

## De la práctica consciente a la práctica creativa: La expresión corporal.

**ALBERT LÓPEZ NADAL\***

*Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. (INEFC-Lleida)*

*Diplomado en Magisterio de Educación Física (Udl)*

**HELENA FRUTOS SALVIA\*\***

*Licenciada en Pedagogía (UB)*

*Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (INEFC-Lleida)*

Correspondencia con autores: [\\*albertlopeznadal@gmail.com](mailto:albertlopeznadal@gmail.com),

[\\*\\*hmarcona4@hotmail.com](mailto:hmarcona4@hotmail.com)

### Resumen

El desarrollo argumentativo del siguiente artículo pretende plantear la importancia de las prácticas introyectivas como fuente de bienestar y de calidad de vida. A pesar del gran desarrollo social de las prácticas físicas en las últimas décadas, no podemos decir lo mismo a nivel epistemológico desde el punto de vista de la unificación de criterios, definiciones y taxonomías. No existe un posicionamiento internacional a modo de “Vademécum” de las prácticas motrices. Hay una gran variedad de autores y también corrientes que se han aventurado a clasificar utilizando terminología muy variada este tipo de actividades, sin haber un acuerdo internacional al respecto. Ello dificulta en gran medida la delimitación de sus contenidos incluso de su definición.

**Palabras claves:** introyección, conciencia corporal, visualización, creatividad, relajación

### Introducción.

Todas las culturas conocidas han desarrollado algunos tipos de técnicas relacionadas con el dominio de lo corporal que se han ido transmitiendo a nivel cultural de múltiples formas: con los quehaceres y aprendizajes de la vida cotidiana, con el juego, mediante rituales simbólicos o mágicos y también con el ensayo, práctica o entrenamiento. Algunas de estas prácticas son milenarias y se

han mantenido, mejorado y han llegado a nuestros días; otras se han ido adaptando a los tiempos y a las nuevas necesidades, y también los entornos socio-culturales han ido creando nuevas prácticas.

Nuestra actual cultura viene muy condicionada por los últimos siglos, en los que la influencia de la religión delegó el cuerpo a un segundo plano, la instauración de la educación formal marginó todos aquellos saberes no avalados por el método científico, el poder militar condicionó en gran medida la orientación de la práctica física, más adelante surgieron corrientes higienistas (profilácticas y terapéuticas), y finalmente se puede hablar de una deportivización durante el último siglo.

En todas ellas, no había cabida para un modelo de prácticas introyectivas. En otras culturas como la oriental, las prácticas con una orientación introspectiva vienen siendo habituales, usadas tanto a nivel preventivo como para cultivar el propio carácter y conocimiento, así como finalidades terapéuticas. Desde el siglo XIX ha habido corrientes que han occidentalizado estas prácticas con diferentes finalidades y parece ser que en los las últimas décadas han existido una serie de contingencias que apuntan a cada vez su mayor éxito: El creciente sedentarismo, el aumento del estrés y enfermedades propias de los estilos de vida poco saludables y asociados a la inactividad, los problemas medioambientales, la ampliación de la cultura deportiva... etc. han ido propiciando la búsqueda de un tipo de práctica sencilla de practicar, que no sea agresivo para el cuerpo, y en definitiva que produzca bienestar.

En relación a la educación física, tradicionalmente ha seguido un paradigma cartesiano dualista, incluso en época contemporánea el modelo de “educación por el movimiento” se basa totalmente en prácticas de carácter exteroceptivo. A partir del desarrollo de la ciencia de la motricidad humana va emergiendo un paradigma holístico en el que sí tiene cabida como una dimensión de las prácticas motrices el trabajo introspectivo. El nuevo paradigma pretende sustituir la pedagogía del logro de habilidades, por el de una pedagogía del “bienvivir”.

### ***Conciencia corporal y alineación durante la práctica motriz.***

Últimamente, estamos presenciando un cambio en la concepción del ejercicio físico para la salud. Ya no se pretende alcanzar el bienestar mediante exclusivamente la mejora de las capacidades físicas básicas, como tradicionalmente se había ido haciendo, recomendando ejercicios basados en el fortalecimiento de algunos grupos musculares estiramiento de otros, de forma analítica y sin aprender primero a escuchar las respuestas corporales.

En nuestra opinión, este último punto es donde radica el cambio que estamos presenciando. La búsqueda de soluciones a dolores musculoesqueléticos, como el bien conocido dolor de espalda, que desgraciadamente sufren gran parte de la población de nuestra sociedad, ha generado un interés por métodos orientales, así como la visión del organismo como un sistema complejo fruto de la investigación en neurociencia y aprendizaje motor.

Llamamos conciencia corporal atención e identificación de las propias respuestas corporales ante cualquier estímulo, es lo que desarrollamos mediante las prácticas introyectivas.

Este trabajo, que hasta no hace mucho prácticamente era desconocido en el entrenamiento de los deportes o en los métodos considerados de fitness, es lo que se está introduciendo en la mayor parte de las prácticas motrices y es una parte fundamental de lo que se considera ejercicio físico por el bienestar o wellness.

El conocimiento del propio cuerpo, el reconocimiento de sus necesidades, la implicación de toda la nuestra atención durante la práctica motriz para hacerla más efectiva, saludable y gratificante o organización ergonómica de nuestro cuerpo en movimiento sin necesidad de hacerlo "conscientemente", aunque parezca una contradicción, son los objetivos principales de este tipo de trabajo. La mayor parte de los métodos occidentales que trabajan la conciencia corporal, como es el caso del método Cuerpo y Conciencia, la sensopercepción, el método Feldenkrais, la eutonía, o la técnica Alexander, inician la práctica desde una aparente inmovilidad para poder concentrar la atención en el interior de nuestro organismo. A partir de esta escucha, se realizan pequeños movimientos, ya que se considera que un pequeño cambio puede traducirse en un gran cambio global, en una nueva organización corporal más efectiva.

Este concepto de organización está relacionado con el de alineación, ya que se pretende que el organismo encuentre su alineación, aquella más adecuada para la individualidad de cada cuerpo en cada momento y situación. A partir de este trabajo, se busca también que esta conciencia esté presente en cualquier situación motriz, lo que deberíamos buscar todos los profesionales de la motricidad cuando trabajamos con cualquier tipo de población.

Se proponen tareas que faciliten la alineación corporal, comenzando por situaciones de introyección motriz pero que desarrollarán en el movimiento. Nuestro concepto de alineación corporal se acerca al propuesto por Franklin (2004) de alineación dinámica, es decir, aquella creada por fuerzas equilibradoras con un esfuerzo mínimo, más que la compensación de la distorsión postural mediante el incremento de tensión. Esta alineación pretende la interacción equilibrada de todos los sistemas del organismo para asegurar el traslado económico del peso, y viene definido por una sensación global, no por la fijación de las diferentes partes. Así, la conciencia corporal forma parte de este concepto de alineación, y su trabajo afectará cualquier situación motriz en que el organismo estará inmerso.

Y es que los conceptos de conciencia corporal, de alineación corporal, de equilibrio y postura, de tonificación y estiramiento de los diferentes grupos y cadenas musculares y el control de la respiración, los consideramos inseparables uno del otro, ya que se afectan recíprocamente. Del mismo modo, la búsqueda de la alineación corporal mediante la imaginación, la manipulación, la exploración del movimiento o el estiramiento y la tonificación pondrán en marcha todos estos elementos de forma inseparable.

### ***La práctica imaginada o visualización para la alineación corporal.***

La práctica imaginada o visualización se ha trabajado extensamente en muchos tipos de ejercicio físico y en el entrenamiento deportivo. Según Weinerg y Gould (1996), la visualización es una forma de simulación que implica la vuelta a la memoria de bloques de informaciones almacenadas procedentes de todo tipo de experiencias, y su modelado en imágenes significativas. Esta puede consistir en la simulación mental de movimiento, que es la que más se utiliza

en el deporte utilizando diferentes metodologías, o bien en la utilización de metáforas que facilitan la interpretación del movimiento o producen diferentes sensaciones corporales. Este último tipo, que es el que se utiliza en las prácticas introyectivas o en la expresión corporal y la danza (Lynn, 1990; Young, 1990), es lo que nos interesa y quizás el que menos se ajusta a la definición de Weinberg y Gould, ya que no podemos hablar de información almacenada en la memoria, sino de algo que implica a la relación global cuerpo-mente.

En las prácticas introyectivas, la práctica imaginada o visualización nos ayudará a que el organismo encuentre su alineación más efectiva y ergonómica. El profesor guiará esta visualización, de forma que facilite que las respuestas corporales sean en la dirección pretendida, pero con el objetivo final que el participante llegue a autoorganizarse, encuentre la alineación dinámica que facilite su movimiento, y incluso que el participante se ayude de la visualización en su trabajo autónomo.

Según Franklin (2004), la utilización de la visualización para la alineación debería hacerse siguiendo las siguientes recomendaciones:

- Utilizar imágenes dinámicas que lleven a la alineación, pero no imaginar el resultado deseado. Por ejemplo, imaginarse una cascada de agua que baja por el sacro puede facilitar la retroversión de la pelvis sin utilizar una excesiva tensión de la musculatura abdominal que pensar en "aplanar" la zona lumbar.
- Utilizar imágenes simples, con pocas instrucciones.
- Trasladar la imagen al movimiento.
- Buscar el disfrutar de la experiencia. Cuanta más conciencia corporal se implique en el movimiento, mayor será el placer que sentimos en cada situación motriz.
- Realizar el trabajo con calma y control consciente. Al principio, será difícil introducir la velocidad en la situación motriz, será mucho más efectivo si lo aplicamos con lentitud.
- Focalizar la imagen en los objetivos, no en los problemas.
- Focalizar selectivamente. Iniciar la práctica centrándose en determinadas partes del cuerpo o conexiones, ya que llegar a la visualización global puede llevar tiempo de práctica.

-Utilizar el tacto, ya que éste puede ayudar a clarificar la localización exacta de lo que estamos trabajando, puede relajar o tensar los músculos que nos interesan e incrementa la circulación en esa zona corporal.

-Utilizar la respiración y el movimiento que se genera a partir de esta.

-Verbalizar la experiencia, a uno mismo y a los demás.

### ***Conciencia corporal, expresión corporal y creatividad.***

Para conseguir hábitos saludables de práctica de ejercicio físico, a menudo se motiva utilizando argumentos relacionados con el futuro, con la prevención de posibles enfermedades o problemas relacionados con el nuestro estado de forma. Si el único motivo para practicar ejercicio físico está relacionado con este objetivo, posiblemente la atención en lo que se está haciendo pierde importancia, e incluso es habitual utilizar mecanismos para distraernos para no "sentir dolor", "aguantar más", etc. como sería el caso de pensar en otras cosas más agradables o escuchar música.

Este tipo de motivación puede ser efectiva al principio de la inmersión en un programa de ejercicio físico, pero seguramente no será suficiente para que el individuo adopte esta práctica de manera continuada. Se deberá conseguir que, además, aprenda a disfrutar de la práctica, a pasarlo bien por el simple hecho de estar ejercitando el propio cuerpo, de sentir como éste se mueve, se estira, se contrae, se relaja o se relaciona.

Es lo que Csikszentmihalyi (1990) llama el *fluir*, al conseguir estar tan involucrado en la actividad que más importe, y que sólo se consigue cuando la atención en lo que se está haciendo es completa. A pesar de este término y esta concepción de la práctica se ha conocido en el deporte en los últimos años, en el ámbito de las prácticas corporales relacionadas con la conciencia de cuerpo, la expresión corporal y la danza, mucho más basadas en las prácticas orientales, ya se viene utilizando desde principios del siglo XX.

La Expresión Corporal puede definirse como la disciplina que permite encontrar un lenguaje corporal propio, una forma de comunicación y expresión con ya través del cuerpo. Se fundamenta en el estudio del sustrato, el cuerpo, y de la técnica y la expresión del movimiento de este, buscando su significado como transmisor de emociones (Mateo et al., 1992). Algunos autores proponen una línea de trabajo íntimamente relacionada con la danza, como es el caso de la

denominada Expresión Corporal-Danza propulsada por Patricia Stokoe en la década de los 70 u otros que se han ido desarrollando y que tienen muchos puntos en común con la danza creativa. En todas ellas se pretende expresar pensamientos involucrando los participantes física, emocional y Intelectualmente (Mac Donald, 1991), y se busca la espontaneidad, la originalidad y la individualidad mediante el movimiento (Lobo y Winsl, 2006), siendo por tanto la creatividad uno de los objetivos clave a desarrollar durante la práctica de estas disciplinas.

El objetivo se aleja del pragmatismo de otros tipos de actividad física centrados en el logro de habilidades concretas. El movimiento será un fin en sí mismo, el éxito se conecta con las sensaciones, muy ligadas al concepto de "fluir" antes mencionado, la generación espontánea de movimiento, la adaptación al entorno inmediato ya la creatividad. Tanto la percepción de las sensaciones como la adaptación al entorno inmediato, o, para utilizar una terminología más específica, la escucha, se desarrollan estimulan a partir de la conciencia corporal.

## **Bibliografía**

Csikszentmihalyi M. (1990) *Flow: The psychology of the optimal experience*. Nova York: Harper & Row.

Franklin, E. (2004) *Conditioning for dance*. Champaign: Human Kinetics

Lobo, Y.B. i Winsler, A. (2006) The effects of a creative dance and movement program on the social competence of head start preschoolers. *Social Development*, 15,3

Lynn, K. (1990) "Dance and imagery". *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 17

Mac Donald, C.J. (1991) "Creative dance in elementary schools: A theoretical and Practical Justification". *Canadian Journal of Education* 16:4, 434-441.

Mateu, M. Duran, C. i Troguet, M. (1992) *1000 ejercicios y juegos aplicados a las actividades corporales de expresión– Bloque 1, Volumen 1-*. Barcelona: Paidotribo

Weinberg, R.S.; Gould, D. (1996) *Fundamentos de psicología del deporte*. Ariel Psicología

Young, L. (1990) "The use of imagery by dance teachers". *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 24-25.

# **SOCIEDAD DE LA INFORMACION**

[www.sociedadelainformacion.com](http://www.sociedadelainformacion.com)

Edita:



Director: José Ángel Ruiz Felipe  
Jefe de publicaciones: Antero Soria Luján  
D.L.: AB 293-2001  
ISSN: 1578-326x