciendo coordinamos la respiración con el movimiento de la pelvis en la postura erguida. Una respiración incompleta puede originar sensaciones de asfixia, miedo, derrota, desamparo. En general la exhalación no suele realizarse por completo, lo que impide realizar una inhalación apropiada. Aunque esto no reduce la capacidad de las personas, a la larga si implica menos oxigenación para las células.

Cuando, por el contrario, se cuenta con un exceso de oxigenación se producen estados de ansiedad y además se genera el impulso de actuar, esto puede generar los llamados arrebatos. Keleman reafirma que la pulsación y la respiración son más estados mentales que biológicos, pues son un puente y una expresión de lo que sentimos y de los que pensamos.

Es a partir de esta especial relación que el cuerpo late mediante las ondas respiratorias de expansión y contracción. Si por alguna razón se entorpece este vínculo, *perdemos* la flexibilidad y con esta pérdida de motilidad se limita el rango de actividades y de sensaciones que *podemos permitirnos*. Con esta reducción de la experiencia se reduce la riqueza del pensamiento y de la imaginación reduciendo nuestra capacidad de dar solución o vías de fluidez a los problemas o nudos que se presentan. Esto implica la creatividad que además implica formas diferentes de relacionarnos con nuestro espacio interno y con las demás personas.

Por último se debe agregar que dentro de la organización del sistema respiratorio se encuentra el sistema vocal cuya vibración produce reacción en los órganos, pues todo el cuerpo puede actuar como una caja de resonancia. De estas vibraciones proviene la importancia de la palabra en la vida de la humanidad. Y es de esta reacción a las vibraciones que proviene la importancia de la música y de la influencia que esta tiene en los

estados emocionales de las personas.



**Figura 15:** La postura que adoptamos afecta directamente el espacio que los pulmones utilizan para expandirse al respirar. **Fuente:** Danza, acondicionamiento físico. Página 109.

## A.9 El sistema circulatorio

El corazón es la motivación de la circulación de la sangre, es músculo y contiene en su forma los dos tipos de músculos de los que se habló anteriormente, músculo liso y músculo estriado. En realidad es un músculo que se organiza en base a la espiral dentro y alrededor suyo. El corazón y los huesos están ligados, pues es en la medula de los huesos donde se produce la sangre, para que el corazón la bombee hacia todo el cuerpo y hacia si mismo por medio de las arterias coronarias.

Además de las palpitaciones, el corazón se encuentra en constante movimiento debido a su ubicación; pues este descansa sobre el diafragma, lo que permite que se mueva con la respiración. Cuando expiramos, se produce un ligero movimiento dextrógiro del corazón, a la vez que este se comprime levemente. Cuando inspiramos gira ligeramente en la dirección opuesta mientras se estira, conforme el movimiento del diafragma se lo permite. Este es el masaje que le brindamos al corazón cuando respiramos.

La debilidad de la pared muscular esquelética puede afectar la actividad del sistema respiratorio y del sistema circulatorio lo que origina sentimientos de ansiedad, insuficiencia, problemas mecánicos y emocionales. La circulación esta ligada a la sensibilidad a la expresión de nuestras emociones.

Los sistemas de órganos no se encuentran separados, pues comparten un mismo espacio y se influyen en su actividad para plasmar una armonía o salud, como en sus reacciones de movimiento físico. Un ejemplo de esto es la relación entre el corazón, la aorta, el esófago y el nervio vago que atraviesan el diafragma, respiración y latir cardíaco se comunican directamente entre sí y con el sistema digestivo ubicado en la parte inferior del diafragma. La ubicación del nervio vago entre estos tres explica la relación entre respiración y ritmo cardíaco con sensaciones que inundan por entero el organismo.

Otra forma en la que estos sistemas se encuentra conectados es que se vitalizan mutuamente pues cuando el corazón se debilita por falta de energía, la respiración debe trabajar más y así compensar la deficiencia. De igual forma cuando la respiración es incompleta el corazón tiene que aumentar su trabajo para brindar una cantidad de oxígeno suficiente.

La forma es movimiento cristalizado, eso nada más. Lo que quiere decir que el tiempo se esta deteniendo a cada instante, sin que lo sepamos. Se detiene y vuelve a comenzar. La mente tiene la capacidad de cristalizar las formas y es ella misma quien puede reacomodarlas, esta es la importancia que tienen los hábitos en nuestra vida. La forma en la que caminamos es un hábito, una cristalización del movimiento que hacemos y rehacemos, para plasmarnos sobre el mundo exterior.

## **B. La anatomía como identidad**

Ni el corazón ni el cerebro humano pueden compararse con los de algún otro animal debido a que la anatomía humana es un proceso emocional y dinámico cinético, que proporciona una identidad en base a la cual realizamos cualquier actividad en la vida.

El estudio de la forma humana permite ver su historia tanto genética como emocional que

es tan personal como el ADN, esa maravilla que nos da una configuración física y química única entre millones y millones. Nuestra forma es el testimonio de los retos individuales y sociales a los que nos hemos enfrentado y testimonio de como los hemos enfrentado. La forma en la que la mente se conecta con nuestras células es a través de las emociones y pensamientos.

La actividad construye la estructura y la estructura construye la forma, todo esto es un proceso organizativo. Las formas de las personas nos pueden revelar procesos que abarcan desde el desarrollo embriológico hasta las estructuras de la vivencia adulta. Debido a que la forma de la persona queda moldeada por las experiencias tanto internas como externas, las interrelaciones, el trabajo y la resolución de problemas. Como sostiene Maturana la forma es construida a partir de la biología del amor.

### **C. Biomecánica del movimiento, Análisis del movimiento**

Antes de estudiar la anatomía emocional en una forma de movimiento más visible, es necesario tratar un tema de mucha importancia para los humanos: la verticalidad. Como ya se dijo anteriormente esta se facilita gracias a la continua pulsación entre las diferentes bolsas que se crean en el cuerpo, sostenido por tubos, cavidades y diafragmas. La verticalidad se refiere a nuestra organización genética, pues representa además de caminar sobre dos piernas, toda la organización de los órganos para idear nuestra existencia. También se refiere a la forma en la que las hormonas y emociones nos influyen y la forma mecánica bajo la cual nos movemos.

Esto es muy importante pues es debido a la verticalidad que los seres humanos mostramos mayor vulnerabilidad, exponiendo continuamente nuestra parte blanda delantera casi sin ninguna protección. Además es importante porque marca la forma en la que nos relacionamos con los seres humanos, tanto con nuestras madres y con la sociedad como con el medio.

Esta organización ha permitido que desarrollemos los sentidos ubicados en la cabeza y el

área superficial del sistema nervioso en la parte blanda delantera, esto implica experimentar encuentros más íntimos y peligros más fácilmente. Es muy importante visibilizar que la verticalidad requiere una red social interpersonal para desarrollarse, el contexto social puede incidir en la forma en la que se verticalizan los seres humanos.

La anatomía emocional vertical es la base sobre la cual nos movilizamos por la calle. Todos los días de nuestra vida nos levantamos y salimos de nuestras casas con ese traje de nuestra biología, emociones y pensamientos puesto, el traje filogenético (historia evolutiva de las especies), y a partir de este generamos nuestros movimientos que nos generan hábitos (ontogenético, evolución personal de cada individuo). La herencia genética nos brinda un repertorio inconsciente de movimientos que nos ayuda a satisfacer las necesidades de supervivencia. Mientras que las elecciones de movimientos conscientes dependen de las alternativas disponibles.

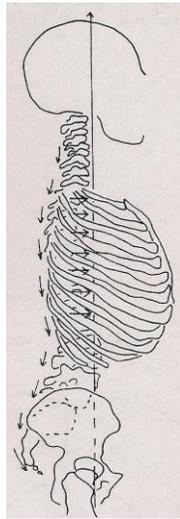
Toda nuestra cultura es generada a partir de la verticalidad, incluso la cultura del sedentarismo, pues se busca comodidad en el asiento para realizar las actividades, nos sentamos para comer, para orinar o excretar, para leer, para ver televisión. También son resultado de nuestra verticalidad la forma de las creaciones artísticas, las posturas sexuales, los gestos, la elaboración de las herramientas que se ajustan a nuestros cuerpos, la construcción de estructuras como las casas y los edificios.

Para estudiar el movimiento vertical se debe estudiar las leyes de la mecánica que regulan el movimiento y balance de todas las estructuras inertes o vivas. Estamos expuestos a la acción de fuerzas constantes como empujar y tirar. Para mantener un balance debemos encontrar un equilibrio entre ambas fuerzas, esta resistencia se obtiene debido a la dinámica interna de nuestra estructura. Los seres humanos encontramos este equilibrio mediante la estructura de nuestro esqueleto y la energía neuromuscular (J. Rolland, 1996).

### **C.1 Centro de gravedad**

El centro de gravedad es el punto alrededor del cual el peso de una estructura, es decir de

nuestro cuerpo, es distribuido. La línea vertical imaginaria que pasa a través del centro de gravedad hacia el centro de la tierra se llama eje de gravedad.



**Figura 16:** Centro de gravedad. **Fuente:** Inside Motion, página 67.

## C.2 Fuerza y contrafuerza

Toda fuerza siempre esta acompañada por una fuerza igual y opuesta que reacciona a la primera, llamada contrafuerza. Estas son las fuerzas de empujar y tirar. La gravedad jala hacia abajo, hacia el centro de la tierra y el suelo se vuelve un soporte desde el cual nos podemos empujar hacia arriba en el llamado “grounding”. La contrafuerza rige cada movimiento, pues en la armonía muscular, cada músculo en movimiento tiene una contrafuerza que impide que este disloque los huesos creando así una estructura tensil.

Las fuerzas de empujar y tirar producen reacciones sobre el cuerpo. La fuerza de empuje produce compresión, las partes de nuestra estructura encargadas de recibir la compresión en el cuerpo son la columna vertebral y las piernas, mientras que los encargados de resistir la fuerza de tirar son los músculos.

## D. Espacio, tiempo y movimiento

En el capítulo anterior nos referimos a la parte filosófica-práctica del espacio, tiempo y

movimiento, para el estudio directo del andar de las personas se hace necesario definir con precisión lo que representan en el movimiento de una persona.

## **D.1 Espacio**

Es el área en la que se encuentran ubicados los cuerpos. Existen diferentes formas de considerar el espacio. Se tomara como referencia dos.

La primera, toma el espacio como un situación dada. Es decir la calle en la que caminan los peatones, este espacio se encuentra enmarcado por los edificios, casas, y la calle donde transitan los automóviles. En una calle ideal, las personas cuentan con un espacio definido para ellas, este es la acera, diseñada para que caminen los peatones sin correr el riesgo de ser atropellados por un auto. Además este espacio se encuentra ubicado en determinada ciudad, en este caso es la ciudad de Guatemala, ubicada en Guatemala, que cuenta con un clima específico. Este espacio del que se habla es una espacio dado. Las personas lo dan por hecho, esto se debe a que cualquier cambio dentro del espacio o alrededor de este, como la construcción de un puente o de una casa son acciones que toman bastante tiempo y no suceden drásticamente, desde luego que pueden haber excepciones.

La segunda forma de definir el espacio, se refiere al espacio que las personas crean con el movimiento. De acuerdo a esto el movimiento se vuelve un lugar que depende de las fuerzas y contrafuerzas que la persona va realizando con su movimiento, abriendo espacios por donde se va moviendo. Entonces el espacio se vuelve cambiante, y toma vida, se hace dinámico. Este espacio es un espacio que nos abre la puerta de la posibilidad.

Si se estudia más a fondo se puede observar que esta forma de percibir el espacio no es tan rara como se puede pensar, pues el espacio aunque en apariencia vacío siempre esta lleno de micro partículas y moléculas que nuestro cuerpo, al caminar, empuja y mueve para situarse en un diferente punto del espacio.

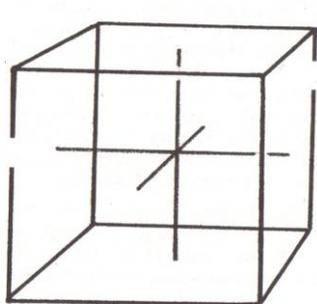
No importa en cual de las diferentes formas de definir espacio nos situemos, para definirlo necesitamos señales, marcas que actúan como límites. Y para saber en que parte específica

del espacio nos encontramos necesitamos al menos tres coordenadas: la distancia entre un punto y nosotros hacia la derecha, la distancia entre un punto y nosotros hacia la izquierda, y la altura a la que nos encontramos del suelo.

Cuando *camina*mos, aunque inconscientemente, realizamos estos cálculos para no toparnos con las paredes de los edificios y con las personas. Incluso realizamos cálculos de espacio y velocidad para predecir si podremos cruzar la calle antes que un auto nos alcance.

Utilizando las tres coordenadas mencionadas, Rudolf Laban<sup>17</sup> diseñó una teoría para el estudio del movimiento. Parte fundamental de esta teoría es la “cruz dimensional” y los tres planos de dimensión.

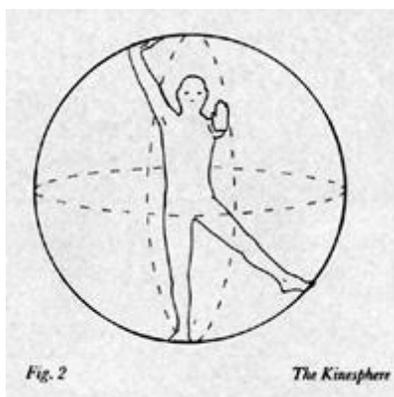
La cruz dimensional se basa en las dimensiones espaciales en las que nos movemos: atrás, adelante y de lado a lado. Estas tres dimensiones se intersectan en el centro de nuestro cuerpo. Y son el centro de la kinesfera, que representa el espacio personal circundante de cada ser vivo. La kinesfera se mueve con nosotros en el desplazamiento.



**Figura 17: Cruz dimensional.** Fuente: Laban for All, página 141.

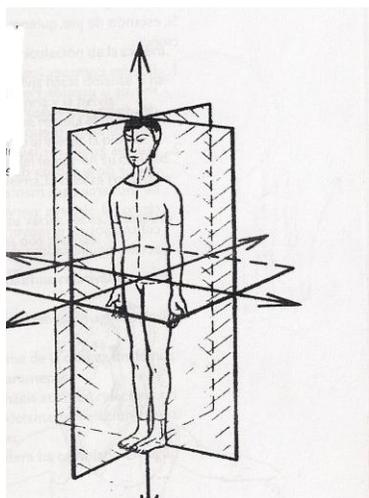
---

<sup>17</sup> Filósofo, cientista, matemático, artista, bailarín y coreógrafo. Diseñó una teoría sobre el análisis del movimiento que esta basada en la geometría de Platón.



**Figura 18:** Kinesfera: espacio personal que rodea a cada persona. **Fuente:** Matematiska och systemtekniska institutionen, MSI.

Los tres planos en los que nos movemos son: altura/profundidad, este se extiende de izquierda a derecha, Laban llamo a este plano: Plano Puerta; atrás/adelante se extiende hacia arriba y abajo, Laban lo llamo Plano Rueda; y el derecha/izquierda que se extiende hacia atrás y hacia adelante, Laban lo llamo Plano Tabla (Newlove y Dalby, 2004).



**Figura 19:** Planos en que nos movemos. **Fuente:** Dynamic Alignment Through Imagery, página 73 .

Para estudiar nuestra posición dentro del espacio también se utilizan los niveles. El humano tiene la habilidad de moverse en los tres niveles básicos: el bajo como el que usamos cuando gateamos, el nivel alto como el que usamos cuando saltamos y el nivel medio. Este último es el que utilizamos mayormente, pues es el que nos permite desplazarnos sobre las dos piernas.

Las personas suelen tener preferencias por determinados planos, aunque mantengan su posición bípeda. Así algunos disfrutan y se sienten más seguros con los movimientos en la parte superior del cuerpo, alejándose del suelo. Otros disfrutan el nivel medio o central donde pueden moverse de una forma sensual, mientras que otros se sienten más seguros con los movimientos de la parte baja de su cuerpo, que esta relacionado con la fuerza de la tierra.

## **D.2 Tiempo**

Quizás el tiempo sea un poco más abstracto y más difícil de definir que el espacio. Para definir el espacio contamos con cosas y objetos, mientras que para definir el tiempo dependemos de ciclos como los del sol o la luna, de péndulos para contar los segundos y de maquinas especializadas para medir la velocidad de la luz.

De igual forma como sucede con el espacio existen diferentes formas de vivir el tiempo. Un tiempo externo, dado, natural, como los ciclos del sol y de la luna. Otra forma de vivir el tiempo es la que esta definida por los segundos, minutos y horas, esta división del tiempo esta ubicada dentro del ciclo solar, sin embargo su división y organización es creación de nuestra cultura humana. Los horarios rigen nuestras vidas, algunas veces facilitando los procesos de comunión y otras entorpeciendo las relaciones sociales y los procesos personales.

Pero además existe otro tiempo y las personas tienen tendencias diferentes en cuanto a este respecta. Algunas son de naturaleza lenta y sostenida en sus movimientos, mientras que otras son rápidas y súbitas. Es de acuerdo a este ritmo que las personas prefieren un estilo de vida de otro. Y además y quizá lo más básico que tenemos en cuanto tiempo son nuestros propios tiempos biológicos, tanto del latir del corazón como del proceso de digestión.

El pulso de las persona es una forma de medir sus sentimientos, el tempo (ver siguientes párrafos) de un grupo refleja la forma en la que se desenvuelven, pues el ritmo esta

relacionado con el estilo de vida. Los temperamentos son parte de este estilo de vida y en estas expresiones se dejan ver formas violentas, pasivas o impulsivas de reaccionar.

Una forma muy básica e importante de percibir el tiempo es el ritmo. Laban afirmaba que el ritmo es la “no ley de la ley” que nos gobierna sin excepción, y que consiste en momentos acentuados y no acentos en el tiempo (Newlove y Dalby, 2004:117). El ritmo no necesariamente es audible, también puede ser visual como en el andar de una persona, este es el ritmo fundamental que toda persona conoce. Un paso tras otro, un paso tras otro.

Las características del ritmo varían según el tempo que es la velocidad del “beat” o pulso. Un tempo rápido produce un aumento de velocidad en el andar, mientras que un tempo lento lo disminuye, además es en este tempo en que se pueden brindar caricias y cuidados. En cuanto a la duración del tiempo, el ritmo puede ser una forma de medir conforme al beat. Por ejemplo la cantidad de pasos que damos (beats) en un tempo determinado (con prisa o no) en un tiempo dado (1 minuto). Este juego depende de la modalidad en la liberación de energía.

El ritmo puede ser regular o irregular cuando nuestro andar no es constante, como cuando debemos esquivar algún obstáculo en la acera. Además puede tener un acento, un ejemplo claro de esto en el andar es cuando cojeamos, pues aunque mantengamos una velocidad constante, damos el acento en la pierna que apoyamos.

### **D.3 Movimiento**

Cada persona tiene una forma particular de moverse y de usar el espacio de acuerdo con sus genes y como se han forjado a si mismos en su temperamento.

El movimiento es un fenómeno innato, se puede decir tan poco de su esencia como lo que se puede decir sobre la electricidad porque el movimiento depende de la energía. ¿De dónde proviene la energía? ¿qué es la energía?, a simple vista se puede decir que nuestras células obtienen su energía de los alimentos al descomponerlos en proteínas . Pero si se observa más de cerca nos preguntaremos ¿De dónde saca la célula ese deseo de

descomponer lo alimentos, el deseo de moverse, porque quiere vivir la célula, que la anima y que la hace sabedora de los procesos de disolución?, nuestra mirada se pierde en la brumosa y bella espiral del ADN.

La energía es fuerza y la capacidad de acción y de superar la resistencia que mantiene en forma potencial la gravedad. La fuerza es la magnitud o intensidad de la energía liberada, esta se da en un rango que abarca lo fuerte hasta lo ligero. Y todo movimiento es dinámico, es decir que sus cualidades dependen de la interacción entre fuerza y tiempo.

### **E. El movimiento al caminar**

El flujo esta relacionado con la forma en la que liberamos nuestra energía. Puede ser sucesivo si el movimiento inicia en una parte del cuerpo para ser continuado por otra parte. O puede ser simultáneo cuando todo el cuerpo se mueve al mismo tiempo. Los seres humanos utilizamos el flujo sucesivo de movimiento para caminar.

En general se puede decir que movimiento es el proceso de modificación de la localización en relación al entorno. Nuestro movimiento es el proceso de modificación de nuestra estructura en relación al entorno o espacio. Para moverse es necesario desplazar el centro de gravedad, lo que no quiere decir que con esto nos desplazemos en el espacio. Si no que nuestro centro de gravedad se encuentra simplemente en una ubicación diferente.

Pero un cambio de lugar solo puede ocurrir si se modifica la distancia del centro de gravedad, para eso el centro de la tierra y nuestro centro de gravedad deben variar distancia entre si. Todo movimiento activo del ser humano debe tener su origen en el centro de gravedad. Este punto se encuentra entre el ombligo y la columna a la altura de tercer y cuarta vértebra lumbar, donde se encuentra la bifurcación de la aorta abdominal y el cruce del músculo dorsal.

Las cualidades y diversidades de movimiento dependen de la forma en la que manejamos nuestro peso. Algunas artes marciales como el Aikido y el Yudo son muestra de lo mucho que podemos hacer si sabemos manejar nuestro peso y el de los demás. Nuestro peso

depende de la fuerza en nuestra masa corporal y la gravedad. Manejar el peso es lo que nos permite vencer la inercia y movilizarnos por el espacio mientras caminamos. Esto es muy fácil cuando iniciamos el cambio desde el centro de gravedad.

El movimiento es realizado de forma eficaz cuando la relación entre liberación de energía y efecto es lo más favorable posible. Cuando la energía empleada obtiene el resultado pretendido con la menor pérdida de energía posible en superar los obstáculos que se le interpongan, el movimiento es siempre un desplazamiento de peso y por lo tanto del centro de gravedad.

Por eso para caminar de una forma eficaz o natural es necesario haber aprendido, durante la infancia, la aplicación del propio peso es decir de experimentar la propia gravedad. Para esto es necesario conocer la relajación activa donde cada músculo vuelve a su posición de relajación inmediatamente después de la contracción o dilatación. De esta forma la gravedad puede volverse un fuente de energía (grounding), a este proceso se le llama movimiento, pues se utiliza una menor cantidad de energía en su realización.

El centro de gravedad no puede desplazarse por si solo, para realizar el movimiento se necesita de un impulso, para caminar se necesita salir del eje de gravedad constantemente. En la locomoción el impulso puede ser pequeño, ya que el mínimo abandono del eje de gravedad conecta la fuerza de gravedad como fuente de energía. Por lo que la fuerza de gravedad permite superar el llamado momento de inercia.

El movimiento consecutivo de los músculos activa la sucesión de los músculos eficaz o ineficazmente para llegar al lugar que se propone. Los músculos correspondientes son inervados uno tras otro y no de forma simultánea y cada músculo vuelve a relajarse cuando ha realizado su labor. Así se crea una onda de músculo a músculo que cada uno utiliza para obtener un impulso y actuar.

También se debe disponer de un sentido del equilibrio bien desarrollado y de un conocimiento sensitivo para ubicar cada posición del centro de gravedad con referencia a un punto de apoyo, que también debe acompañarse de una conciencia permanente del

propio peso, lo que implica que el eje de gravedad se vuelva un punto de referencia. Desde luego todo este proceso de reconocimiento se desarrolla en la infancia a prueba y error y sucede inconscientemente en la adultez.

## **E.1 El andar**

El peso que anteriormente distribuíamos en cuatros puntos de apoyo ahora solo se disuelve en dos piernas. Debido a esto las articulaciones de los hombros, que en un inicio eran articulaciones de apoyo han visto modificada su actividad; ahora actúan como sostén, produciéndose una constante tracción para mantener sujeto el hombro. La posición cuadrúpeda facilita la expansión del esternón, permitiendo más espacio a los órganos como el corazón y los pulmones para realizar su función. A esto se debe que en la bipedestación los seres humanos tenemos la tendencia de inclinar los hombros hacia adelante, pues la presión que estos ejercen sobre la clavícula empuja el esternón contra los órganos, los órganos requieren de fuerza muscular abdominal para mantenerse bien “encajados” y muy pocos humanos tienen suficientemente fuerte estos músculos. Es por eso que las personas buscan compensar esa falta de fuerza con músculos del torso superior como el trapecio.

Debemos dejar claro que bajo la premisa de que para moverse en locomoción es necesario mover el centro de gravedad, no son las piernas las que mueven al cuerpo hacia adelante pues elevar la pierna sin haber desplazado el peso hacia adelante no nos mueve hacia ningún lado. Para trasladar el centro de gravedad es necesario vencer el momento de inercia.

Para comprender mejor como funciona la biomecánica se propone a continuación un análisis de la locomoción en posición erguida o el andar, según la explica Ileana Melas en el libro: *El movimiento Natural: Bases, desarrollo y ejercicios* (I. Melas, 2005 : 45).

La estructura esquelética se traslada balanceando la cintura escapular y la cintura pélvica en un movimiento opuesto alrededor del eje de gravedad, esto es lo que permite que podamos realizar actividades que permiten independencia a nuestras las extremidades, incluso mientras estamos caminando. También nos permite aumentar nuestra capacidad de abarcar

el entorno con la mirada.

El desplazamiento implica mover el centro de gravedad en una dirección deseada. Es importante aclarar que no son las piernas las que mueven el cuerpo hacia adelante, estas son nada más la forma de apoyo del centro de gravedad que es el que se desplaza.

El primer paso para vencer el momento de inercia y caminar es la ligera tensión causada en los músculos de las piernas y del abdomen por el peso del cuerpo. El primer paso se da mediante un pequeño desplazamiento de la pelvis desde la postura cerrada en la que el hueso del pubis es ligeramente elevado, y las vértebras lumbares y el sacro son ligeramente tiradas hacia atrás, a una posición que genere pasajeramente una ligera “cavidad sacra”, la llamada postura abierta en la que el hueso del pubis avanza, y las vértebras lumbares y el sacro se mueve hacia adelante. Cuando esto sucede los músculos de las piernas se relajan inmediatamente y el cuerpo sigue a la fuerza de gravedad.

## **E.2 El movimiento de la pelvis**

La musculatura del suelo pelviano, pasivamente tirante por la postura cerrada de la pelvis, vuelve a su tensión normal, con lo que se produce un retroceso ligeramente brusco y con el una presión hacia adelante de la vértebra lumbar sobre el centro de gravedad. Si ahora no ocurriera nada más y el cuerpo se abandonara a este impulso, caería, como efecto de la fuerza de la gravedad en la dirección del impulso proporcionado por la pelvis. Evitar esto es tarea de la pierna libre, que si esta completamente relajada sigue el movimiento del centro de gravedad como si de un péndulo se tratara. El movimiento de la pierna libre se produce con un pequeño giro de la pelvis del mismo lado horizontalmente alrededor del eje de gravedad. Durante este movimiento de avance, la planta del pie de la pierna apoyada (pie trasero) se extiende por encima de la yema del dedo gordo hacia adelante.

El pie de la pierna libre se apoya. La yema del dedo gordo de dicho pie adopta la función de apoyo y forma con el centro de gravedad la vertical natural del eje; máximo enderezamiento y apertura de la pelvis. La pelvis vuelve a cerrarse ligeramente y la otra pierna (la pierna antes apoyada y ahora sin apoyar) oscila hacia adelante, se apoya el pie y

esta es la situación de partida para el próximo paso (I. Melas, 2005 :41).

El movimiento de la pelvis es por lo tanto doble en cada paso: efectúa un ligero giro alrededor del plano horizontal (a lo que se llama cerrar y abrir de la pelvis) y un pequeño giro alrededor del axis de gravedad (eje de gravedad). El movimiento de la pelvis mantiene en constante movimiento los músculos abdominales y del suelo pélvico lo que les brinda una mayor irrigación y elasticidad.

La cintura escapular realiza el movimiento contrario al que realiza la pelvis alrededor del eje de gravedad. Como en una continua espiral, es esto lo que brinda la posibilidad de mantener la estructura incorporada como un todo.

Más que ser un giro contrario, es un giro compensatorio: el hombro del lado de la pierna que no está apoyándose gira ligeramente hacia atrás. Mientras que el hombro de la pierna apoyada gira ligeramente hacia adelante. El movimiento de ambos hombros actúa sobre los brazos, produciendo un contrabalanceo. El hombro que gira ligeramente hacia atrás, genera una leve elevación en la clavícula que expande la caja torácica lo que brinda más espacio al corazón y a los pulmones para realizar su actividad con mayor libertad.

La ligera tensión diagonal que se genera debido a la oscilación contrapuesta de la cintura escapular y la cintura pélvica favorece el regreso pendular hacia la contraposición opuesta. Mientras que la alternancia entre tensión y distensión genera un masaje en los órganos ubicados en la región abdominal.

Esta es la forma natural y más fluida de caminar, el que alguno de estos pasos no se lleve a cabo, o se lleve a cambio con alguna tensión extra, no impide que las personas puedan desplazarse, pero sí provoca reajustes musculares que desembocan en daños a las articulaciones y en daños a los órganos. Mientras que la forma natural facilita la circulación de la sangre, la respiración y la digestión, además de mantener la elasticidad muscular y consume menos energía, por lo que nos sentimos de mejor ánimo.

Cuanto mayor es la inclinación hacia adelante, mayor es el desplazamiento del centro de

gravedad y mayor es la amplitud del paso. Y cuanto mayor es el paso aumenta la velocidad del paso, más marcado se hace el giro del hombro, y la colocación del pie se transforma creando un línea recta entre los puntos: pelvis y pie.

Ahora que hemos estudiado la forma en la que se desarrolla el andar, es posible extraer las leyes del movimiento natural al caminar:

Para principiar es necesario preparar el movimiento:

- Una posición inicial relajada, con una ligera tensión que nos prepara para el movimiento.
- El impulso mínimo que genera el movimiento horizontal de la pelvis, que mueve el centro de gravedad del cuerpo.

En el desarrollo del movimiento se encuentran las siguientes características:

- Movimiento consecutivo: pues el impulso comienza en el centro de gravedad, y continúa a lo largo de las cadenas de músculos que se van poniendo en actividad, hasta llegar a nuestro destino.
- Equilibrio: este es el momento en el que podemos trazar una línea recta vertical entre el centro de gravedad del cuerpo y el punto de apoyo.
- Movimiento compensatorio entre la cintura escapular y cintura pélvica cuya tensión generada facilita el continuum pendular entre ambos movimientos, llamado elasticidad muscular.
- Elasticidad muscular en todos los movimientos de las articulaciones.
- Utilización de la fuerza de gravedad mediante la utilización del peso propio como sucede en los movimientos oscilatorios y la fuerza de la palanca.

## Capítulo IV

### La actitud corporal de los guatemaltecos

*En mis pies cosquillosos,  
y duros como el sol, y abiertos como flores,  
y perpetuos, magníficos soldados  
en la guerra gris del espacio,  
todo termina, la vida termina definitivamente en mis pies,  
lo extranjero y lo hostil allí comienza:  
los nombres del mundo, lo fronterizo y lo remoto,  
lo sustantivo y lo adjetivo que no caben en mi corazón  
con densa y fría constancia allí se originan.*

*Fragmento del poema "Ritual de mis piernas"*

*Pablo Neruda*

Ahora que se han visibilizado los procesos de movimiento que se guardan bajo nuestra piel se puede proceder a realizar el análisis sobre la actitud de los guatemaltecos. Para esto se ha utilizado como referente el estudio del Body Mind Centering y la Anatomía Emocional.

El proceso del estudio consiste en dos grabaciones de una hora cada una, en dos calles de la ciudad de Guatemala. La primera grabación se realizó sobre la sexta avenida, esquina con la 10 calle de la zona 1 a las 5:00 de la tarde, en el mes de agosto, es decir en invierno, en un día nublado en el que llovió un poco. La cámara fue colocada en una posición adecuada y se dejó grabando durante una hora, procurando que las personas no se percataran de que estaban siendo grabadas. Cabe resaltar que debido a que este es un espacio peatonal la cantidad de las personas resalta y la grabación no tuvo problema con el paso de vehículos o cualquier distractor del movimiento.

La segunda grabación se realizó sobre la 13 calle esquina con la segunda avenida de la zona 10, también en el mes de agosto en un día con clima nublado pero con viento, durante la grabación las nubes se disiparon y el sol alumbró la tarde. Esta vez la cámara fue colocada en la esquina, por lo que se contó con una perspectiva diferente, se pudo captar a las

personas caminando por el lado y desde el frente cuando caminaban en dirección a la cámara o viceversa. Cabe resaltar que esta es una calle bastante transitada por automóviles, por lo que también se registró el movimiento de los autos.

Para realizar la selección de imágenes se tomaron fotos de los videos para captar la forma del movimiento de las personas. Después de esto se realizó una selección de imágenes. Las personas seleccionadas tenían que aparecer de cuerpo completo o por lo menos hasta los tobillos, y debían estar separadas de otras personas para poder apreciar claramente su contorno. En el caso de los grupos de personas que pasaban caminando se seleccionó a la persona más próxima o definida para tener claridad de su figura. No se tomó en cuenta a los niños, personas en bicicleta o silla de ruedas.

Para facilitar la clasificación de las personas se hicieron diferentes categorizaciones:

- Personas que caminaron del lado izquierdo de la cámara hacia el lado derecho, que después fueron clasificadas en mujeres y hombres.
- Personas que caminaron del lado derecho de la cámara hacia el lado izquierdo, que después fueron clasificadas en mujeres y hombres.
- Personas que caminaron de frente hacia la cámara, que después fueron clasificadas en mujeres y hombres.
- Personas que caminaron de espaldas a la cámara, que después fueron clasificadas en hombres y mujeres.
- Personas que se quedaron paradas frente a la cámara.

A partir de esta clasificación se buscaron patrones en la forma corporal y la actitud de las personas. Después de comparar la fotografía de cada persona y encontrar similitudes y diferencias entre sus actitudes, se procedió a agruparlos según las similitudes, de lo que se generaron patrones. Que luego fueron comparados con la clasificación realizada por Stanley Keleman en su teoría de la anatomía emocional. Este proceso fue enriquecido con la teoría del BMC sobre el enfoque mental que las actitudes reflejan.

Para realizar el análisis se siguió la guía mostrada en el capítulo anterior donde la primer situación es el espacio, después el tiempo para finalizar con el movimiento.

## **A. Espacio**

### **A. 1 Espacio económico y la posmodernidad**

La posmodernidad responde a la lógica cultural del capitalismo corporativo. El mercado es la lógica cultural que anima la producción de mercancías y la dominación que ejercen las corporaciones permite que todo sea una mercancía en potencia. El fin es el lucro y la ganancia, pero esta lógica no funciona para la cultura existente y tampoco para la “biología del amor” en la que se basa el desarrollo como humanos.

La situación es mucho más abrumante cuando se piensa que cada vez se necesitan más materiales para producir más objetos, para que más y más gente pueda seguir consumiendo es decir para que las masas puedan consumir. No importa si los objetos son necesarios para la sobrevivencia o no, hoy en día se produce cualquier cantidad de objetos masificados, quizás sobre todo plásticos: como las bolsas, los muñequitos que vienen en las cajas de cereales, los chocolates, las chucherías, “adornos” o souvenirs, globos, pitos, mantas publicitarias o bien pueden ser de papel: tarjetas de cumpleaños, invitaciones de casamiento, de quince años, volantes, etc. También se producen artículos para el aseo personal: depiladoras, rasuradoras, colorantes, shampoo para cada tipo de cabellos, acondicionador, jabón para la cara, para los pies, para el cuerpo, para las manos, maquillaje, cremas rejuvenecedoras, spray para el cabello, cremas adelgazantes, desodorantes, talcos, sombras, perfumes. Sucede de la misma manera con la ropa: zapatos con punta, zapatos de tacón, pantalones, camisas, blusas con o sin escote, pantalones de vestir, sombreros, chumpas, sacos, camisetas, etc.

Este consumismo implica cambios identitarios porque se vuelve parte de una educación y un estilo de vida. Al respecto afirma Pierre Bourdieu que el estilo de vida esta basado en el “habitus” que es la capacidad de producir unas prácticas y del gusto que es la capacidad de diferenciar y apreciar estas prácticas y estos productos (Bourdieu, 1991:169). Y el mercado

elabora productos para cualquier tipo de persona y sus necesidades hasta para los rebeldes y las revoluciones. El consumo de lo que se porta sobre el cuerpo acrecienta el “valor” que este pueda tener. Dejando de lado el principio tan valioso de vida que este representa.

Lo que sucede a nivel laboral es que las empresas grandes se “comen” a las más chicas y las megacorporaciones se tornan en oligarquías globales, esto implica la concentración mundial de la riqueza en unas pocas manos y la muerte de miles de personas debido a la desnutrición, a la violencia (porque las guerras también son parte de este negocio), y la contaminación del agua.

Antes se trabajaba para comer, ahora se trabaja para consumir. Lo que el mercado necesita para continuar su existencia son las comunidades de consumidores “disciplinados” de esto se desprende que en general las personas siempre estén buscando satisfacer necesidades, lo cual es totalmente normal en el desarrollo del ser humano, lo que diferencia a estas épocas de las anteriores es que se busca la satisfacción de estas necesidades en el consumo, es decir que cada vez más y más las personas buscan hacia afuera y no hacia adentro.

Esto genera una insatisfacción continua, que con el tiempo se transforma en síndromes sociales como las depresiones y la violencia. El problema radica en la ruptura del vínculo entre lo que se es y lo que se hace. Nuestra “biología del amor” no se ajusta a la forma de vida que plantea la cultura del consumismo. Como resultado de este alejamiento el cuerpo se torna un objeto ajeno, al que casi nunca vivenciamos.

## **A.2 Espacio Actual, agosto 2011 en el mundo**

La ocurrencia de varios sucesos masivos deja huellas y precedentes en el mundo en el mes de julio y agosto del año 2011. Aunque la mayor parte no afectan directamente a Guatemala o a la actitud corporal de sus ciudadanos, alguno puede llegar a tener repercusiones en el futuro especialmente en el área económica.

La matanza en Noruega de 69 personas realizada por Anders Behring Breivik en la isla de Utoya durante un campamento del partido social demócrata que gobierna el país. Anders se

acogió a un discurso contra el multiculturalismo. En Guatemala recién se comienza a pensar en políticas multiculturales, la pobreza continua siendo la palabra clave para nuestra sana convivencia.

Además de esto se sucedieron fuertes protestas durante cuatro días en Gran Bretaña. La protesta inicial se debió a la muerte de Mark Duggan, sin embargo a lo largo de las protestas las motivaciones fueron variando, entre estas se argumentó el recorte del presupuesto del gobierno en el gasto público. La privatización de los estados continua a lo largo del planeta, mientras que las empresas trasnacionales toman el lugar de estos, lo que representa transformaciones en la cultura y desde luego en las identidades. Las personas ya no se identifican con respecto al espacio al que pertenecen sino son respecto a la organización que las trasnacionales hacen en el mercado que homogeneiza los usos y hábitos.

Más cerca de Guatemala se dieron las protestas de los estudiantes chilenos, contra las políticas del gobierno del presidente Sebastian Peña. Los estudiantes han mantenido paralizadas varias universidades y colegios de enseñanza secundaria, a este proceso de suman las continuas demandas sociales que durante el año se han dado en su gobierno en temas ambientales y civiles. El año 2011 ha sido un año de movilización de las personas por causas políticas.

Y aún más cerca de Guatemala, en El Salvador, levantando precedentes se encuentra el proceso de los nueve militares retirados, reclamados en España por su presunta implicación en el asesinato de seis sacerdotes jesuitas en 1989, que fueron entregados a las autoridades judiciales. Los militares formaban parte de la cúpula militar en noviembre de 1989, cuando un batallón de las fuerzas armadas salvadoreñas asesinó a los sacerdotes amparados en toque de queda que estaba vigente debido a una ofensiva de los guerrilleros del Frente Farabundo Martí para la Liberación Nacional (FMLN).

### **A. 3 Espacio- Guatemala, agosto 2011 en Guatemala**

Durante el mes de agosto sucedieron dos hechos importantes, históricos en el país. La

condena de cuatro militares que participaron en la masacre del Parcelamiento Las Dos Erres, La Libertad, Petén, ocurrida en diciembre de 1982. Los tres kaibiles fueron condenados a 6 mil 30 años de prisión son Daniel Martínez Méndez, Manuel Pop Zun y Reyes Collin Gualip, responsables de haber cometido 201 asesinatos mientras que el oficial que coordinó las muertes, Carlos Antonio Carías López, fue condenado por 6 mil 66 años. Este suceso sienta un precedente para la lucha por la justicia y por la memoria del país y abre espacio a condenas pendientes de personajes que permanecen impunes como Efraín Ríos Mont y Otto Pérez Molina.

También se vivió otro suceso importante en la política guatemalteca en el proceso de la alianza UNE-Gana con la presidenciable Sandra Torres. A quien bajo un examen y aplicación de la ley se le negó la inscripción, procesos como este no se habían dado antes en la experiencia guatemalteca.

Los resultados del invierno también se suman, pues varias carreteras y varios puentes fueron dañados debido a las lluvias. Aunque fue un invierno con bastante agua, no ha causado tantos daños en la infraestructura.

Otro suceso muy importante fue la caída de la bolsa de valores de Wall Street debido a un problema de deudas, que aunque no sucedió en Guatemala, si puede afectar la economía guatemalteca, lo que amenaza directamente las economías familiares. La economía es un tema central en el bienestar de los países, la caída del crecimiento económico debido a la crisis que se viene viviendo desde hace algún tiempo provocó que el nivel de pobreza en Guatemala, que se situaba en el 51 por ciento, haya aumentado al 54.1. Esto evidencia la pérdida de empleos formales, la reducción de los salarios reales, la quiebra de pequeños negocios y a esto se aúna el descenso en el ingreso de remesas (Cerigua 2011).

#### **A.4 Espacio físico**

En general la ciudad de Guatemala ha sido un lugar hostil para los peatones, pues la organización de esta ha sido guiada por las necesidades de los automóviles y en general ha respondido a la necesidad de las grandes empresas. Bajo las necesidades del mercado la

Municipalidad de Guatemala ha procedido a reorganizar el espacio peatonal. Ambos lugares La sexta avenida de la zona 1 y los alrededores donde se ubica la 13 calle de la zona 10 son estratégicos en la economía del país. Esto quiere decir que ambos son un espacio de consumo, pero que también son de tránsito.

Cuentan con aceras anchas elaboradas de piso y no de concreto como tradicionalmente se usa. Para controlar la velocidad de los vehículos que transitan por estas calles se ha recurrido al semáforo para peatones en el caso de la sexta y el uso de túmulos de piedra en el caso de la zona 10. La sexta ha sido promovida como un paseo para los ciudadanos de clase media y baja, los comercios que se integran a este espacio son zapaterías, tiendas de ropa y electrodomésticos, cafeterías, heladerías y restaurantes, parques e iglesias. Mientras que el enfoque de la zona 10 ha sido hacia los extranjeros y personas de clase media y alta que se hospedan en los hoteles de la cercanía, ubicados en este espacio se encuentran hoteles, bancos, galerías de arte, pequeños centros comerciales de elite, restaurantes, cafeterías, salones de belleza, y edificios de oficinas.

La zona 10 plantea un nivel de estatus superior que la sexta de la zona 1. Aunque el plan de mercadeo de los empresarios es aumentar el consumo en esta última zona, haciéndola “segura” para que otros consumidores más pudientes se acerquen.

Debido a que en la sexta avenida transitan muchas personas, hubo momentos en los que las personas invadían el espacio kinesférico o espacio personal de los otros para pasar por la acera. Mientras que en las aceras de la zona 10, aunque si se juntaban bastantes personas no eran tantas como para afectar su espacio personal.

## **B. Tiempo**

Las grabaciones fueron realizadas por la tarde entre las 16:30 y las 18:00 horas. Este es el momento en que la mayoría de las personas salen de sus trabajos. El clima era un poco frío.

Sobre el tiempo de las personas: muy pocas personas caminaron con un beat rápido, en general las personas transitaron con calma, ni con prisa ni con demasiada lentitud. En

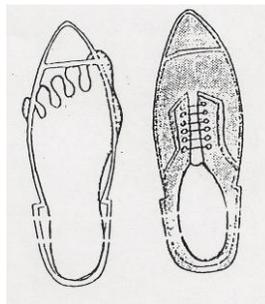
ambos videos hubo personas que se quedaron paradas frente a la cámara. Una señora y un joven que observaba un vitrina en el caso de la sexta. Y un señor que paró para hablar por teléfono y esperar a una persona en la zona 10, por ejemplo.

Alteraciones en el andar fueron poco perceptibles en los videos, aunque se pudo observar que las personas que tienen un hombro más arriba que el otro tienden a marcar el peso sobre un pie, el pie del lado opuesto. Esta postura solamente se logra apreciar desde una perspectiva frontal.

### C. Movimiento

El movimiento puede verse afectado por la ropa de las personas. Pantalones muy ajustados inhiben el movimiento de la cadera. Los pantalones de cintura baja pueden afectar la postura debido a que en general las personas no tienen suficiente fuerza en el abdomen y no mantienen una conciencia sobre este. Los pantalones de cintura normal ayudan a mantener ajustado el abdomen, mientras que el uso continuo de los pantalones de cintura baja permite el desplazamiento del abdomen.

Blusas o camisas muy apretadas pueden impedir el relajamiento del abdomen y diafragma lo que afecta a la respiración. Los zapatos quizás sean los que más afectan la postura, un ejemplo de esto son los zapatos de punta que limitan el espacio de los dedos<sup>18</sup> esto afecta la distribución del peso. Otro ejemplo son los tacones demasiado altos que no permiten que el doblar y alargar de las piernas se de por completo, las personas que caminan con estos tacones no logran estirar del todo sus piernas lo que altera la colocación de la columna.



**Figura 20: Zapatos que incomodan al pie. Fuente:** Movimiento, cuerpo y conciencia, página 18.

---

<sup>18</sup> Ver figura 21.

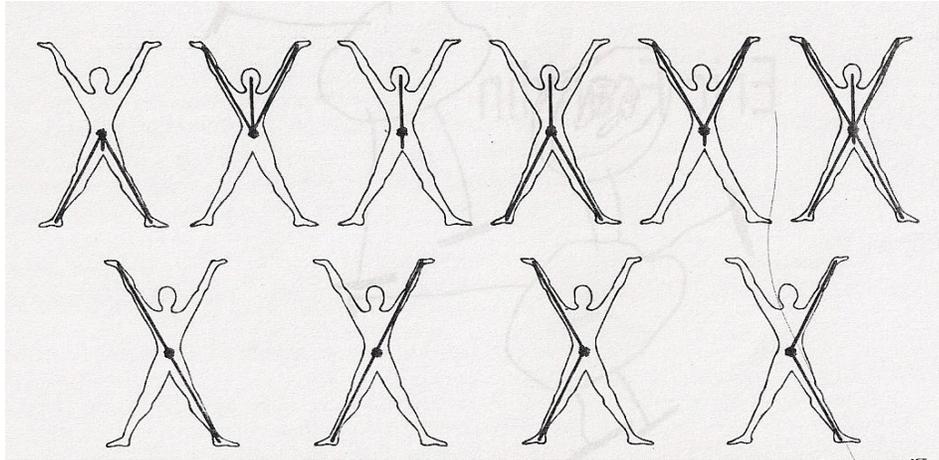
Otro elemento importante a considerar es la falta de atención que recibe el cuerpo por parte de las personas. Aunque debido al hedonismo característico de la cultura de consumismo se le brindan cuidados, no se lo vive con conciencia; de esta forma el cuerpo en vez de ser un elemento emancipador pasa a ser una forma de enclaustramiento. El gimnasio donde hay televisión es un caso ejemplar de esta situación, mientras ven la televisión las personas dejan de prestar atención a sus procesos corporales y reacciones ante el ejercicio, es necesario preparar el cuerpo prestando atención a las sensaciones del entrenamiento. Lo que sucede es que en tal ocasión el cerebro se divide en dos, pues los procesos mentales están en dos parámetros diferentes, mente y cuerpo están cada vez más separados.

El cuerpo y la mente, es decir las personas, experimentan cambios sutiles todos los días, las estrategias de ayer pueden simplemente no ajustarse a la mente y cuerpo de hoy, en esto puede influir la forma en la que nos transportamos, si viajamos sentados y los asientos eran cómodos o incómodos, si viajamos parados con el riesgo de caernos y por eso tensamos más unas partes del cuerpo que otras. También puede influir la nutrición no solo en las reacciones químicas, sino además en las sensaciones estomacales que nos producen, brindando una sensación base para nuestras reacciones, un ejemplo de esto pueden ser los gases. La hidratación también puede tener influencia. Y también influye el estado de nuestras relaciones sociales, en este espacio entra la inseguridad, la violencia, el respeto y usos de la cultura específica de un lugar.

#### **D. Patrones de movimiento**

Los patrones fundamentales del movimiento son relaciones básicas de relación y conexión que desarrollamos en el proceso desde que estamos en el vientre hasta que aprendemos a caminar. Cada uno de estas conexiones provee de un modelo de conexión y representa un nivel primario de desarrollo y de experiencia. Cada una organiza una forma de relacionarse con nuestro interior y con el exterior. Los patrones son seis: la respiración, conexión centro distal, conexión cabeza-cola, conexión arriba-abajo, conexión cuerpo-mitad y conexión cruz-lateral. Se han omitido las primeras dos, pues se considera que la pulsación, explicada en el capítulo anterior, las explica lo suficiente.

Esta relación se construye a diario y en cada momento, es decir que en cada momento nos estamos construyendo mientras nos relacionamos con nosotros mismos y con los demás.



**Figura 21: Las diferentes formas en las que se relacionan las seis extremidades del cuerpo.** Cada extremidad guarda una relación con el centro y a través de esta relación se conecta con las otras extremidades. El trazo de esta línea tiene un movimiento similar a la pulsación, va y regresa para volver a irse. **Fuente:** Making Connections, página 69.

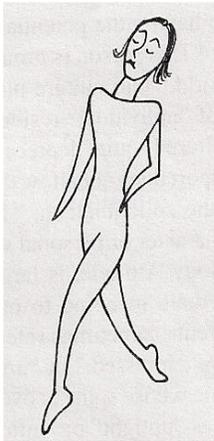
## D.1 Relación Cabeza cola

La relación de la cabeza y la cola en el cuerpo humano tiene un importante valor en las relaciones humanas. Partiendo por la individualidad de las personas pues la columna actúa como un soporte y da sentido al “self.” Esta organización se comienza a construir desde muy temprana edad, cuando el feto conoce su relación cabeza cola cuando su cabeza o pies empujan el útero.

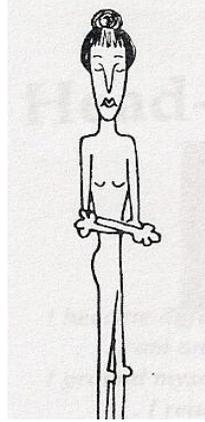
Y a pesar de la importancia que esta conexión tiene en nuestro “self”, muy pocas personas la utilizan conscientemente para movilizarse. Esto se debe a la severa importancia que se le da a la cabeza y a la negación que se pretende hacer de la cola y sus necesidades como sucede con las excreciones. Todos los fluidos que salen por la cola o partes aledañas son considerados “sucios”.

Como se puede apreciar la relación cabeza cola brinda su principal forma a la actitud, pues

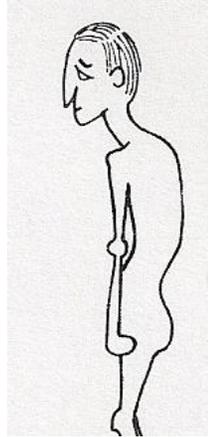
no solo expresa emociones sino además estatus. Ejemplo de esto es la postura de los bailarines, a quienes en general se les considera (en la vida cotidiana) como “elegantes” debido al alargamiento en su postura.



¿Distinguido?



¿Inflexible?



¿Deprimido?



¿Coqueteando?

**Figura 22:** Las posturas son una muestra de como se expresa la relación cabeza-cola en nuestras actitudes. **Fuente:** Making Connections, página 86.

## D.2 Relación arriba y abajo

En la relación arriba abajo las piernas actúan como base para que podamos socializar con nuestra parte de arriba. Cuando se guarda mucha tensión en las caderas se puede inhibir el paso del peso desde la parte de arriba hacia la de abajo, lo que provoca que la parte de arriba y específicamente los hombros y el cuello se tomen la tarea de absorber este peso. Entonces los hombros que no están diseñados para actuar como soportes cargan con nuestro peso. Esto provoca dolores de espalda y cuello a la vez que dificulta movimientos como los abrazos. Según los estudios realizados sobre los patrones del movimiento realizados por Ingrid Bartenieff el patrón de movimiento que se establece en la relación arriba-abajo es base para aprender a poner límites tanto de lo que se quiere como de lo que no se quiere.

### **D.3 Relación de ambas mitades del cuerpo**

Esta relación permite estabilizar un lado del cuerpo para permitir el movimiento de la otra mitad y complementa la relación arriba-abajo para que podamos desenvolvemos en el plano vertical. Además brinda la posibilidad de conocimiento de los contrarios u opuestos como derecha izquierda, estable-movible, claro-oscuro, es decir de polaridades. Parece ser que en esta relación la mayor experiencia es la del conflicto entre ambas polaridades. Esta relación es la base para desarrollar el movimiento al caminar al que se llama cruz-lateral.

### **D.4 Relación Cruz lateral<sup>19</sup>**

Esta es la relación más compleja, que desarrollamos cuando aprendemos a gatear y luego a caminar. Brazo y pierna opuesta se balancean hacia adelante para facilitar la transferencia del peso. Para esto ha servido la previa experiencia de los patrones de movimiento que se ha tratado anteriormente. El mejor ejemplo de lo simple y complejo de esto es el andar.

Muchas personas caminan con la parte de arriba del cuerpo rígida o manteniendo rígida la columna. Aunque su brazo y piernas se balancean de sus respectivas articulaciones no permiten la transferencia de energía o del movimiento hacia el centro del cuerpo. Algunos caminan con la parte de arriba del cuerpo como si no tuvieran piernas y parece que estas fueran arrastradas por el torso.

Cuando esta transferencia se ve obstaculizada por la postura de los hombros o de alguna rigidez en la cadera ocurre un cambio en el ritmo de la caminata de la persona, pues las piernas no llevan el mismo peso, y por lo tanto una de las dos en general la de lado del hombro que no esta elevado, es la que carga más peso que la otra.

Es muy importante tener en cuenta que cuando se dice que un hombro esta más arriba que el otro o un lado de la cadera más tenso que el otro, no quiere decir que el hombro que no

---

<sup>19</sup> La comunidad médica científica reconoce esta conexión como Contralateral. Penny Hackney prefiere llamarla Cross-lateral (cruz lateral) debido a que el prefijo contra hace pensar que el movimiento es contrario, cuando en realidad se basa en la sucesión, pues se tratar de ceder el peso, pasando por el centro del cuerpo, hacia la opuesta. Es decir que el movimiento requiere de conexión y no de separación. (Hackney: 2002. 178)

este elevado este en la posición “adecuada”, (o que la cadera no tensa sea “adecuada”), pues como somos un solo músculo, para que un hombro se eleve más de lo común el otro naturalmente baja un poco, y para que un lado de la cadera permita a otro tener más fuerza necesariamente tiene que reducir su fuerza. Este es un claro ejemplo de como las llamadas polaridades no son contrarias sino compensatorias. Las contrafuerzas son compensatorias.

### **E. Descripciones generales**

La mayor parte de personas grabadas no utilizan uniforme. Y aunque el uso de traje formal fue muy poco en ambos, en el video de la zona 10 se observaron más personas con esta vestimenta. Esto se debe a que es una zona de hoteles y servicios que exigen una forma “elegante” y “formal” de presentación ante el cliente.

Tanto los hombres como las mujeres grabadas estaban vestidos con pantalones o faldas largas. No se registró a nadie que tuviera falda corta arriba de la rodilla o pantaloneta. Aunque el uso de estas últimas si se registra en el verano en hombres jóvenes y adultos y en mujeres jóvenes. La mayor parte de hombres jóvenes y adultos y mujeres jóvenes utilizan pantalones de lona.

La tendencia en las mujeres que andan en la calle es a no usar faldas cortas, esto se debe al irrespeto por parte de los hombres, que en casos extremos llegan a intentar tocar a las mujeres. Este por supuesto no es un caso único en el mundo, se da en países latinoamericanos y en Estados Unidos, en general en los países occidentales, aunque existen excepciones pues esto depende de las disposiciones culturales en cada país.

El uso generalizado del pantalón de lona o “jeans” tiene su origen en la moda y el mercado. En sus inicios los pantalones de lona eran utilizados para trabajo bastante rudos como en los buques y puertos de Genova o el trabajo en las minas en Estados Unidos. Fue en este país donde se terminó de perfeccionar sus acabados, fueron Levi Strauss y Jacob Davis los que crearon el diseño con remaches de cobre en puntos estratégicos para fortalecerlos. Los pantalones de lona fueron utilizados inicialmente por trabajadores de clase baja, lo que implicó que fueran mal vistos en otros espacios. Fueron utilizados en la Segunda Guerra

Mundial y después en la década de los años 50 fueron utilizados como un símbolo de protesta por la juventud contra el conformismo. Su uso se extendió a los rockeros y a los punks, y después hacia movimientos culturales como el Break dance y el Hip hop. En los años 90 se masificó su uso. En un principio los pantalones de lona no eran utilizados por mujeres, la transformación de su vestimenta es resultado de las luchas feministas.

En el caso específico de las mujeres se pudo determinar que la mayoría no utilizan zapatos de tacón alto. Las mujeres adultas viajan con bolsa, esto implica un problema en la colocación y la forma de andar. Debido a que se requiere una determinada postura para mantener colgada una bolsa las personas suelen subir el hombro al que se encuentra colgada la bolsa, a largo plazo genera dolores de espalda y del cuello, incluso puede generar tensión en las mandíbulas y una alteración en la relación cruz-lateral.

Muy pocas personas viajan con muchos elementos o bolsas, en general hombres adultos, jóvenes y mujeres jóvenes viajan con bolsos sostenidos por ambos hombros. Esto se debe a la facilidad que proporcionan en la movilidad. En algunos casos las personas portan los bolsos por adelante, para prevenir el robo o bolseo que se dan en las multitudes que toman el transporte público.

Con respecto al cabello, se registró una minoría de hombres con pelo largo, aunque este estilo es una tendencia creciente entre los jóvenes. Y una minoría de mujeres con el pelo corto por arriba de las orejas.

## **F. Descripciones en la forma**

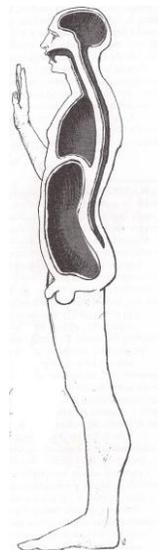
Los guatemaltecos tienen una estatura promedio de entre 1.50 y 1.60, con la tendencia en las mujeres a tener estatura más baja que los hombres. La estatura en Guatemala puede tener connotaciones económicas, pues el crecimiento de los niños está relacionado con una suficiente y sana alimentación. Las madres desnutridas no cuentan con suficientes recursos o educación para alimentar a sus hijos, en una cultura donde se vive a diario la violencia intrafamiliar y machismo.

Debido a que se encontró bastante diferencia entre las posturas corporales de las mujeres y los hombres, se realizaron dos clasificaciones diferentes: hombres y mujeres de los cuales se encontraron 2 patrones generalizados en cada categoría.

### **F.1 La principal estructura en los hombres**

La mayor parte de hombres coinciden con los que Stanley Keleman denominó la posición de investigación y cautela. Este es un comienzo en el reflejo de alarma, lo que quiere decir que se deja de lado la actividad del momento, y prepara para investigar. Las agresiones incrementan el estado de alerta y se organiza el cuerpo para la disponibilidad de la acción, y esto solo se puede dar con una ligera adrenalización. Aunque según Stanley Keleman este no es un estado negativo pues es una forma de preparación, estar alertas y no estarlo al mismo tiempo en una actitud agresiva, esta continuamente preparando los músculos para la lucha o la huida. Lo que permite que los conductos se pongan rígidos tirando ligeramente de la pelvis hacia arriba.

En el contexto de Guatemala el estado de alerta es común, cuando los guatemaltecos salen a la calle e incluso cuando están dentro de sus casas corren riesgo de ser asaltados. La “seguridad” es una constante búsqueda y esto genera desconfianza entre las personas.



**Figura 23:** Investigación Cautela. Postura rígida. **Fuente:** Anatomía Emocional, página 101.

Los datos de la Policía Nacional Civil (PNC) muestran que la violencia delincinencial se ha incrementado desde la firma de la paz en 1996. Según esta información se han producido 64,214 asesinatos, lo que representa un promedio anual de 4,587, con un crecimiento del año 1996 para el 2011 del 49.44% .(González, 2011: 4)

“Los músculos esqueléticos tiran de nosotros hacia arriba, a fin de colocarse en estado de alerta. La boca se cierra, las fosas nasales se ensanchan, los ojos se abren, la cabeza se inmoviliza, las manos están listas para abrirse y los brazos se flexionan, mientras el tórax por la acción de los músculos intercostales, el diafragma desciende y las piernas se ponen ligeramente rígidas” (Keleman, 1985: 102).

La verticalidad permite una tracción hacia arriba, para prevenir la caída hacia atrás los músculos bíceps femorales, los de la parte posterior de muslo y los músculos del vientre se contraen, esto da como resultado una tensión constante en las caderas. Esto puede llegar a limitar el movimiento en lo que a desplazamiento y a agilidad se refiere.

Debido a esto el tórax también desciende y se crea en mayor o menor medida un conflicto entre la espiración y el diafragma que por la presión que se le ejerce tiene problemas para realizar tanto inspiración como espiración.

Si la tensión y el estado de alerta es demasiado, esta actitud repercute en el cuello, en los músculos esternocleidomastoideo y los escalenos se contraen para reforzar la cabeza, esto puede limitar la oxigenación y movilidad del tejido que se encuentra en el cráneo. Además limita la movilidad del cuello, y con ello la capacidad de visión del entorno.

Es importante resaltar que esta postura rígida solamente aparente fortaleza, debido a que dentro de la persona, los tubos, las capas, las bolsas y diafragmas al endurecerse hacen que la verticalidad pierda capacidad de reacción. Pues pierde la contracción que es parte importante para el estiramiento. Esta postura puede encontrarse en emociones como la cólera y el miedo que si se analizan a fondo tienen la misma raíz.

Dado que las estructuras rígidas están en una constante preparación concentran sus energías

y fuerzas en la fuerza de los músculos. La fuerza de los músculos en un estado normal no debe ser sobrecargada y debe estar combinada con la fuerza que brindan los huesos. Los huesos actúan como palancas que soportan el movimiento muscular que brindan mayor eficacia al movimiento.

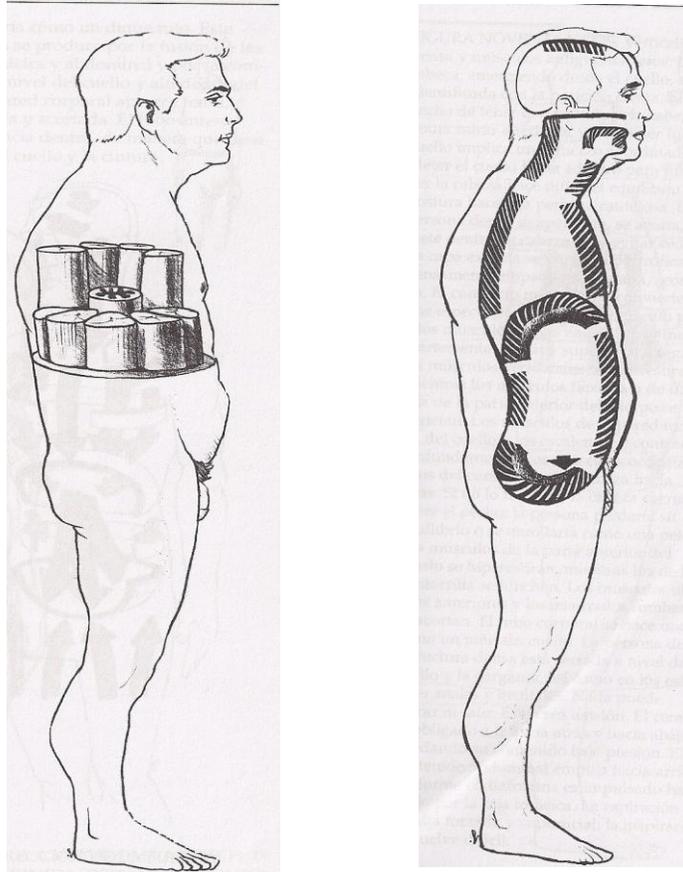
Como las personas de estructura rígida solamente utilizan la fuerza muscular para verticalizarse puede perder la sensación de soporte interno lo que con lleva un miedo a permitir que los músculos se relajen pues su relajación brinda un sensación de caerse. Ponerse rígido como consecuencia del miedo altera la postura vertical.

Desde la perspectiva de los patrones del movimiento la postura la conexión cabeza cola tiene poca movilidad, también pierden movilidad para realizar el balanceo de las extremidades.

## **F.2 La principal estructura en las mujeres**

Se encontró en las mujeres un tubo denso como forma principal. El tubo denso se crea como forma de resistencia ante el estrés y esto altera la verticalidad del organismo. En las estructuras densas los tubos se espesan lo que hace que se estrechen los espacios interiores y debido a la concentración de estos en el abdomen el centro de gravedad desciende. La compactación de los espacio dificulta el movimiento y paso de las sustancias internas, se hace frente al estrés volviéndose impasible.

Debido a la densidad el cuello parece haberse reducido, esto se debe a la compactación de los músculos de la espalda que no le permite salir por sobre los hombros. Se puede decir que esta cabeza pretende protegerse metiéndose dentro del cuerpo, para no ver o para no responder. Mientras hace de su capa externa algo denso, empaquetado o comprimido. Se cierra la garganta, el esfínteres anales y genitales impidiendo el paso, nada puede entrar o salir. Esto también dificulta la respiración.



**Figura 24:** Figura densa comprimida. **Fuente:** Anatomía Emocional, páginas 156 y 158 respectivamente.

El músculo psoas y los músculos de los glúteos se contraen fuertemente, al igual que los músculos de la pared torácica y del cuello. “Los músculos occipitales y los del cuello echan la cabeza hacia atrás. Sino lo hicieran, la cabeza caería sobre el pecho; la persona perdería su equilibrio o se enrollaría como una pelota” (Keleman: 1985. 157).

La expansión normal en la respiración o en los movimientos de cualquier órgano se ve disminuida, no pueden pulsar libremente y la capacidad de excitación se ve afectada. Las estructuras densas resisten muy bien las fuertes presiones, pero eventualmente pueden estallar o abrir alguna vía para que el agua densa en su interior fluya.

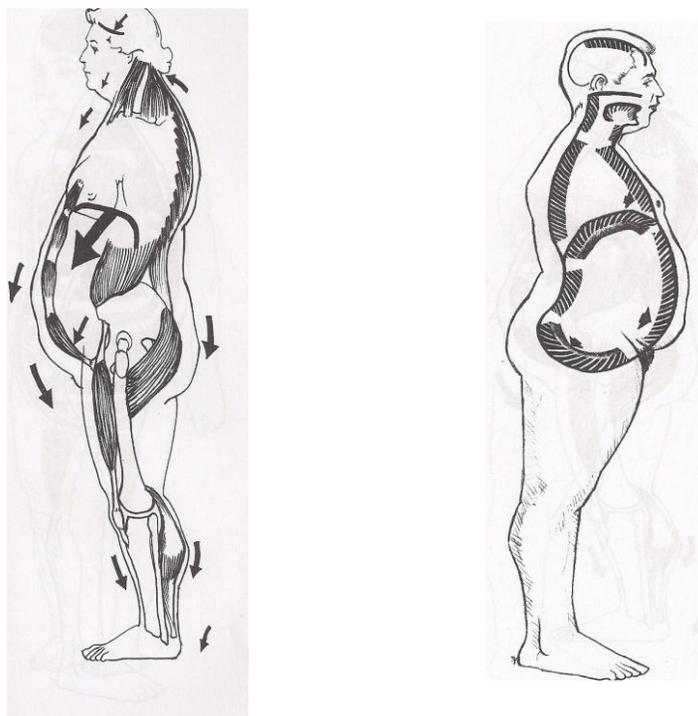
Según los patrones de movimiento la estructura densa tiende a llevar la cola escondida lo que inhibe el flujo de conexión cabeza-cola.

La figura muestra un cuadro alarmante cuando se analiza en el contexto de violencia en el

que viven las mujeres, según el informe 2009/2010, para el 2008/2009 la tasa de violencia intrafamiliar era de 45.2. Muchos datos sobre la violencia que viven la mujeres son silenciados debido a los vacíos que la ley presenta, a su situación económica y debido a la presión que parientes y sociedad pueden ejercer sobre ellas.

### F.3 Estructura en ambos sexos, la estructura hinchada

Según Stanley Keleman la declaración de una persona con estructura hinchada es “tómame, déjame llegar a ti, dame tu estructura o hazme sitio”. A la vez que se agranda y se quita algo de encima. Se puede hinchar de rabia pero trata de distanciarse de su impulso interno. Esta estructura es el resultado de tratar de liberar la tensión causada por exigencias interiores o de evitar las exigencias externas.



**Figura 25:** Estructura hinchada. **Fuente:** Anatomía Emocional, página 167 y 168 respectivamente.

En esta forma la pared muscular se adelgaza y deja de proporcionar resistencia, y por el contrario los conductos internos se inflan, lo que genera la expansión de las bolsas que son las encargadas de generar la verticalidad. El tejido hinchado toma la forma del entorno y aparenta ser más grande. La capa media es blanda porque esta formada de grasa, la cual además es amorfa.

“La persona hinchada es como un niño adulto, una persona que parece adulta aunque mantiene muchas características inmaduras... se halla preocupada por ser lo que otros desean que sea... En grupo, en familia, en el trabajo, la persona inflada es un buen imitador. Se identifica con otros” (Ibíd. 162).

La persona con estructura hinchada experimenta un tipo de sofocación a nivel del cuello y clavícula. En la zona pélvica el diafragma pélvico es empujado hacia abajo y el abdomen y área púbica empujados hacia afuera. “La estructura hinchada no puede ni moverse ni resistir. Presenta dificultades para sus contenidos a nivel local o general. Las sustancias se dejan salir, pero nada consigue entrar. Es una postura invasiva”(Ibíd. 166).

Según el PNUD el porcentaje de personas que vive bajo la línea de pobreza es del 50.9 y bajo la línea de extrema pobreza el 15.2, sin embargo es común que las personas bajo la línea de pobreza consuman chucherías, lo que empeora su situación alimentaria. Este es resultado de una cultura de consumismo y de la ausencia de educación alimentaria (PNUD, 2009/2010).

Sin embargo aunque a primera vista la grasa parece resaltar, la postura hinchada es un cuestión de actitud y no de grasa. La grasa es energía almacenada, y solo se almacena grasa en los lugares donde no se usa la energía. Almacenar grasa en la parte media del cuerpo implica poca comunicación en la relación arriba abajo, tanto de lado como de frente, esta situación se puede encontrar en cualquier estructura. Pero en la estructura hinchada la grasa no lo es todo, las estructuras son actitudes que dependen de la colocación muscular y de los huesos.

Desde luego en ambas categorías mujeres y hombres se encontraron ambos estados. Aunque también se encontró en ambos el estado colapsado, en el que los límites se derrumban hacia adentro., se encontró predominancia en ambas categorías la estructura hinchada, aunque en menor medida que los explicados anteriormente.

## **G. Reflexiones sobre lo que nos dice esta experiencia del cuerpo**

Los estados de alerta constante generan una estructura rígida como se pudo apreciar en la mayoría de hombres, mientras que los estados de violencia vivida generan una estructura densa como la que se pudo apreciar en la mayoría de mujeres. Esto se puede deber a la cultura machista que se vive, pues las mujeres vivencian en muchos más factores que los hombres la violencia.

Se percibe que los hombres deben enfrentar la violencia en las calles, en los asaltos y en las relaciones sociales, en las que cuentan, con el respaldo de la tradición, con poder sobre las mujeres. Esto se da en las relaciones de familia y de trabajo, donde incluso un hombre es mejor pagado que una mujer solamente por el hecho de ser hombre aunque desempeñe el mismo puesto que esta.

Las mujeres en cambio deben enfrentar la violencia en los asaltos, en ser tocadas, piropeadas o incluso violadas, por lo que la tensión se incrementa. Pero además deben enfrentar hechos como el ser violadas en una cultura machista. Esto genera que las violaciones no sean denunciadas por las mujeres o que incluso sean acalladas por la misma familia por temor a represalias o “para cuidar” la dignidad de la persona. Este continuo silencio también ha generado una actitud de victimización por parte de las mujeres. Estas condiciones pueden explicar la estructura densa que adoptan.

Por otra parte se considera que la estructura hinchada está ligada a aspectos de la posmodernidad, más que a factores económicos-políticos específicos del país. Algunos de los rasgos de la cultura posmoderna como el consumismo generan sensaciones de vacío en las personas, por lo que se da una continua búsqueda de límites en las personas. A la vez que se produce un rechazo a ciertos rasgos como las disciplinas que contribuyen en algunos aspectos a la creación y sustento de límites. Ejemplo de esto es la desideologización de las ciencias<sup>20</sup>.

---

<sup>20</sup> Ver capítulo II.

En su libro “La ciencia de la emociones” el filósofo Bhagavan Das plantea un análisis sobre la “repulsión” de la siguiente manera (Das, 1999:41):

- La ira se da cuando hay igualdad entre sujeto y objeto (o sujeto)
- Temor se da cuando el objeto es superior al objeto (o sujeto)
- Menosprecio se da cuando el objeto (o sujeto) es inferior al sujeto

Si se analizan las estructuras desde esta perspectiva se puede observar que la estructura rígida tiene una correspondencia con la ira, pues la persona aunque se prepare para la huida, se considera con la capacidad de enfrentar el riesgo. Mientras que la estructura densa no considera este enfrentamiento y más bien lo oculta, esto pudiera deberse a la percepción de su persona como inferior<sup>21</sup>.

Lo que parece una falta de fuerza de músculos puede deberse a un alineamiento ineficaz o un movimiento de iniciación inapropiado, o necesidad de mejor coordinación corporal, y esto tiene origen en la postura que la persona decida adoptar según las emociones y las sensaciones que su vivencia le provoque, pues esto define las necesidades de la persona. Aunque dos personas vivan una misma situación, ambas reaccionaran de diferente manera pues cada una tiene una subjetividad propia con experiencias, emociones, reacciones y sensaciones que se articulan de manera única.

La constante repetición de estas posturas ante una situación hace de la postura un hábito. Y a partir de este hábito se trabaja, se relaciona con las personas, se come, se duerme. Es decir que si se tratara de fortalecer a partir de estos hábitos la postura lo que se conseguiría sería fortalecer el desalineamiento.

Los hábitos corporales pueden representar una imagen de seguridad y fuerza para las personas y por eso puede ser difícil que los dejen. Las estructuras físicas con las que las personas se encuentran identificadas influyen en el patrón de pensamiento, el estrés se identifica con el estado de sobre-alerta del sistema nervioso y endocrino. Cada pensamiento

---

<sup>21</sup> La percepción del o inferior o superior es una construcción cultural que se cultiva en la educación tanto escolar como familiar.

que cruza por nuestra cabeza se convierte en parte de algo vivenciado que queda grabado en la vivencia de las células, pues genera una reacción física, por mínima que esta pueda ser.

El daño que produce la violencia a nivel individual y colectivo puede generar “trastorno de estrés postraumático”, esto tiene efectos en la vida mental y relacional de los guatemaltecos y guatemaltecas como alteraciones en la vivencia del otro como la desconfianza o problemas de ansiedad. El ejercicio continuado de la violencia puede producir sujetos violentos que se habitúen y prefieran la violencia como medio de interacción normal (González, 2011:7).

Moverse implica un dialogo continuo entre mente y cuerpo, que se manifiesta a través de una imagen, una sensación y un sentimiento. El modo en el que se piensa el movimiento, puede establecer un patrón para desarrollar las habilidades de relacionarnos tanto con el medio como con las personas. El movimiento básico tiene una finalidad de alcanzar, soltar y permanecer lo que afecta directamente la forma en la que nos relacionamos con los demás.

Las tres estructuras: rígida, densa o hinchada dificultan el movimiento y afectan las reacciones y toma de decisiones de las personas. Se considera que esto afecta la eficacia entendida como la capacidad de alcanzar el efecto que se desea y la eficiencia entendida como el uso racional de los medios para alcanzar un objetivo. El movimiento eficaz y eficiente es un movimiento coordinado y objetivo cuando es acorde a nuestra naturaleza vertical basada en la pulsación y en la “biología del amor”. La potencia de este movimiento viene dada por la combinación de coordinación y fuerza, la coordinación depende del alineamiento, el equilibrio, la orientación espacial, y la habilidad en la iniciación del movimiento que puede ser desarrollada con educación.

La situación en la que se encuentran las estructuras mentales y corporales de las personas son el resultado de factores externos e internos, de procesos sociales como la economía y de las emociones del individuo y ambos factores se influyen mutuamente por medio de los hábitos de las personas y de la educación, pues ambos son una forma de reproducir la

cultura y el cuerpo es espacio de vivencia y creación de la cultura. Esta es la forma de relación que presenciamos en nuestro interior todos los días de la vida.

## Conclusiones

*Siempre,  
productos manufacturados, medias, zapatos,  
o simplemente aire infinito,  
habrá entre mis pies y la tierra  
extremando lo aislado y lo solitario de mi ser,  
algo tenazmente supuesto entre mi vida y la tierra,  
algo abiertamente invencible y enemigo.*

*Fragmento del poema “Ritual de mis piernas”*

*Pablo Neruda*

Los movimientos particulares de cada persona pueden reflejar tanto historias personales como sociales cuando se los ubica en un contexto social, económico y político. Es decir que cada movimiento hecho un hábito es generador de cultura porque es en base a este que se desarrolla la interrelación y socialización de las personas.

La actitud corporal de una persona puede llegar a ser la cristalización de un momento cuando las personas adoptan determinadas actitudes que consideran necesarias para su supervivencia según el medio en el que se desenvuelvan. Debido a esto investigar y profundizar en las actitudes puede ser una forma de recuperar la memoria.

Considerar el cuerpo y sus movimientos como un hecho aislado de lo social ha dejado grandes vacíos en la investigación científica: en las ciencias naturales (biología), ciencias sociales (sociología) y en la filosofía. Profundizar en *nuestra* “biología del amor” a través de la somática puede servir a la teoría sociológica para fortalecer los vínculos entre los espacios micro y los espacios macro.

En el espacio personal puede brindar, a los científicos sociales y personas en general, un ejercicio para fortalecer la conexión entre la mente y el cuerpo, y así la conexión entre

pensamiento y acción o teoría y acción. También es una forma construir la praxis para procesos de construcción más amplios como la democracia que requiere de la participación consciente.

Las posturas implican formas de relación a nivel biológico entre los músculos, huesos y órganos, a nivel personal entre la mente y el cuerpo, a nivel social entre las personas y entidades sociales, a nivel económico en las relaciones de producción. Es decir que el capitalismo es una postura y que nuestra vivencia dentro de este sistema también implica una postura dentro de nuestra estructura.

La sociedad es una estructura tensil como lo es el cuerpo, estudiarla desde esta perspectiva puede brindar nuevas luces sobre los comportamientos humanos, sobre la política y sobre formas diferentes de construir un sistema económico que no consuma lo humano. La forma en la que se vivan los cuerpos se puede generar resistencias, filosofías y alternativas.

Esta investigación es un primer bosquejo de lo que pueden ser la ciencias sociales vivenciadas a través de un acercamiento a la intimidad de las personas, el cuerpo. Es un aporte a una nueva forma de relación entre las ciencias y la vida.

Solamente podemos experimentar la vida a través del cuerpo, nuestra materia es la forma en la que nos expresamos, y el medio por el cual nos comunicamos. Muy pocas personas niegan el valor que tiene la vida para ellas, si la vida tiene un valor también lo tiene el cuerpo ese espacio en el que se gesta continuamente la vida de nuestras células para que nos reconozcamos como parte de una unidad, es en este proceso biológico que se basa nuestra identidad.

De la misma manera en que un bebe se balancea y gatea para alcanzar algo que quiere meterse a la boca así los seres humanos adultos comen si tienen hambre, se protegen si tienen frío, porque es el miedo, el instinto que protege nuestra vida el que guía los procesos de conocimiento. Si tenemos frío nos abrigamos, si nos sentimos solos buscamos un abrazo, si sentimos necesidad de construir de alcanzar algo nos movilizamos. La lógica de esto es muy sencilla.

La experiencia que nos aporta el cuerpo en la posmodernidad y la cultura de consumo es igual de sencilla. Después de tantos cuerpos cansados, tantos dolores de espalda, de cabeza, de corazón, tantos infartos, tanta diabetes, tanta violencia, tanto suicidio. Si estar sentados en horarios de oficina produce tanto dolor en la espalda es porque no esta en nuestra biología o naturaleza pasar tanto tiempo sentados, si consumir tanta grasa nos causa daños en los órganos es porque nuestro estomago no es apta para consumir este tipo de alimentos. Si tanta muerte violenta nos produce angustia, temor, pena, desolación. Si cada vez nos sentimos más frustrados con la forma en la que se vive la vida es porque el sistema no esta respondiendo a las necesidades que como seres humanos creativos, activos, y amorosos (según la biología del amor), necesitamos. Para darse cuenta de esto basta con ver dentro de nosotros mismos.

## Bibliografía

Bourdeau, Pierre. (1991) La distinción, criterio y bases sociales del gusto. Taurus. Madrid

Bainbridge C. Bonnie. (1993) Sensing, Feeling and Action. The experimental Anatomy of Body-Mind Centering. Contact Editions. Estados Unidos.

Body Mind Pilates. En sitio web:

<http://diabodymindpilates.blogspot.com/2010/04/hablemos-de-nuestro-cu-erpo-los.html>

Calais-Germain, Blandine. (1994) Anatomía para el movimiento. La liebre de marzo. Barcelona, España.

Castillo, Sabrina. ( dic 2008/ feb 2009 ) “Transposed heads” y el Cuerpo. En Revista: Perspectivas de Arquitectura y Diseño No. 06 “ Casas de Recreo”.

Castro-Gomez, Santiago. (2000) Althusser, los estudios culturales y el concepto de ideología. Organización de Estados Iberoamericanos para la Educación de la Ciencia y de la Cultura. En sitio web: <http://www.oei.es/salactsi/castro3.htm>

Cerigua. Centro Reportes Informativos de Guatemala.(2011) Estudio de los Objetivos de Desarrollo del Milenio . Central American Business Intelligence (CABI) en sitio web: <http://cerigua.org/la1520/index.php/nota-diaria/46-mujeres/1085-odm-estudio-revela-que-la-crisis-economica-elevo-la-pobreza-y-la-mortalidad-materno-infantil>

Csordas Thomas J. (1994). Embodiment and experience. Cambridge University Press. Reino Unido.

Das, Baghavan. (1929) La ciencia de la Paz. Biblioteca Upasika. En sitio web:

<http://upasika.com/bhagavandas.html>

----- (1999) La ciencia de las emociones. Editorial Humanitas. Barcelona, España.

Diccionario medico-biológico histórico y etimológico. Universidad de Salamanca. En sitio web: <http://dicciomed.eusal.es/palabra/pelvis>

Diccionario de Lengua Española. Vigésima segunda Edición. Real Academia Española. En sitio web: <http://buscon.rae.es/draeI/>

Drew Leder. (1990) The absent body. The University of Chicago Press. Chicago, Estados Unidos.

Esteban, Mari Luz. (2004) Antropología del Cuerpo. Ediciones Bellaterra. Barcelona, España.

Franklin, Eric. (2007) Danza, Acondicionamiento físico. Editorial Paidotribo. Baldalona, España.

----- (1996) Dynamic Alignment Through Imagery. Human Kinetics. Estados Unidos.

Federación Internacional Feldenkrais. En sitio web:

<http://feldenkrais-method.org/es/node/1289>

Fisiología Viva. En sitio web:

<http://fisiologiaviva.blogspot.com/2011/05/cifosis-lumbar-y-cervical.html>

González, Mariano. (2011) Violencia en Guatemala: aproximaciones al panorama estadístico e hipótesis sobre su aumento en la postguerra. Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales. En sitio web: [www.flacso.edu.gt/site/wp-content/uploads/2011/03/dialogo29.pdf](http://www.flacso.edu.gt/site/wp-content/uploads/2011/03/dialogo29.pdf)

Hackney, Peggy. (2002) Making Connections Total Body Integration through Bartenieff Fundamentals. Routledge. New York, Estados Unidos.

Hanna, Thomas (1986) What is somatics?. Da Capo Press. Estados Unidos

Henry, Michael. (2007) Filosofía y fenomenología del cuerpo. Ediciones Sígueme. Salamanca, España.

Illouz, Eva. (2007) Intimidades Congeladas. Las emociones en el capitalismo. Katz Editores. Buenos Aires, Argentina.

Juhan, Dean. (1987) Job's Body. Station Hill Press. Barrytown, New York.

Keleman, Stanley. (1985) Anatomía Emocional. Desclee De Brouwer. España.

Kepner, James I. (1992) Procesos Corporal. Un enfoque Gestalt para el trabajo corporal en psicoterapia. Editorial El Manual Moderno. México D.F.

Le Breton, David. (2002) La sociología del cuerpo. Ediciones Nueva Visión. Buenos Aires, Argentina.

----- (2006) Antropología del cuerpo y modernidad. Ediciones Nueva Visión. Buenos Aires Argentina.

----- (2009) Las Pasiones Ordinarias, Antropología de las Emociones. Ediciones Nueva Visión. Buenos Aires, Argentina.

Linda Hartley. (1995) Wisdom of the Body Moving, Body Mind Centering. North Atlantic Books. California. Estados Unidos.

Kunzig, Robert. (01/2011) Pronto seremos 7.000 millones. National Geographic. México.

Marcuse, Herbert. (1972) El hombre Unidimensional. Editorial Seix Barral. S.A. España.

Martín-Baró, Ignacio. (1990) Psicología Social de la guerra. Uca Editores. El Salvador.

Matematiska och systemtekniska institutionen, MSI. En sitio web:

[http://w3.msi.vxu.se/~cha/VR\\_forskning/motion.html](http://w3.msi.vxu.se/~cha/VR_forskning/motion.html)

Maturana Humberto. (1997) La biología del amor. Librerías Prometeo y Proteo. Málaga, España.

----- (1996) El Árbol de Conocimiento. Las bases biológicas del conocimiento humano. Debate Pensamiento. Madrid, España.

Melas, Ileana. (2005) El movimiento natural: bases desarrollo y ejercicios. Editorial Paidotribo. Barcelona, España.

Mead, George Herbert. (2009) The social self. Kindle Editions. Estados Unidos .

Neruda, Pablo. (1988) Residencia en la Tierra. Editorial Oveja Negra. Colombia.

Newlove, Jean y Dalby, John. (2004) Laban for all. Routledge. Gran Bretaña.

Programa Nacional de las Naciones Unidas. (2009/2010) Guatemala: Hacia un estado para el desarrollo humano. Informe Nacional de Desarrollo Humanos 2009/2010. Programa Nacional de las Naciones Unidas.

En sitio Web: [http://desarrollohumano.org.gt/indh2010\\_descarga](http://desarrollohumano.org.gt/indh2010_descarga)

Real Magic. Omoplatos. En sitio web: <http://www.realmagick.com/shoulder-blade>

Rolland, John. (1996). Inside Motion. Rollan String Research Associates. Illinois. Estados Unidos.

Shwenck, Theodor. (1965). Sensitive Caos. Rudolf Steiner Press. London.

Thomas, Helen. (2003). The Body, Dance and Cultural Theory. Palgrave Macmillan. Nueva

York, Estados Unidos.

Timtsang. En sitio web: Caja Torácica <http://www.timtsang.com/artblog/archives/689>

Tischler, Sergio. (2009). Crisis y ceguera sistémica. El hoyo epistemológico. En sitio web:  
<http://www.rebellion.org/noticia.php?id=92400>

Todd, Mabel. (1959) The thinking body. Princeton Book Co. Estados Unidos.

Tripod. En sitio web: <http://psicoucab.tripod.com/expo/8/8.htm>

Vigarello, George. (2005) Corregir el cuerpo. Historia de un poder pedagógico. Ediciones Nueva Visión. Buenos Aires, Argentina.