

Universidad Autónoma del Estado de México
Facultad de Artes
Maestría en Estudios Visuales

Trabajo terminal de grado
**Potencias cognitivas desde la
experiencia corporal**

Karla Mariana Soto Martínez



Ilustración:  @fabroport



UAEM | Universidad Autónoma
del Estado de México



**Universidad Autónoma del Estado de México
Facultad de Artes
Maestría en Estudios Visuales**

“POTENCIAS COGNITIVAS DESDE LA EXPERIENCIA CORPORAL”

**TRABAJO TERMINAL DE GRADO QUE
PARA OBTENER EL GRADO DE MAESTRA EN ESTUDIOS VISUALES**

PRESENTA:

Karla Mariana Soto Martínez

LÍNEA DE GENERACIÓN Y APLICACIÓN DEL CONOCIMIENTO:

Estética Visual Contemporánea

DIRECTORA DE LA TESIS:

Dra. en A. Celia Guadalupe Morales González

CODIRECTOR DE LA TESIS:

Dr. en E.L. Álvaro Villalobos Herrera

TUTORA:

Dra. en E.L. Cynthia Ortega Salgado

ASESORES

Dr. en A. Janitzio Alatraste Tobilla

Dr. en A. Mario Alberto Bracamonte Ocaña

Toluca, Estado de México, Octubre del 2024

La publicación de este material se financio con recursos de la beca para estudios de Posgrado CONAHCYT 2022-2024



Disclaimer

El presente proyecto ha sido realizado por la autora con apoyo del Consejo Nacional de Humanidades Ciencia y Tecnologías CONAHCYT, la Universidad Autónoma del Estado de México (UAEMéx) y la Maestría en Estudios Visuales de la Facultad de Artes, bajo el esquema del Sistema Nacional de Posgrados de calidad (SNPC). El contenido del presente texto tiene únicamente fines académicos y las perspectivas presentadas en el mismo son responsabilidad de la autora; no reflejan necesariamente las opiniones del CONAHCYT, UAEMéx, Facultad de Artes, ni de la Maestría en Estudios Visuales. Los contenidos presentados son propiedad de la autora y los autores citados y utilizados como fuentes de consulta; de haber incurrido en omisiones de autores, fuentes de consulta o materiales de la presente edición, no fue realizada con dolo y se dará crédito y mención correspondiente.

ÍNDICE

ANTECEDENTES	9
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	13
OBJETO DE ESTUDIO.....	17
PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN	17
MARCO TEÓRICO	17
MÉTODO	19
CAPÍTULO 1 - EL CONOCIMIENTO DEL CUERPO	23
1.1 Potencias cognitivas del cuerpo desde el constructivismo radical.....	23
1.1.1 Historia del método científico y su relación con el cuerpo	23
1.2 Potencias cognitivas del cuerpo desde la filosofía	37
1.3 Potencias cognitivas del cuerpo desde la neurociencia	41
1.4 Potencias cognitivas del y desde el psicoanálisis.....	71
1.4.1 Procesos psicosomáticos	86
CAPÍTULO 2: DISCURSIVIDAD SOMÁTICA.....	103
2.1 <i>Body Mind Centering</i>	106
2.1.1 Exploraciones de movimiento del <i>BMC</i>	113
2.2 Técnicas somáticas y su relación con el Qigong	129
2.3 Técnicas somáticas y su relación con la Danza posmoderna.	132
2.4 Discursividad polifónica del cuerpo.....	136
2.4.1 Discursividad visual	137
2.4.2 Discursividad sonora	150
2.4.3 Discursividad coreográfica	151
CAPÍTULO 3 DIDÁCTICA CORPORAL ORGÁNICA	153
3.1 Didáctica.....	155
3.2 Organización didáctica	156
3.3 Campo pedagógico	159
3.4 Estrategias corporales fugados de una polifonía orgánica	161
3.4.1 Procesos y estados corporales.....	165
3.4.2 Posturas corporales básicas	178
3.4.3 Ejercicios preparatorios.....	179
3.4.4 Ejercicios de desarrollo	183
3.4.5 Ejercicios de cierre	190
3.5 Visualización y resultados	195
3.6 Conclusiones.....	203
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	209

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Las voces tonales.....	21
Figura 2 Visualización de la fuga.....	21
Figura 3 Ondas cerebrales específicas con sus características.....	51
Figura 4 Centros dinámicos del cuerpo.....	106
Figura 5 Planos anatómicos y cualidades de Effort shape.....	113
Figura 6 Patrones de desarrollo del BMC.....	118
Figura 7 Ostinato neuronal simple.....	139
Figura 8 Ostinato neuronal negativo.....	139
Figura 9 Ostinato neuronal fugado.....	14
Figura 10 Bajo continuo psíquico.....	142
Figura 11 Bajo continuo histérico simple.....	142
Figura 12 Bajo continuo histérico fugado.....	143
Figura 13 Bajo continuo psíquico fugado.....	14
Figura 14 Contrapunto cognitivo simple.....	146
Figura 15 Contrapunto cognitivo fugado.....	147
Figura 16 Voz ornamentada somática simple.....	148
Figura 17 Voz ornamentada somática fugada.....	149
Figura 18 Live coding polifonía orgánica 1.....	15
Figura 19 Live coding polifonía orgánica2.....	15
Figura 20 Obra coreográfica "Luminiscencia.....	151
Figura 21 Niveles asociados a un color, disciplina corporal y sistema orgánico.....	153
Figura 22 Polifonía orgánica.....	156
Figura 23 Estrategias didácticas.....	157
Figura 24 Ritmos orgánicos.....	158
Figura 25 Fuga orgánica.....	161
Figura 26 Fuga respiratoria.....	162
Figura 27 Fuga circulatoria.....	162
Figura 28 Fuga cerebral.....	163
Figura 29 Fuga digestiva.....	163
Figura 30 Anatomía ósea del cuerpo humano.....	16
Figura 31 Alineación pelvis y rodillas.....	165
Figura 32 Soltar el peso del cuerpo a la tierra 1.....	196
Figura 33 Soltar el peso del cuerpo a la tierra 2.....	197
Figura 34 Soltar el peso del cuerpo a la tierra 3.....	197
Figura 35 Soltar el peso del cuerpo a la tierra 4.....	198

Figura 36 Pendular el cuerpo.....	199
Figura 37 Estiramiento rumiante en movimiento.....	199
Figura 38 La densidad dinámica expresiva de la piel desde el contacto externo.....	200
Figura 39 Improvisación colectiva somática 1	200
Figura 40 Improvisación colectiva somática 2	201
Figura 41 Improvisación colectiva somática 3	201
Figura 42 Discursividad visual del registro de la clase 1	202
Figura 43 Discursividad visual del registro de la clase 2.....	202

ANTECEDENTES

Situar el cuerpo, en esta investigación, supone compartir un poco de mi experiencia personal. Desde mi infancia he sido una persona muy inquieta y enérgica, por ello mis padres decidieron inscribirme a diversas disciplinas (como la natación, gimnasia olímpica y el ballet clásico) para que, a través de la *exigencia física* que estas áreas conllevan, pudiera canalizar mi energía fuera de mi casa o de la escuela. Sin embargo, luego de un par de años entrenando gimnasia, tuve un accidente en las barras asimétricas, en el que caí sobre mi antebrazo derecho, que terminó con una fractura expuesta de cúbito y radio.

Posteriormente, al practicar ballet y realizar de forma constante la posición base de la técnica el *dehors*¹, mis ligamentos cruzados laterales, interno y externo, de mi rodilla izquierda se comenzaron a hiperextender, quedando laxos y desestabilizando mi rótula y movilidad de por vida.

Luego de estas dos experiencias, llegué a la conclusión de que, tanto en la gimnasia olímpica como en el ballet, no se le da importancia al riesgo físico que conlleva el tener que ejecutar posiciones anti anatómicas y ejercicios de alto impacto para huesos y articulaciones, debido a que se tiene como prioridad el reproducir las formas virtuosas que se han estandarizado dentro de estas disciplinas. Así pues, estas formas no contemplan las lógicas articulares del cuerpo, como lo hace la *postura anatómica “o”*.²

Esta encarnación dinámica sigue las lógicas articulares, motrices y orgánicas

1 La palabra francesa *dehors* puede traducirse al español literalmente como “afuera”. Es una técnica del ballet clásico que consiste en juntar los talones y girar los pies hacia afuera, para lograr un ángulo de 180° entre los dedos de los pies.

2 La posición anatómica es una posición de referencia estándar que se utiliza para describir la anatomía del cuerpo humano. En esta posición, el cuerpo se encuentra de la siguiente manera:

La persona está de pie

Los brazos están a los lados del cuerpo con las palmas hacia delante

Los pulgares apuntan lejos del cuerpo

Los pies están ligeramente separados y paralelos entre sí

Los dedos de los pies apuntan hacia delante

La cabeza está erguida y los ojos miran hacia al frente

La posición anatómica es importante para la comunicación entre profesionales de la salud, ya que permite describir las ubicaciones y relaciones anatómicas de manera precisa. Esto es especialmente importante en la práctica clínica, la enseñanza de la anatomía y la interpretación de imágenes médicas. (OpenAI, 2024)



del cuerpo, permitiendo quitar cargas y tensiones musculares innecesarias, disminuyendo el desgaste corporal, potencializando su funcionamiento y ofreciendo la misma estabilidad y movilidad como la que se genera al caminar. Consiste en alinear y distribuir los centros dinámicos de peso del cuerpo al eje vertical, en relación con el centro de la tierra. Esta postura es un contrapunto del *dehors* por ello, a través de esta se puede llegar a una posición llamada *paralela* -posición base que, recientemente, ha sido recuperada por las técnicas somáticas y postmodernas de la danza-.

Las lesiones previamente expuestas, habían dejado en mí algo más que huesos y tendones rotos: habían creado traumas. Una especie de sordera sensorial-haciendo alusión al dolor físico que se me exigía ignorar para realizar las formas estratificadas del ballet, bajo la creencia de que “*si no duele no sirve*“- y un tipo de *congelamiento mental*- ya que estas prácticas resultan mentalmente alienantes al no permitirte dudar, cuestionar, experimentar, descubrir, sentir o reflexionar y solo te exigen repetir maquínicamente formas corporales estratificadas-, me obligaban a contemplar al cuerpo como una especie de *masa volumétrica* donde lo único que importaba era el estado y forma de la materia física visible, la cual debíamos aprender a controlar, modelar y restringir siempre en aras de alcanzar el ideal estético establecido por las formas dancísticas hegemónicas.

Este tipo de imperativos adormecen no solo tus impulsos corporales sino también tus procesos cognitivos perceptuales, sensibles, intelectuales, afectivos y creativos. Por ello, comencé a preguntarme: si el cuerpo es solo una *masa*, ¿por qué su estado físico podía afectar mi sentir y pensar? ¿Quién inventó y estandarizó las “formas corporales” (estructura ósea, biotipo y peso) de las prácticas artísticas, sociales y deportivas? ¿Vale la pena romper un cuerpo por estos ideales corporales?

En cuanto a mi experiencia educativa/académica en escuelas públicas y privadas (SEP-UNAM), a pesar de que el foco de atención estaba en el pensamiento lógico y no directamente en el cuerpo -como en mi educación dancística (INBAL)-, también se llegaba a reprimir al cuerpo al estandarizar y limitar su estar y sus movimientos a través de reglas conductuales como: “*no corro, no empujo, no grito*”; que tenían por objetivo mantener al cuerpo silenciado, rígido y obediente. El proceso de aprendizaje consistía en repetir y memorizar reglas -ya fuesen gramaticales, matemáticas u históricas-, manteniendo una afirmación única y, por lo tanto, un conocimiento estandarizado por el saber hegemónico.



Al respecto llegué a preguntarme: ¿memorizar y repetir un patrón de forma inconsciente e insensible, conllevan un proceso reflexivo que se asocie con la palabra “pensar” o ser “consciente”? ¿Conllevan un proceso de aprendizaje? Dado que en ambos campos se exige una disociación del cuerpo y la mente, y un alineamiento de las formas didácticas, ¿cuáles son las diferencias entre la educación dancística y la educación académica convencional?

Esta alienación corporal resultó visible también en los procesos educativos que experimenté durante la carrera de “Diseño y Comunicación Visual”, en la Escuela Nacional de Artes Plásticas (ENAP) -actualmente Facultad de Artes y Diseño (FAD)-, en donde se buscaba que la sensibilidad del creador lograra una practicidad inmediata, paradójicamente suspendiendo su sensibilidad, orgánicidad y creatividad en aras de conseguir una supuesta *objetividad*, sesgando y limitando así los procesos a fórmulas estandarizadas. Este aspecto me impuso el tener que llevar a cabo una especie de distanciamiento de mí misma, pues constantemente me veía obligada a auto suspenderme para conseguir, una comunicación funcional e inmediata. Esta “suspensión” de lo sensible generaba un ambiente más funcional que ético, más estético que creativo, más comercial que reflexivo y más competitivo que comunitario dentro de la propia escuela. La atención en el crecimiento individual destejía una preocupación por la otredad y legitimaba paradigmas consumistas e individualistas. Al interior de la carrera, se exigía una producción de publicidad, de forma casi maquínica y excesiva, que no contemplaba la subjetividad del observador ni su cuerpo, mucho menos al otro, al tiempo que imponía horas de trabajo excesivo para el creador que, a su vez, tampoco contemplaban las necesidades biológicas del mismo para su funcionamiento orgánico. Este tipo de dinámicas impuestas, a mi parecer, surgen de la falta de reflexión ética del diseño y la comunicación audiovisual, respecto de las consecuencias de la manipulación masiva, comercial, saturada e inmediata generada y recibida de forma inconsciente que arrojan los diseñadores a la sociedad al priorizar fines económicos y comerciales por encima de aspectos corporales, sensibles, sociales, políticos, ecológicos y éticos. Fue aquí donde, de nueva cuenta, me llegué a preguntar: ¿cómo podría llegar a generar una reincorporación del cuerpo, tanto en sus procesos orgánicos, sensibles, cognitivos y creativos, como en sus interacciones políticas, sociales y comerciales, en los espacios pensados para el aprendizaje?



PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Como coreógrafa, bailarina, investigadora y docente del cuerpo atender las problemáticas y contradicciones de este supone desaprender los saberes hegemónicos desde donde han surgido, ya que, estos saberes, han suspendido, excluido e incluso prohibido al cuerpo de sus investigaciones, causando su invisibilización y desdén. Esto ha generado no solo un sesgo en el desarrollo y la visibilización de los saberes del cuerpo sino también en la forma en la que percibimos y construimos lo que consideramos como lo real.

Dentro del constructivismo radical se desarrolla la idea de la realidad **no** como un hecho objetivo y verdadero que existe independientemente de nosotros, sino como una construcción de la experiencia corporal de la observadora que se basa en sus percepciones y datos empíricos. Por esto se vuelve inconcebible el excluirla en la construcción de la realidad. Retomando la pregunta planteada por Segal: “¿De qué modo puede haber ciencia sin observadores? ¡No habría nada que observar!” (Segal, 1986, p.44).

La legalidad y la certeza de todos los fenómenos naturales son propiedades del que las describe y no de lo que se describe. La lógica del mundo es la lógica de la descripción del mundo. (Segal, 1986, p.25).

Comprender que el observador, el fenómeno observado y el mismo proceso de observación forman una totalidad que solo puede descomponerse en sus elementos a riesgo de rectificaciones absurdas, tiene amplias consecuencias para nuestra comprensión del hombre y de sus problemas ante todo de los métodos con los que, en el sentido “literal” de la palabra, este “construye” su realidad, reacciona después ante ella como si existiera independientemente de ella “ahí afuera” y finalmente quizá llegue al conocimiento perplejo de que sus reacciones son a la vez el efecto y la causa de su construcción de la realidad” (Segal, 1986, p.17-18).

Así pues, su preocupación radica en los problemas cognitivos y hacia el hecho de conocer. Lynn Segal en su libro, *Soñar la realidad*, señala que la postura del constructivismo en la que se centra es la convergencia de dos temas:



- a) El modo en el que el observador conoce su “realidad”: “¿Cómo conocemos lo que conocemos?”
- b) Una permanente preocupación por el estado actual del mundo y su humanidad. (Segal, 1986, p.25).

Los constructivistas sostienen que para comprender el mundo hemos de empezar comprendiéndonos a nosotros mismos. Es decir, a los observadores. (Segal, 1986, p.26).

El constructivismo radical pone en tela de juicio el concepto de realidad sosteniendo que, al separar a la observadora de lo observado en busca de una supuesta objetividad para construir una realidad accesible, legible, predecible, controlable y única, esta misma se ha visto sesgada a la subjetividad de un observador no reconocido que, no solo ha limitado, definido y *despotencializando* su experiencia cognitiva, sino también la de su propio (re)conocimiento personal y de la realidad, poniendo en duda todas las afirmaciones científicas que la constituyen. Por este motivo, regresan el valor y estudio a la observadora proponiendo una *epistemología* centrada en los procesos cognitivo-perceptivos.

Esta epistemología crea un campo fértil para mi investigación, ya que estudia la cognición, a través de un tejido interdisciplinar, en busca de la totalidad de sus facultades y potencias. Poniendo énfasis en el estudio de sus implicaciones fisiológicas y neurológicas donde, el interés de esta investigación radica en vincularlo, a su vez, con sus implicaciones y potencias sensomotoras, psíquicas, emotivas, neurobiológicas, educativas y comunitarias trabajadas en las técnicas teatrales, meditativas, somáticas y posmodernas de la danza. Esto debido a que, las mismas, dinamizan estos procesos en el cuerpo, conduciendo a una nueva experiencia con potencial creativo de forma individual, grupal y espacial.

Este regreso al cuerpo incitó la creación de una epistemología del cuerpo, que considera procesos y espacios perdidos de la percepción tanto como las sugerencias conceptuales para su constitución. Significó recuperar al cuerpo como un universo excluido. (Pacheco, 2004).



A partir de esta epistemología particular del cuerpo es que llega a surgir la idea, dentro de esta investigación, de generar una *epistemología de las entrañas*. Esta epistemología tiene como uno de sus principales objetivos el incitar a una realidad inestable al considerar el punto de vista de cada observador y su experiencia corporal orgánica. Desestabilizando así una realidad única y objetiva, que nos permita integrar diversas posibilidades y rutas que potencien los procesos cognitivos para conformar una didáctica desde el cuerpo, enfocada en los procesos cognitivos, educativos, colectivos y creativos, apoyada de procesos somáticos, dancísticos, meditativos, teatrales, psíquicos, neurocientíficos, sonoros, plásticos, fotográficos audiovisuales y performáticos que permitan practicar y visibilizar esta misma propuesta epistemológica.

Así pues, esta *epistemología de las entrañas* dialoga con las necesidades polisémicas y contingentes de la contemporaneidad -necesidades que resultan particularmente importante en los estudios visuales y su interés por indagar en las epistemologías que construyen realidad- buscando desestabilizar los saberes hegemónicos y los bordes disciplinares, así como otras posibles rutas y saberes que ayuden a potencializar la experiencia cognitiva y, por ende, de la construcción de la realidad. A su vez, amplía también los procesos creativos, eje fundamental de la creación de la visualidad en nuestro contexto actual.

Cabe subrayar que, las prácticas abordadas en esta investigación y el uso de las mismas para procesos creativos y coreográficos se realiza en el Centro de Investigación Coreográfico (CICO) desde 1984.

El nacimiento de las prácticas meditativas es milenario y el de las técnicas somáticas y dancísticas comenzaron a surgir a finales del Siglo XIX y principios del XX con Mabel Tood, Moshé Feldenkrais, Isadora Duncan y Doris Humphrey entre otros. La manera en la que, dentro de esta investigación, desarrollo a todas estas diferentes prácticas parte de las enseñanzas que pude llegar a adquirir dentro del CICO del INBAL. A modo de nombrar una bibliografía experiencial comparto también los sitios y maestros que me brindaron la parte práctica del conocimiento somático, meditativo, dancístico y filosófico que se aborda en esta investigación. Dentro de mi estadía en el CICO, pude aprender diversas técnicas somáticas, dancísticas y meditativas gracias a las maestras Ana González, Jenet Tame, Miriam Vilchis, María Sánchez y el maestro



Javier Contreras Villaseñor. Del mismo modo, bajo los principios de diversas fuentes y la propuesta pedagógica y coreográfica de la maestra, coreógrafa e investigadora Lin Durán, pude llegar a dialogar con los principios del constructivismo.

A pesar de que varias de estas potencias corporales han sido mencionadas con anterioridad de manera teórica, sus propuestas para llevarlas a la práctica han sido, en su mayoría, limitadas y encasilladas en propuestas terapéuticas o dentro de las denominadas “*mindfulness*”. Esto ha tenido como consecuencia la simplificación de estas, a favor del mundo comercial, con el objetivo de generar mejores máquinas de productividad corporal. Esta investigación no comparte ni busca incentivar esta practicidad y potencialización del cuerpo para fomentar su explotación o competitividad, así como tampoco pretende simplificar su importancia epistemológica, cognitiva y sensible sino, por el contrario, el objetivo de la misma radica en profundizar y proponer otro tipo de prácticas que lleguen a sumar y enriquecer al mismo a través de la propuesta de actividades que, a su vez, permitan llevar a la práctica todos los planteamientos aquí descritos y desarrollados. Esto con el objetivo de poder repensar las prácticas corporales al ir tejiendo y dialogando con herramientas plásticas, psíquicas y teatrales que puedan posibilitar y enfocar los intereses particulares de esta investigación.

Así pues, lo que aporta este proyecto es un diálogo entre las prácticas corporales previamente mencionadas en conjunto con los procesos constructivistas, visuales, epistemológicos, psíquicos, pedagógicos y neurológicos enfocados en el desarrollo cognitivo que pude llegar a trabajar durante el proceso de la Maestría en Estudios Visuales en la UAEMex, a partir de las clases de mis maestros y asesores: Guadalupe Morales, Cynthia Ortega, Janitzio Alatraste y Álvaro Villalobos, quienes me aportaron esta importante visión. Del mismo modo, los encuentros académicos que sostuve con mi tutor David Gutiérrez Castañeda y mi revisor clandestino Barush Fernández, así como el taller “*Dibujar para estar, huerto, respiración y asombro*” de Vanesa Rivero llevado a cabo en el Huerto Agroecológico de la ENES Morelia, y el taller “*Prácticas situadas de (no) decisión conectiva/colectiva*” impartido por la filósofa Marie Bardet en la Secretaría de Cultura de Guadalajara, incentivaron en mí el poner atención en la importancia del colectivo, del cuidado del cuerpo y su desarrollo eco somático. Gracias a todas estas experiencias tuve la oportunidad de darle cohesión, visibilización y coherencia a la didáctica corporal que plantea esta investigación.



OBJETO DE ESTUDIO

Vincular la epistemología del cuerpo con las técnicas somáticas y postmodernas de la danza para generar una ruta alterna, denominada aquí como la *epistemología de las entrañas*, que nos permita ampliar y promover las potencias cognitivas, así como construir otra realidad respecto de los procesos de aprendizaje.

PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN

¿Qué se ha invisibilizado de la experiencia cognitiva que excluye a la observadora y a su cuerpo?

¿Qué potencias existen al integrar el cuerpo en la experiencia cognitiva?

MARCO TEÓRICO

Hablar acerca de la *epistemología de las entrañas* sugiere direccionar la mirada a los conocimientos tangibles que el cuerpo, por naturaleza superviviente, realiza. Al ser vista como *caótica*, el orden cartesiano y racional le ha restado credibilidad a la experiencia corporal y, por consecuencia, ha disociado y limitado los procesos cognitivos del ejercicio consciente de lo que es ser cuerpo.

El cuerpo que se aborda en esta investigación parte de un cuerpo en potencia que propone el filósofo Baruch Spinoza en su libro *La ética*, publicado entre 1661 y 1675. un cuerpo total y divino, sin escisiones o jerarquías, al que se busca llegar. Un cuerpo en potencia y posibilidad; no objetivado o definido; en actividad y no pasivo; sensible y no maquínico; “*presente*”, consciente; que integre y potencialice su propiocepción e intercepción, organicidad y emotividad; y no autómatas. Un cuerpo acuerpado y encarnado en la masa, las células, las neuronas, las entrañas, los órganos, los músculos y huesos, dinamizado a través de la auto observación y el auto conocimiento que plantee diversas técnicas corporales y que, a su vez, integre mente y cuerpo en diálogo con procesos psíquicos y cognitivos.



Para fines de esta investigación me enfocaré en tres técnicas:

- La técnica meditativa del Qigong, que parte del trabajo con el Qi -misma partícula divina de la que habla Spinoza y que conforma todo-, a través del trabajo de la escritora Fátima Fernández Christlieb (quien traduce y explica los ocho versos de Qigong al español) y de la maestra, terapeuta y coreógrafa, Jenet Tame (quien integra el Qigong como una práctica creativa en la investigación coreográfica).
- La técnica somática del Body-Mind Centering, desarrollado por Bonnie Bainbridge Cohen (quien, a través del movimiento y el cuerpo consciente, explora fundamentos anatómicos, embriológicos y de desarrollo de movimiento vinculados con nuestros procesos psicofísicos), que llegué a experimentar en Centro de Investigación Coreográfica (CICO) con las maestras y coreógrafas María Sánchez y Miriam Vilchis.
- Y la técnica de danza moderna Humphrey -Limón, a través del trabajo de Doris Batcheller Humphrey (quien vincula la potencia del cuerpo con principios filosóficos y físicos partiendo de la gravedad para el desarrollo de sus principios de movimiento) y de la bióloga, maestra, bailarina y coreógrafa Ana González (quien ha desarrollado estos principios desde una consciencia somática y postmoderna de la danza).

Esta búsqueda resuena también con los intereses del constructivismo radical, planteados por Heiz Von Foerster, que llegaremos a estudiar a través de la mirada de Lynn Segal debido a que le devuelve el valor a la observadora y a su cuerpo. Estudiando a profundidad los procesos de cognición y percepción desde una mirada interdisciplinar que posibilite nuevos diálogos con los procesos de aprendizaje y guiados también por una propuesta pedagógica y social del neuro-filósofo Humberto Maturana, quien articula su propuesta desde los procesos biológicos.

Estudiar este cuerpo en potencia requiere hacerlo de forma volumétrica, por



lo cual, contemplaré también sus procesos neurobiológicos, fisiológicos y psíquicos (implicados en los procesos *sensomotores*), utilizados en las técnicas corporales que se estudiarán y que, a su vez, participan y potencializan activamente los procesos cognitivo-perceptivos. Generando así con la investigación una visibilidad, enriquecimiento y práctica, a través de herramientas sonoras, visuales, teatrales, terapéuticas y plásticas, de sus conexiones y potencias que, posteriormente, se utilizarán para construir la didáctica corporal que se plantea.

El cuerpo en potencia de Spinoza es un centro de gravedad dentro de esta investigación, ya que dialogan con el cuerpo en potencia que plantea, cada uno desde sus disciplinas (generando encuentros y potencias desde la filosofía), el psicoanálisis y la neurociencia. Mismos que buscan recuperar este cuerpo escindido por el dualismo cartesiano:

- Filosofía: Alain Badiou. Plantea la idea del cuerpo como *pensamiento nativo*, a partir del cuerpo en potencia.³
- Psicoanálisis: Luciano Lueterau. Investiga este cuerpo en potencia desde el psicoanálisis.
- Neurociencia: Antonio Damasio. Vincula recientes descubrimientos del funcionamiento neuronal con el cuerpo en potencia de Spinoza y Nazareth Castellanos (quien se ha dedicado a investigar la implicación de las neurociencias en los procesos cognitivos y en la meditación).

MÉTODO

Se plantea realizar este diálogo y cruce interdisciplinar a través de un desplazamiento y uso metafórico del método musical de la *fuga* (del latín *fugere*: huir), el cual pude comprender corporalmente al cursar la clase “Composición coreográfica”, de la maestra Pilar Urreta⁴, durante la Licenciatura en Coreografía en la Escuela Nacional de Danza Clásica y Contemporánea (ENDCC) del INBAL.

³ Texto al que accedí en mi clase de Investigación histórica de la danza, en la Licenciatura en Coreografía de la ENDCC/INBAL, gracias a la clase del Maestro Javier Contreras Villaseñor.

⁴ Pilar Urreta desarrolló un método coreográfico llamado “polimocionalidad” a través de un desplazamiento sonoro al cuerpo.



En música una fuga se basa en:

Una estructura polifónica (textura musical en la que suenan simultáneamente múltiples voces melódicas) que dialoga con la superposición de ideas musicales, guiada por el contrapunto (técnica compositiva que estudia el vínculo entre diferentes voces para alcanzar un equilibrio armónico) entre varias voces y líneas instrumentales, basado en la reiteración de la voz firme o melodía en diferentes tonalidades y en el desarrollo estructurado de los temas expuestos (Pérez, 2018).

Esta estructura teje, simultáneamente, diferentes voces melódicas en relación con la voz firme o sujeto, en el transcurso del tiempo, permitiendo la improvisación, saturación y desestabilización armónica para así formar un diálogo polifónico y contrapuntístico. Desplazado metafóricamente como método de investigación, se plantea, en esta investigación, de manera tal que permita gestionar un diálogo interdisciplinar y experimental para así tejer una didáctica corporal que contemple el cuerpo volumétricamente y que, a su vez, permita potencializar y diversificar los procesos cognitivo-perceptuales para conocer el mundo. Motivados por una congruencia que permita la inestabilidad, la polisemia de sentidos y la incertidumbre, esta estructura produce y condiciona una cognición consciente, dinámica y activa en la experiencia del cuerpo.

La voz firme es el cuerpo en potencia de Spinoza y las voces melódicas que dialogan, basadas en esta voz firme, y que ofrecen, al mismo tiempo, distintas perspectivas mientras problematizan esta misma voz, son las siguientes:

- La voz de la neurociencia
- La voz del psicoanálisis
- La voz de la pedagogía
- La voz de las técnicas corporales

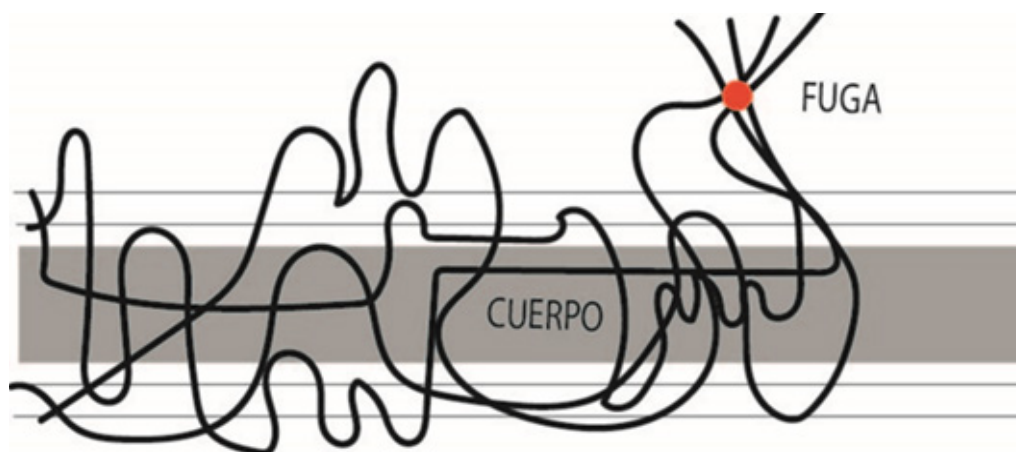


Figura 1: Las voces tonales

1) Neurobiológica Antonio Damasio	2) Pedagógica/Social Humberto Maturana
3) Psíquica Luciano Lutereau	4) Física • Qi gong • Técnicas somáticas • Técnicas Post-modernas de Danza

Nota: El siguiente cuadro menciona las 4 voces que se trabajarán en la polifonía. Gráfica realizada en junio del 2023 por Karla Mariana Soto Martínez, Metepec, Edo. de México, México.

Figura 2: Visualización de la fuga



Nota: La siguiente gráfica visibiliza la interacción polifónica de las 4 voces. Gráfica realizada en junio del 2023 por Karla Mariana Soto Martínez, Metepec, Edo. de México, México.

CAPÍTULO 1 -EL CONOCIMIENTO DEL CUERPO

1.1 Potencias cognitivas del cuerpo desde el constructivismo radical

La epistemología del cuerpo reflexiona sobre las consecuencias de la suspensión del mismo, dentro de los procesos cognitivos tradicionales en la ciencia, con el objetivo de movilizar los límites cognitivos instaurados a partir de la razón como única forma de conocimiento.

En la tradición del conocimiento científico el cuerpo se convirtió en el primer obstáculo epistemológico. La ciencia fundada por Descartes que se opuso al cuerpo y sus productos. Más que oponerse, lo destierra: el cuerpo no participa en el acto de conocer. (Pacheco, 2004).

Sobreponer la mente por encima del cuerpo, ha tenido como consecuencia la exclusión de su relación con la cognición y los procesos “*mentales*” generadores de conocimiento. El método científico tradicional, por ejemplo, ha excluido y prohibido a la observadora y su experiencia corporal, dentro de los procesos de observación y estudio, en aras de lograr una supuesta objetividad que, más adelante, desarrollaremos. Esto, a su vez, ha limitado, *des potencializado* y sesgado los procesos cognitivos al no contemplarlos e integrarlos a la experiencia corporal, condicionando así la forma en la que percibimos y construimos lo que consideramos como “real”.

1.1.1 Historia del método científico y su relación con el cuerpo

La historia de cómo se instauró este método científico a través de la objetividad que determina lo que percibimos como real-, encuentra sus inicios antes del siglo XVI. La ciencia medieval era una rama de la filosofía cristiana que, a través de la figura de Dios, intentaba comprender el sentido y el significado de los fenómenos observados, sin llegar a pretender predecir o controlar a la naturaleza, es decir, sin la necesidad de objetivarla. Sin embargo, con la llegada de personajes como Nicolás Copérnico, Johannes Kepler y Galileo Galilei, se llegó a desestabilizar este concepto religioso de la realidad, y se estableció que, el verdadero lenguaje de la naturaleza era matemático y no divino.

La imagen del mundo sin espiritualidad de Galileo se propagó y fue formalizada por



el filósofo y matemático francés René Descartes, el cual redujo el funcionamiento de la naturaleza a un sistema geométrico (Segal, 1986, p.33-34).

A la edad de veintitrés años Descartes tuvo una visión iluminadora, la fundación de una ciencia maravillosa que prometía la unificación de todo conocimiento, en su visión percibió como podía realizar este plan. Vio un método que podría permitirle construir una ciencia de la naturaleza completa sobre la que podría tener certeza absoluta: una ciencia basada en las matemáticas, en los primeros principios plenamente evidentes (Segal, 1986, p.34).

El *cogito ergo sum* convertía la mente en algo más digno de confianza que la materia, y le llevó a concluir que ambas estaban separadas y eran fundamentalmente diferentes. De este modo, afirmó que no existe nada que siendo del cuerpo pertenezca a la mente y nada que siendo de la mente pertenezca al cuerpo. (Segal, 1986, p.34).

Este pensamiento se conoce como el *dualismo cartesiano*, el cual separa el cuerpo de la mente como dos sustancias desvinculadas, incomunicadas e independientes, en donde, lo único que importa, es la mente. Al encontrarse, supuestamente, localizada en el cerebro, este órgano es visto como el único órgano privilegiado para este tipo de pensamiento a pesar de que, paradójicamente, él mismo forma parte del cuerpo orgánico que rechaza. De esta manera, el cerebro es considerado como el responsable de la razón, la percepción, la cognición y, como resultado, de la producción de conocimiento. En contraparte, el cuerpo, su masa, sus entrañas, sus órganos y sus huesos son visualizados como un objeto-soporte mecánico, envoltorio-protector del cerebro.

Este pensamiento también resolvió el problema religioso de la inmortalidad del alma y los problemas de ambigüedad asociados a los datos sensoriales, ya que, estos, podían llegar a ser ilusorios o distorsionados. Descartando así toda la información proveniente de este cuerpo impredecible debido a que los sistemas racionalistas evitaban la incertidumbre al limitarse al dominio lógico. Así la realidad se convirtió, supuestamente, en una máquina perfecta y predecible, capaz de ser descrita a través de las matemáticas, donde la materia solo tenía propiedades primarias independientes del mundo real.

Las cualidades de la mente eran la imaginación, el pensamiento, la voluntad y otras funciones superiores mentales. La mente no estaba localizada en el espacio y ni sus operaciones estaban sometidas a las leyes mecánicas. (Segal, 1986, p.35).

Por ello, desde este pensamiento, se viven dos historias colaterales: una relativa a lo que sucede en el cuerpo y dentro de él, y la otra relativa a lo que sucede en la mente y al interior de ella. Separando la experiencia del cuerpo en el plano del mundo físico y lo público y manteniendo a la experiencia mental dentro del plano de lo privado.

Descartes pensaba que ambas sustancias estaban creadas por Dios, pero paradójicamente creía que el hombre pudo deducir pensar con independencia de la experiencia sensorial. Como un sistema matemático.

La obra de Descartes preparó el camino para la mecánica de Isaac Newton, quien redujo el universo cartesiano de la materia a tres leyes de movimiento: la ley de inercia, la ley de la aceleración y el principio de igualdad de la *actio* y de la *ractio* y a la ley de la gravedad. Su cálculo describe un mundo material sin alma, sin finalidad, formado por conglomeraciones de materia que se mueve en un sistema coordinado de tiempo y espacio absolutos. (Segal, 1986, p.36).

Sin embargo, a diferencia de Descartes que se limitaba a la deducción, Newton, un empirista, insistió en que todas las deducciones debían ser confirmadas por la observación.

Esta reducción de la realidad a leyes científicas preparó el camino para el surgimiento de la doctrina de la causalidad que, a su vez, instauró esta realidad objetiva, certera e inamovible, a partir del conocimiento científico del siglo XVII. Esta se basaba en la idea de que la naturaleza opera sin voluntad ni propósito, independiente de Dios y del hombre, convirtiéndola así en una maquinaria objetiva debido a que ningún acto humano o divino podían determinar su comportamiento. Al mismo tiempo, comenzaron a desarrollar procedimientos de objetivación para excluir los prejuicios humanos y así dejarlos sin defecto.

A través de la inexorable reducción de toda realidad conocible a las dimensiones de un mecanismo objetivo, la brecha entre quien conoce y lo conocido, entre el mundo objetivo y el subjetivo, se convierte en la medida de la distancia entre la apariencia y la realidad” (Segal, 1986, p.37-38)



Así fue como el cuerpo, su experiencia, su emoción, subjetividad, juicio y observación quedaron excluidos del método científico para así poder articular una realidad verdadera y objetiva, a través de datos fidedignos, predicciones precisas y de hipótesis previamente validadas.

El cuerpo fue constreñido. El conocimiento que surgió de él fue ocultado y confinado dentro de los parámetros de lo prohibido. De los conocimientos del cuerpo se tenía que desconfiar, ya que se asimilaban a procesos de la naturaleza. El cuerpo constituía la parte animal de los humanos. En cuanto el lenguaje del cuerpo se acallaba, se silenciaba lo primitivo de lo humano y podía surgir el lenguaje de la civilización, centrada en la mente. (Pacheco, 2004).

Esta separación tuvo como consecuencia la maquinización y degradación del cuerpo. Por lo que, durante un largo tiempo, estaba prohibido el realizar investigaciones que le dieran relevancia al mismo, sesgando su estudio, importancia, implicación y relación con otras disciplinas. Pasó a ser una disciplina de baja importancia cuyo único interés radicó en el funcionamiento anatómico y médico de este. Las demás áreas implicadas en su estudio fueron desestimadas y mal vistas debido a que se les relacionaba con aspectos superficiales, relacionadas con actividades propias del deporte, espectáculos y formas artísticas, así como con el mero entretenimiento por el virtuosismo y belleza de su forma.

Del mismo modo, se llegó a visualizar a los estudios del cuerpo, como un acto de herejía, ya que suponía deslocalizarse de los saberes hegemónicos, a causa de la invalidación de los saberes que surgían de los mismos. Estos saberes no se consideraban conocimiento y, por lo tanto, eran clasificados como “no científicos”. A esto se le puede sumar que, dentro de la religión católica, el pecado se encuentra, principalmente, dentro del cuerpo femenino. Por ello, es ahí donde radica el “mal” y lo “prohibido”. De esta manera, incluso algunas investigaciones anatómicas, se vieron en la necesidad de escapar de los saberes hegemónicos.

El cuerpo también fue comparado con la naturaleza, en especial el cuerpo femenino, por su capacidad procreadora. A través del orden social del patriarcado, se estableció esta capacidad como el único de este, reduciéndolo a su supuesto origen biológico y a su responsabilidad social. Así pues, se propuso al cuerpo femenino como



una especie de incubadora de la humanidad, restringiendo su acción e importancia a ese fin y colocando al cuerpo del hombre, por encima de su valor físico, es decir, otorgándole más privilegios de fuerza e inteligencia. Por esto, la educación y la igualdad de las mujeres comenzaron a gestarse hasta el siglo XX.

El cuerpo, asimilado con lo bajo (sus instintos, pasiones y necesidades) fue subalternizado por la mente, equiparada con lo alto (los ideales, la espiritualidad, la causa final). El proceso de dar vida, función esencial del cuerpo, se asimiló a un proceso natural, y, por tanto, anterior al momento cultural y civilizatorio: el momento de lo primitivo, lo no controlado. (Pacheco, 2004).

Esta contingencia e inestabilidad orgánica y sensible del estudio del cuerpo se resistió a ser descifrada y estabilizada, por ello, la ciencia simplemente decidió excluirla.

Esta escisión también sirvió para dividir lo racional de lo emocional que se encontraba almacenado en la masa, en la carne y en lo orgánico; silenciando también su expresión, observación, sensación e influencia en los procesos cognitivos, anatómicos y fisiológicos; generando una auto negación y una auto suspensión, del propio sujeto consigo mismo; y limitando su capacidad de observarse, experimentarse y sentirse bajo el supuesto de que esto solo podría generar confusión. Por ello, se llegaron a establecer acuerdos colectivos que excluían la experiencia de la observadora y que, por lo tanto, dieron por hecho la misma, construyendo una realidad única e incuestionable regulada por la cultura.

De esta manera, el cuerpo quedó excluido del método científico, con el objetivo de poder generar una realidad *objetiva* que pudiera ser medible, predecible y cuantificable. Al separar a la observadora y la experiencia corporal de sus observaciones -prohibiendo la autorreferencia y la autorecursión-, se llegó a establecer que, cada vez que se incluía el punto de vista de este, se obtenían resultados paradójicos y contradictorios que podían desestabilizar la objetividad del caso y la unicidad de sentido, fracturando la certeza y generando, a su vez, una polisemia de sentidos.

Analizar a profundidad la objetividad nos permite entender por qué fue necesaria para instaurar el método científico y por qué, a su vez, el cuerpo tuvo



que ser suspendido para lograrlo. Por esto, la presente investigación se centrará en estudiar, experimentar y practicar algunos de los contrapuntos y puntos ciegos del conocimiento ya que, a pesar del tiempo, aún siguen estando poco integrados a los procesos pedagógicos que tradicionalmente no prestan atención a la subjetividad y a los procesos orgánicos y psíquicos inconscientes. Si bien ya ha sido mencionado la importancia que este tiene, su práctica ha quedado a la deriva pues no se llegan a plantear prácticas o ejercicios que movilicen estos saberes identificados por los constructivistas radicales.

Foerster sostiene que la objetividad es un mito argumentando que, de principio, la epistemología dominante que subyace en la mayoría de las explicaciones de la cognición da por hecho una realidad que existe independientemente de nosotros (los observadores). Este es el primer problema al momento de crear conocimiento.

Aunque podamos afirmar lingüísticamente la noción de objetividad-conocimiento de un objeto independiente de la observación-, no hay modo alguno de probar la existencia de la realidad o de confirmar nuestro “conocimiento”. Los filósofos de la ciencia son muy conscientes de este dilema y cuando se les presiona, admiten que los científicos deben garantizar meramente la objetividad de la realidad, si quieren hacer ciencia y ofrecer explicaciones científicas de los fenómenos observados. (Segal, 1986, p.29-30).

Su propuesta se enfoca en construir un procedimiento opuesto al enfoque hegemónico, planteando la construcción de una epistemología capaz de sostener que, lo que conocemos, es en función de la observadora y no de lo que es observado. Una epistemología del cuerpo que comience por indagar la noción de objetividad y aborde porqué esta noción limita su propuesta epistémica.

Para iniciar, examina cómo es que el lenguaje llega a generar la noción de objetividad. Acerca de esto, Segal menciona: “*El lenguaje es el médium de nuestra existencia cognitiva*” (Segal, 1986, p.30). Por lo que entonces, podemos decir que el lenguaje:

- 1.- Usa símbolos para representar cosas, concretas o conceptuales.

2.- Esta utilización de los símbolos requiere establecer acuerdos entre los observadores.

Hablar un mismo lenguaje significa compartir acuerdos sobre la percepción de la realidad -la cual da por sentado que en ella existen cosas u objetos independientes de la observadora-, por ello aquí es donde me pregunto:

- ¿Cómo se produciría un lenguaje basado en las entrañas, lo inconsciente y lo subjetivo como un médium de la experiencia cognitiva?
- ¿Es posible generar un lenguaje que perciba una realidad dependiente de la experiencia subjetiva de cada observador?
- ¿Sería similar a un lenguaje biológico donde la preocupación es la comunicación para la sobrevivencia?

Algunos lingüistas sostienen que el lenguaje surge a partir del modo en que aprendemos a nombrar estos objetos. De este modo, la palabra se encuentra evidentemente relacionada con la objetividad y la razón más allá del cuerpo y su sensorialidad. Pero también se cree que el lenguaje corporal surgió a través del movimiento expresivo, desde las danzas rituales, como un primer lenguaje nativo del cuerpo y se cree que, en los trances corporales en estas ceremonias, comenzaron a visibilizar formas y patrones bidimensionales, que los llevó a plasmar su conocimiento en pinturas y de esto el lenguaje oral y escrito.

Este lenguaje corporal es subjetivo y enigmático en donde se puede llegar a deducir que:

1. La palabra está vinculada con la objetividad y la certeza y se puede llegar a diversificar a través del diálogo con la poesía.
2. El movimiento del cuerpo está vinculado a lo subjetivo y lo inconsciente, siempre que no llegue a estar determinado por formas o necesidades estéticas, visuales o deportivas.

Debido a que el lenguaje está directamente asociado a la palabra y al pensamiento consciente, en la *epistemología de las entrañas*, se buscará un lenguaje del cuerpo que



parta de la subjetividad de cada una, de su historia, su afectación, intensidad y de los procesos orgánicos inconscientes que significan en cada una de nosotras pero que, a su vez, están basados en acuerdos colectivos-conscientes o inconscientes- que producen efectos relacionales.

Así este cuerpo que nos habla podrá ser sentido, reconocido y potencializado a una significación propia y colectiva que genere conocimiento desde el cuerpo a los procesos civilizatorios.

El movimiento es el medio para develar, liberar, expresar y observar la información del cuerpo. Sin embargo, los movimientos creados desde las lógicas cartesianas -como el que generó el “*lenguaje del ballet*” en el siglo XVI, que consistía en producir una danza rígida y estandarizada que solo observaba formas y virtuosismos- contienen un lenguaje estratificado, cuyo fin es meramente estético y superficial.

El movimiento corporal que produciría un lenguaje del cuerpo nativo tiene la posibilidad de ser trabajado en una danza que no esté estandarizada por ciertos movimientos o formas, sino que, por el contrario, esté guiada por principios de movimiento que le permitan a cada cuerpo experimentar sus distintas cualidades, habilidades y formas, otorgándole importancia al principio de movimiento encarnado y no a la forma en que éste deriva. Estos principios de movimiento fueron propuestos por la bailarina, Doris Humphrey, a principios del siglo XX. Posteriormente, el bailarín y coreógrafo mexicano, José Limón, utilizó a los mismos para la construcción de la *técnica Limón*, proponiendo así una danza cuyos principios filosóficos y físicos están basados en los principios gravitatorios del cuerpo para así potenciar el movimiento, integrando la potencia de la caída-recuperación (entre otros) al moverse.

Así pues, un lenguaje del cuerpo que integre prácticas somáticas, que le permitan observar, sentir, conocer y habitar a profundidad sus procesos biológicos y su funcionamiento, así como llegar a conocer y moverse -con base en esta congruencia-, potencializa el movimiento desde los órganos y las entrañas, logrando proyectarse al músculo esquelético en relación con el espacio. De este modo, se puede llevar a cabo un intercambio dinámico, dentro y fuera del propio cuerpo, en constante diálogo con el espacio.



Una danza de la profundidad y la organicidad del movimiento, planteada por las técnicas meditativas, terapéuticas y postmodernas de la danza, trata de dar voz al cuerpo para escuchar, sanar, re-patronar y potencializar el lenguaje nativo del cuerpo. Por ello, luego de reflexionar este aspecto, surge la pregunta: ¿Qué es lo que el cuerpo percibe y comunica?

Conocerlos con los sentidos es percibirlos, una palabra que deriva del vocablo latino que significa “asir”. Asir perceptivamente un objeto es percibirlo. A la inversa, las palabras “ilusión” y “alucinación” detonan que se perciben cosas que no se encuentran ahí, es decir, que se percibe falsamente la realidad (Segal, 1986, p.31).

Así pues, el lenguaje diferencia implícitamente lo verdadero de lo falso, distinguiendo entre percepción e ilusión. De esta manera, la palabra objetividad denota conocimiento de la cosa como tal, el modo en que es realmente, independiente de la observación.

Por esta negación a lo ilusorio fue que se llegó a invisibilizar toda potencia que no pudiera ser percibida u objetivada. Sin embargo, actualmente, se han podido registrar indicios físicos que son imperceptibles a los sentidos humanos y esto, contrario a lo que se llegó a pensar, no significa que no existan. Por esto, el trabajo con la ilusión, la imaginación y la ficción a través de una **visualización encarnada**,⁵ funcionará como herramienta para poder ampliar nuestros sentidos (interoceptivos y propioceptivos).

Por definición, el conocimiento objetivo es más bien descubierto antes que inventado. Cuando se descubre algo que reside en la realidad, se dice que el descubrimiento es verdadero. La objetividad es el summum bonum del método científico y los científicos, al haberse encargado de una función que anteriormente cumplían sacerdotes y chamanes, se han convertido en nuestros enlaces oficiales con la realidad. (Segal, 1986, p.31).

Así fue como, a través del método científico postulado por la objetividad, se llegó a relacionar con lo verdadero y construyó, del mismo modo, la realidad que cuestiona el constructivismo, preguntándose: ¿es verdad que los observadores pueden tener una observación objetiva?

5 Este concepto se llega a desarrollar dentro de esta investigación a partir del capítulo 3.

¿En qué medida es correcto nuestro conocimiento?

¿En qué medida son correctas las percepciones que tenemos de la realidad?

Von Glasersfeld “Los filósofos definían el conocimiento como aquello que representa o explica alguna otra cosa. El conocimiento se juzgaba correcto cuando se juzgaba equivalente, isomórfico o característico del fenómeno original. El conocimiento es icónico es decir una imagen que representa alguna otra cosa”.

¿En qué medida es acertada mi imagen? ¿Cómo se puede juzgar la precisión de una imagen que uno ha elaborado? ¿Cómo tomar una imagen del original que no sea una imagen, una copia, una representación? Es imposible tener la experiencia de algo antes de experimentarlo. Solo podemos volver a comprobar nuestras imágenes con otras nuevas o con las de otros observadores. (Segal, 1986, p.32).

El constructivismo reafirma la importancia de la subjetividad, la incertidumbre, la experiencia y el proceso de compartirlas, en la creación de percepciones asertivas -al contrario de lo que plantea el método científico-. Por esto, se llega a oponer radicalmente a la objetividad, pues argumenta que, al partir de una realidad objetiva previamente determinada, las explicaciones que damos a la observadora impide que la misma observe y estudie su propia experiencia. Por ello, también llegan a sostener que la realidad no es algo que se descubre, sino, más bien, es algo que se construye o inventa a través de la experiencia.

Sostiene que carecemos de una base para utilizar la objetividad como validación de los argumentos científicos. Nuestra creencia en la objetividad impide el progreso científico; impide sobre todo la comprensión de nosotros mismos. (Segal, 1986, p.41).

Como todo está predeterminado, no hay una experiencia del mundo que habite en la experiencia corporal, emotiva y subjetiva gestada en nuestros huesos, carne y entrañas. En palabras de Jean Luc Nancy: “Bajo la carne se hace sentir el cuerpo, por eso el cuerpo escapa” (Lutereau, 2023, p.107). En vez de eso, se genera una réplica de información previamente definida que impide llevar a cabo un proceso de descubrimiento. “Los constructivistas sostienen que, para explicar el observador, no tenemos que suponer la existencia independiente del mundo externo” (Segal, 1986, p.42).



La objetividad de la observadora en la ciencia está avalada por la teoría del conocimiento llamada empirismo, que hace de la experiencia sensorial la fuente última de conocimiento. Sin embargo, paradójicamente, los sentidos no pueden dar certeza perspectiva, pues cada experiencia depende de las condiciones particulares de la observadora. Por esto, para llegar a producir un conocimiento objetivo, los sentidos radicados en el cuerpo deben de ser eliminados. Así, en vez de observarlos, los niega.

El fundamento universal para la objetividad es el siguiente: si la explicación científica es válida, cualquier científico cualificado que pueda y tenga los datos el tiempo, el dinero y los medios técnicos necesarios para reproducir el experimento y observar los mismos resultados (...) si [verifica que] son repetibles, la comunidad científica concluye que representan un descubrimiento sobre la realidad en lugar de una construcción realizada por el observador. (Segal, 1986, p.43).

La objetividad en la ciencia es una mera apariencia validada por acuerdos establecidos entre los saberes hegemónicos, pues, el observador, quien recolecta los datos y el conocimiento científico, nos dicen que se deben suspender los prejuicios y la propia experiencia corporal (fisiológica, neurológica y sensomotora), para conseguir resultados, supuestamente, objetivos. Es decir, resultados validados y acordados por un grupo de científicos. Sin embargo, esto no es suficiente para comprobar que sus datos sensoriales sean *objetivos*.

La proposición en su conjunto es absurda. ¿De qué modo puede haber ciencia sin observadores? ¡No habría nada que observar! (Segal, 1986, p.44).

Los científicos suponen la objetividad por razones pragmáticas. Así disponemos de acuerdos sobre explicaciones, que reciben el nombre de explicaciones científicas. (Segal, 1986, p.44).

Las explicaciones científicas utilizan el objeto, que existe con independencia de la observadora, como base de su explicación, pero seguramente se trata de una contradicción, porque ¿Cómo se puede utilizar lo que no puede ser conocido, la cosa en sí misma, para validar una explicación? (Segal, 1986, p.44).

Actualmente, la racionalidad propuesta por Descartes está en crisis, debido



a que se convirtió en la única racionalidad posible. Esto toca todos los procesos de conocimiento y cuestiona la producción de sentido. Poniendo en duda el punto de partida del llamado “*conocimiento científico*”.

La crítica al empirismo lógico de Khun y Lakatos produjo una nueva filosofía de la ciencia que cuestiona su procedencia, rechazando la neutralidad de las observaciones y cuestionando, a su vez, el descubrimiento de las leyes naturales.

En oposición a la ciencia clásica, se propone una ciencia con actividad interpretativa donde la significación y contextualización adquieran relevancia. Por este tipo de preocupaciones, las investigaciones realizadas desde el constructivismo radical resultan relevantes al momento de conformar una *epistemología de las entrañas*, ya que éstas parten del reconocimiento del cuerpo para la construcción de conocimiento.

El acto de observar, medir, interpretar y cuantificar, entre otros, no excluye la corporeidad del sujeto. Estas premisas se sitúan frente a aquellas que postulan como sujeto epistémico pertinente al dotado de razón, alejado y distante de los hechos observables. Se propone, por tanto, reconocer cómo el supuesto de la racionalidad científica es una forma particular de conocimiento que le otorga al sujeto una forma específica de conocer. (Pacheco, 2004).

Esta forma específica de conocer resulta cuestionable debido a que está limitada y distante del sujeto que observa. Por ello, surge la siguiente pregunta: Observar a la distancia y sin tomar en cuenta la complejidad de la subjetividad que habita en las entrañas, ¿supone un acto cognitivo o solo una réplica de los saberes hegemónicos? Al igual los procesos cognitivos pierden potencia si la información adquirida es objetiva e inestable perdiendo la necesidad y el valor de la experiencia.

Los procesos de aprendizaje educativos tradicionales están regulados bajo esta objetividad –que resulta ser más informativa que experimental–, en donde resulta más valioso el seguir un programa de estudios que se pueda abarcar en su totalidad, antes que los procesos individuales y críticos. Este saber se evalúa a través de la memorización de saberes “*objetivos*”, “*verdaderos*” e incuestionables que previamente se “*dan por hecho*”, y que no dan cabida a la experiencia, sino, por el contrario, solo dan cabida a

la réplica. Al no permitir al sujeto tanto experimentar como cuestionar, se suspende un proceso de descubrimiento y reflexividad, así como se suspende la subjetividad que habita en su propio cuerpo y entrañas, produciendo un cierto estado corporal y cognitivo distinto en cada momento y circunstancia. Suspender el cuerpo implica suspender su sentir, su afectividad, su emotividad y su potencia cognitiva.

Estos procesos educativos validados se centran en las lógicas prácticas del capitalismo y sus ejes de productividad, en donde lo urgente es generar “mano de obra” a toda velocidad. Por ello, no contempla una temporalidad adecuada para generar un proceso de aprendizaje, más allá de la réplica, y a gran escala. Lo que se busca es la creación de seres prácticas, homogéneas, medibles, eficientes, obedientes, predecibles y controlables, cuyo único fin es el enriquecimiento material y monetario que otorga el poder, más que el enriquecimiento cognitivo y humano. Por esto, buscan la velocidad de réplica “**práctica**” enfocada en la mente, pero alejada del cuerpo y la acción. Una práctica alienante pensada para generar mejores máquinas corporales que no cuestionen ni experimenten, aprendan, reflexionen, inventen, generen o produzcan nuevos saberes que puedan desestabilizar o cuestionar el saber hegemónico instaurado. Generando humanos que casi ni se sienten humanos: distantes de sí mismos, inconscientes e insensibles a su propio cuerpo, al cuerpo del otro y al del entorno, siempre dentro de la réplica imparable del “*deber ser*” -validado (casualmente) por estas mismas lógicas hegemónicas-.

“Las formas y estrategias de validación de lo que puede considerarse conocimiento científico se han modificado con el tiempo” (Pacheco, 2004).

El largo camino de la consolidación del método científico, y del informe científico como texto científico, protagonizó una severa lucha por canonizar el discurso productor de verdad. Sólo era posible la ciencia social si participaba de los principios de las ciencias naturales: un solo método científico, correspondencia entre conceptos, observaciones empíricas y hechos u objetos; la experiencia como criterio último de verdad y la neutralidad de las aseveraciones, entre los más importantes. (Pacheco, 2004).

Por esto la subjetividad, la diferencia y lo inexplicable causan malestar al sistema y se tiene que hacer un juicio de valor para validar lo que está bien o mal, lo



que debe ser o no ser, lo que vale y lo que no. De este modo, si algo llega a incomodar a este sistema, será automáticamente invalidado y desechado. Esto con el objetivo de conservar el poder y el control del saber, así como las reacciones y relaciones de los cuerpos.

Por otro lado, el constructivismo concuerda con la epistemología de la correlación debido a que ésta: *“sostiene que nuestra creencia en una realidad objetiva surge de la correlación de nuestra experiencia sensorial”* (Segal, 1986, p.44). Esto nos dice que se puede generar una realidad a través de correlacionar la experiencia de varios sentidos y así interactuar con la misma. *“El constructivismo expresa dudas acerca de la idea de que emparejamos la experiencia con la realidad”* (Segal, 1986, p.45).

Debido a que la experiencia de la observadora ha estado suspendida por mantener una supuesta objetividad -que es mera apariencia y, por lo mismo, no es necesario ya cuestionar ni experimentar la realidad- pero no existen descubrimientos independientes de la observadora. Por esto, en la epistemología de las entrañas se integran herramientas que nos permitan explorar los campos negados o relegados a actividades estéticas, superficiales y/o de entretenimiento-como el trabajo con la subjetividad, la incertidumbre, la ilusión, la imaginación y la ficción en sí mismo, en colectividad y en el entorno-. *“Los sistemas de observación sólo pueden correlacionar sus experiencias sensoriales con ellos mismos y con cada uno de los demás.”* (Segal, 1986, p.45).

Así los conceptos de confirmación y correlación se utilizan como paradigmas explicativos de las percepciones, donde los constructivistas piensan que al utilizar esta escuela se construye la percepción de la profundidad.

Esto es que mi sensación del tacto es la confirmación de mi sensación visual de que ahí hay una mesa. No podemos ver lo que oímos u oír lo que vemos. Estas son solo inferencias que surgen de correlacionar dos modalidades sensoriales. (Segal, 1986, p.45).

El estudio de la percepción nos obliga a enfrentarnos con la incertidumbre, ya que no puede suponerse que los prejuicios de la observadora esté adecuadamente controlados al momento de estudiar otros fenómenos diferentes a la cognición. La epistemología del cuerpo planteada por Lourdes Pacheco se pregunta:



¿Cuáles son las posibilidades de conocimiento a partir del cuerpo? ¿Cómo es conocer desde el cuerpo? Si el conocimiento que se crea a partir del intelecto parte de preguntas, de la indagación sobre causas, el conocimiento a partir del cuerpo surge de realidades, de síntesis y relaciones, de determinaciones y circunstancias, nunca definitivas, siempre en constante construcción porque el último minuto nos constituye. (Pacheco, 2004).

Lo que esta investigación propone es una didáctica corporal -a partir de la propuesta de la *epistemología de las entrañas*-, en contrapunto, a las lógicas educativas tradicionales y capitalistas que tome en cuenta la integración de las lógicas biológicas, planteadas por Humberto Maturana, al describir el sentido de los seres vivos y cómo estos, a través del autoconocimiento profundo, pueden trabajar en sí mismos y en conjunto con otros seres para la preservación de la especie, de la vida y de lo que llaman “*El nicho ecológico*”. Es en este punto en donde se puede reconocer un linaje biológico del que todos los bípedos terrestres partimos, compartiendo, por así decir, la misma semilla, y conformándonos como una misma familia ancestral que se comunica para su supervivencia y preservación. Proponiendo así un ser que se observa a sí mismo y sigue estas lógicas que sostienen su propia vida y la de su especie.

La *epistemología de las entrañas* favorece al autoconocimiento biológico, orgánico, corporal, sensible, reflexivo y creativo. Dentro de esta investigación se busca cuestionar y replantear estos procesos de aprendizaje desde la incertidumbre y la disposición a la incomodidad, la caída-recuperación y el vacío de la información, para así poder llegar a integrar nueva información.

1.2 Potencias cognitivas del cuerpo desde la filosofía

El filósofo Alain Badiou en su escrito: *La danza como metáfora del pensamiento*, extraído de su libro *Pequeño manual de inestética* (1998), reflexiona sobre las formas represivas en las que el ballet ha convertido al movimiento en una restricción del impulso corporal, más que en una libre encarnación de movimiento. A través de la virtuosidad y velocidad de sus movimientos, apuntando sobre las relaciones entre el pensamiento y el movimiento desde la filosofía, el filósofo comienza a dilucidar que esta fragmentación del cuerpo y del pensamiento tiene repercusiones no solo en el cuerpo sino en la infinita capacidad de generar todo arte que está arraigado en el acontecimiento. Al respecto, nos dice:



El movimiento no es ni un desplazamiento ni una transformación, sino un curso que atraviesa y sostiene la unicidad eterna de una afirmación. Por consiguiente, la danza designa la capacidad del impulso corporal no tanto de proyectarse en un espacio fuera de sí, sino de quedar atrapado en una atracción afirmativa que lo contenga (...). Más allá de la exhibición de movimientos o la rapidez de sus diseños externos, la danza es lo que da testimonio de la fuerza de restricción en el corazón de estos movimientos. Desde luego, esta fuerza de restricción se manifestará únicamente en el movimiento, pero lo que cuenta es la potente legibilidad de la restricción. La danza no es de ninguna manera el impulso corporal liberado, la energía desenfundada del cuerpo. Por el contrario, es la manifestación corporal de la desobediencia a un impulso. (Baudiou, 2009, p.107).

Así pues, afirma que la danza, desde esta perspectiva, no es un arte sino una herramienta de control mental, político y social, en donde se compara al entrenamiento militar con el entrenamiento del ballet, debido a que ambos llevan al cuerpo a una alineación tal que el impulso corporal no es lo único que se llega a anular, sino también la mente y emociones del sujeto. Lo peligroso aquí es la conformación de un cuerpo que actúe de forma automática, sin reflexionar o sentir, y que pueda llegar a transgredir tanto sus propios límites como el de los demás siempre en función del poder impuesto, quedando vulnerables a una manipulación en masa -como llega a ocurrir con la publicidad y la política-.

Por esto, Badiou propone al cuerpo desde la visión de Spinoza quien, a grandes rasgos, percibe al mismo como una *potencia divina* que contempla cada partícula de su constitución, devolviéndole al cuerpo el valor de su estado global y no fragmentado. Introduciendo, a su vez, el concepto de danza como un "*pensamiento corporal*" a partir del vértigo exacto que la define, contemplando la inestabilidad, la incertidumbre y la caída que éste genera y proponiendo un nuevo tipo de danza que parta de estos principios.

Spinoza dice que buscamos saber lo que el pensamiento es mientras que ni siquiera sabemos de lo que es capaz un cuerpo. Diré que la danza es precisamente lo que nos muestra que el cuerpo es capaz de arte. Nos proporciona el grado exacto al que, en un momento dado, éste es capaz. (Baudiou, 2009, p.117).

Esta idea del cuerpo de Spinoza concuerda con algunos de los recientes estudios dentro de las neurociencias, debido a que se ha podido llegar a observar una inteligencia neuronal deslocalizada del cerebro, es decir, una inteligencia neuronal que se ubica al interior de todo el cuerpo. Observando el funcionamiento orgánico y sus procesos inconscientes –los cuales, aún hoy, resultan indescifrables, irreplicables e increíbles– podemos proponer al cuerpo como la mayor tecnología hasta ahora conocida.

Esta afirmación también resuena con la definición taoísta de lo que es el “Qi”, como una partícula divina, a partir de la cual todo se compone. Una energía sutil e imperceptible que conforma el todo. Aquí es donde habita la potencia de vida, movimiento y transformación. El cuerpo es la potencia incluso de lo que no se puede observar, definir o descifrar, algo mucho más complejo que lo que el pensamiento puede llegar a razonar, comprender o comprobar.

Por otro lado, se puede llegar a observar que su uso en el arte, a través de la danza, podría expresar este lenguaje nativo del pensamiento del cuerpo, por medio de la práctica, si trasciende sus formas estandarizadas a la forma y a la estética.

Pero decir que el cuerpo es capaz de arte no significa hacer un “arte del cuerpo”. La danza apunta hacia esta capacidad artística del cuerpo sin por ello definir un arte singular. Decir que el cuerpo, como cuerpo, es capaz de arte, es exhibirlo como un pensamiento-cuerpo. No como un pensamiento atrapado en un cuerpo, sino como un cuerpo que piensa. (Baudiou, 2009, p.117).

Este *cuerpo que piensa* ya se ha podido observar desde la neurociencia y en la psicología. William James lo nombra *cognición encarnada* y, dentro de la estética contemporánea, se trabaja a través de las técnicas somáticas como el *Body Mind Centering* (BMC) y posmodernas –como el *Contac*⁶– que se basan en la profundización y potencialización congruente del funcionamiento sensible, orgánico y músculo

6 La improvisación de contacto o Contac es un sistema evolutivo de movimiento iniciado en 1972 por el coreógrafo americano Steve Paxton. La forma de danza improvisada se basa en la comunicación entre dos cuerpos en movimiento que están en contacto físico y su relación combinada con las leyes físicas que gobiernan su movimiento-gravedad, impulso, inercia. El cuerpo, para abrirse a estas sensaciones, aprende a liberar el exceso de tensión muscular y a abandonar una cierta cualidad de voluntad para experimentar el flujo natural del movimiento. La práctica incluye rodar, caer, estar boca abajo, seguir un punto de contacto físico, apoyar y dar peso a un compañero. Véase “Improvisación en danza, traducciones y distorsiones” de Marie Bardet, Marina Tampini y Josefina Zuan, (2022).



esquelético, para darle voz a un cuerpo que piensa, siente y expresa.

Ésta es la función de la danza: el pensamiento-cuerpo que se muestra a sí mismo bajo la señal evanescente de una capacidad para el arte. La sensibilidad a la danza que cada uno de nosotros posee viene del hecho de que la danza responde, a su manera, la pregunta de Spinoza: ¿de qué es capaz un cuerpo como tal? Es capaz de arte, es decir, puede exhibirse como pensamiento nativo. (Baudiou, 2009, p.117).

Debido a que la danza es aquella que, como disciplina, estudia y profundiza el funcionamiento y expresividad del lenguaje nativo del cuerpo, esta no debería estar enfocada en su forma y virtuosismo, ya que, estas prácticas, no consideran la organicidad y sensibilidad particular de cada cuerpo. Por el contrario, se pretende unificar al mismo a través de un patrón ideal y, la mayoría de las veces, imposible, lastimando, lesionando, desgastando y suspendiendo su capacidad cognitiva y sensible, es decir, despotencializándolo. Paradójicamente, en la superficie este mismo cuerpo se muestra fuerte, atlético, hábil y controlado mientras que, al mismo tiempo, está suspendido e insensibilizado, dedicado solo a replicar formas anti anatómicas, consideradas virtuosas y superficiales, que no dan voz a los cuerpos que las ejercen sino a la idea de un cuerpo y danza hegemónicos que preponderan las formas y el virtuosismo a las lógicas anatómicas cuyo objetivo parece ser más el de sorprender, estandarizar y entretener, antes que reflexionar o construir un conocimiento del propio cuerpo.

La propuesta didáctica corporal que se propone en esta investigación surge también como un contrapunto a las lógicas pedagógicas dancísticas tradicionales que violentan y suspenden la potencia del cuerpo como pensamiento nativo, limitando su acción -física, mental y creativa-, por ideas estéticas, estáticas y superficiales que no expresan ni generan un lenguaje corporal, sino solo replican formas estéticas hegemónicas estandarizadas.

Estas pedagogías tradicionales de danza implican generar un daño psíquico que termina por romper un cuerpo, este daño puede llegar a profundo y, por lo tanto, la danza misma debería ser vista como una potencialización del cuerpo y no como un espacio para romperlo y traumarlo.

Esta investigación busca generar una danza cuya potencia cognitiva, psíquica, amorosa y colectiva esté en congruencia con su entorno biológico y deje de lado al virtuosismo y preciosismo estético fomentado por pedagogías obsoletas, destructivas, alienantes y retrogradadas que, desafortunadamente, aún hoy en día continúan vigentes en muchas instituciones dancísticas universitarias. “*Es necesario probar, una y otra vez, que el cuerpo de hoy es capaz de mostrarse como un pensamiento-cuerpo.*” (Baudiou, 2009, p.118).

Este alineamiento pedagógico y corporal resulta potencialmente peligroso, ya que exige no solo el pensar así, sino también actuar de esta misma forma. La fuerza bruta sin control puede funcionar como un uso potencial del control en masa de la fuerza -por ejemplo, en un ejército o a través de un grupo religioso-. Por ello, este tipo de fragmentación afecta más allá de la “masa” al predisponer nuestra forma de percibir, pensar y sentir, afectando a todas las áreas de nuestro existir.

1.3 Potencias cognitivas del cuerpo desde la neurociencia

Estudiar los procesos cognitivos desde el planteamiento del constructivismo radical que propone Foerster, supone plantear un enfoque interdisciplinar que cuestione la posición reticulista planteada por Descartes. Misma que, desde una visión dualista, separa a la mente del cuerpo, entrando así al debate de la localización de la conciencia humana. Bajo este paradigma, surge la siguiente pregunta:

- 1) “¿Qué órgano es el responsable de las funciones mentales superiores? (Segal, 1986, p.101).

Este estudio se plantea a partir del comportamiento neuronal que, gracias al primer neuroanatomista y dibujante español, Antonio Damasio, pudo ser observado en 1888, a través de la técnica de tinción⁷. Gracias al trabajo de este, se tuvo la oportunidad de observar un pequeño espacio de 20 nanómetros entre neurona y neurona, demostrando así que el cerebro no es una masa continua como planteaba el posicionamiento reticulista de Descartes.

⁷ Técnica desarrollada por Camilo Golgi que permitía visualizar, a través del uso de nitrato de plata, la longitud completa de la neurona



En contraposición a la visión dualista, los constructivistas se enfocan en los estudios neurocientíficos que posicionan a la neurofisiología y al sistema nervioso central en el centro de la discusión, por ejemplo:

- 2) *La evolución del “internuncial”, que conecta nuestro sistema sensorial y motor. (Segal, 1986, p.101).*

J.F. Fulton en 1926 comienza un tratado de neurobiología en relación con el desarrollo evolutivo del sistema nervioso central donde apunta la interacción entre los sistemas sensorial y motor y el sistema nervioso “como un ordenador que une la resolución a la acción apropiada”. (Segal, 1986, p.107).

Fulton observó que, los primeros animales que mostraron facultad motriz poseían algo llamado “**unidad motriz independiente**”, en donde, por ejemplo, si el valor del Ph era demasiado ácido, el sensor enviaba una señal que producía una contracción muscular, provocando así un cambio en la forma en que, a su vez, cambiaba las sensaciones al momento de modificar la relación física del animal con su medio “ambiente”. “*Sus comportamientos sensorial y motriz son interdependientes*”⁸ (Segal, 1986, p.108).

Separaron las unidades motriz y sensorial espacialmente para poder estudiarlos y llegar a observar su relación directa. Esto fue el inicio del estudio primitivo del sistema nervioso y del cómo algunas células fueron destinadas a sentir y otras al movimiento.

En los siguientes experimentos en donde lograron mirar más a profundidad, se observó que otras células neuronales llamadas *internunciales* (el mensajero intermedio) separan los conectores entre los sensores y los músculos, logrando integrarse y representar una especie de “*ordenador elemental*” o pensamiento. “*Foerster se refiere a los internunciales como el paso esencial en la organización compleja del sistema nervioso central de los mamíferos*” (Segal, 1986, p.108).

Desde la perspectiva evolutiva, el sistema nervioso central es visto como: Un conjunto de sensores (células nerviosas especializadas) y sus unidades motrices (músculos y esqueletos) unidos entre sí por una red de células universales.

8 Dependencia recíproca. - Diccionario de la lengua española (DLE)

“neuronas internunciales” algunas de las cuales reciben el nombre de cerebro. (Segal, 1986, p.109).

Concluyendo así con que el enlace que existe entre estos dos sistemas, sensorial y motor, no es independiente y apunta a que el sistema nervioso es un sistema cerrado. La clausura del sistema sensoriomotor en el sistema nervioso sugiere las siguientes proposiciones:

1) *Movimiento: (cambio en la percepción sensorial) pero no necesariamente.*

2) *Cambio de percepción sensorial: Movimiento* (Segal, 1986, p.110).

Apuntando a una circularidad que da cuenta del origen del pensamiento y su interdependencia, así como a su funcionamiento en conjunto de manera integral, al contrario de lo que creía Descartes en la antigüedad.

Las estructuras lógicas de la descripción surgen de la estructura lógica del movimiento: aproximarse y retirarse son los precursores del sí y el no”. De donde su aforismo: La lógica de la descripción es la lógica del que describe. (Segal, 1986, p.110).

Los constructivistas confirman la importancia de las estructuras lógicas de movimiento en los procesos perceptivos -que en esta investigación se estudian desde las técnicas de danza posmoderna y el BMC- que abarcan desde el desarrollo prevertebral hasta la motricidad gruesa y fina. Expresándose a través de terapias corporales y expresiones artístico-dancísticas, y partiendo de su estudio neurológico, fisiológico y motriz, que abordaremos para identificar las potencias corporales que son aptas para la cognición. “*La lógica de la descripción del mundo es isomorfa a la lógica de la operación del sistema que describe. Somos el sistema que describe.* (Segal, 1986, p.110).

A través de esta cita, Maturana nos recuerda que el observador y el cuerpo que yace ahí es lo que determina el fenómeno a observar y no el fenómeno en sí. La descripción que haga el observador dependerá de su estado corporal, sensitivo,

⁹ Def. geología. Dicho de dos o más cuerpos que, con diferente composición química, presentan igual estructura cristalina y pueden cristalizar asociados. - Diccionario de la lengua española (DLE)



psíquico, espacial, cultural e histórico.

Las raíces del pensamiento lógico no deben hallarse solo en el lenguaje, aunque las coordinaciones del lenguaje sean importantes, sino que esas raíces deben encontrarse de un modo más general en la coordinación de las acciones (Segal, 1986, p.110).

Como apunta Piaget, la coordinación de las acciones corporales, su encarnación y experimentación son más importantes que el pensamiento lógico que, la mayoría de las veces se queda en la teoría estratificado en las palabras. No es un pensamiento encarnado y, por tanto, solo tiene la posibilidad de ser replicado sin poder cuestionarlo a través de la memorización de este, perdiendo su proceso cognitivo-perceptivo. Esto debido a que es justo en la acción donde se encuentra el origen, las raíces, el sentido orgánico del pensamiento lógico. Por esto, en el planteamiento pedagógico expuesto, resulta de gran importancia identificar estas raíces del pensamiento lógico en las acciones corporales para así poder llevarlas a la encarnación, la experimentación, la práctica y la acción. *“La noción de una inteligencia sensorio motriz elaborada por Piaget se enlaza con la noción de una clausura sensorio motriz en el sistema nervioso”* (Segal, 1986, p.110).

Con esta relación que realizan los constructivistas, entre la inteligencia sensomotriz y el cómo está vinculada con el sistema nervioso central para producir inteligencia, se comienza a reconocer y observar esta cognición encarnada que habita en el cuerpo y en sus entrañas.

Susan Langer perfila relaciones entre el movimiento, la verdad y el origen del pensamiento: La utilización de los signos es la primera manifestación auténtica de la mente. En la historia biológica surge tan pronto como lo hace el célebre “reflejo condicionado” por medio del cual las circunstancias concomitantes de un estímulo asumen una función-estímulo. Lo concomitante se convierte en un signo de la condición, con respecto a la que la reacción es efectivamente adecuada. Este es el origen efectivo del pensamiento, ya que este es el lugar donde nace el error y, juntamente con él, la verdad. (Segal, 1986, p.110).

Susan realiza aquí otra observación muy importante: estos reflejos condicionados se vuelven también hábitos corporales, significados que reproducen



en nosotros reacciones predeterminadas, ante un estímulo, para su funcionamiento orgánico adecuado. Respecto al cómo surge la noción de error, Foerster menciona:

La verdad surge de la noción de error, no al revés. Solo cuando tenemos error podemos tener verdad. La verdad tiene que ser la elección entre acción adecuada e inadecuada. Cuando esto no se da, el concepto de verdad no existe. (Segal, 1986, p.111).

Cualquier dispositivo lógico que ofrezca certezas siempre, jamás proporcionará verdad, ya que, la experimentación no se da a través de certezas sino a través de la incertidumbre, lo inconsciente, lo borroso, lo incómodo. Así puedes generar un proceso y elegir. Estas acciones producen conocimiento, por ello, pueden ser vistas también como ejes fundamentales de la *epistemología de las entrañas* planteada en esta investigación.

Al estudiar las relaciones orgánicas que se producen al momento de realizar procesos perceptuales, afectivos y cognitivos, se visibiliza la compleja organización del cuerpo que permite la vida y la interacción e integración con el ambiente, demostrando así la “*inteligencia corporal*” o “*cognición encarnada*” que nos habita. Con base en la interacción del sistema nervioso y su relación con los sistemas orgánicos, viscerales y musculoesqueléticos, se propone una consciencia expandida localizada en todo el cuerpo y el espacio, que Varela define como **cognición enactiva**¹⁰ relacionada a su dinámica biológica y ecológica.

3) *La estructura y función de la neurona como el componente básico.* (Segal, 1986, p.101).

La neurona es la unidad básica del sistema nervioso central. Está compuesta por

10 La cognición enactiva es pues implicación, entrelazamiento entre los estados afectivos propios de nuestro cuerpo, así como del estado afectivo del lugar. Esta es otra forma de decir que los lugares también sienten, pues son depositarios de las afecciones, sensibilidades, afectos y sentimientos de los cuerpos que los componen. Cézanne decía que el color es el lugar donde nuestro cerebro y el universo se unen. Ahora ya podemos decir que no solo el color, sino el olor, los sonidos, los sabores, la experiencia táctil son pliegues, despliegues y repliegues de encuentros en el que diversos universos de cuerpos se unen, en el que se funden los afectos y las atmósferas de los lugares, con la materialidad, la química, los flujos energéticos de nuestras diversas expresiones corpóreas. La cognición no es un asunto de mi cerebro encerrado en sí mismo haciendo actuar una red de neuronas, sino un asunto que tiene que ver con la sensibilidad, con lo sintiente, con los afectos entre diversos tipos de cuerpos que se encuentran: entre mi cuerpo y la sensibilidad del cuerpo-aire que respiro, del cuerpo-agua que tomo y exudo, del cuerpo-suelo que piso y me sostiene, del cuerpo-paisaje compuesto por los diversos tipos de cuerpos. (Giraldo Omar Felipe, 2020).

el núcleo, ubicado en el centro, denominado “*pericarion*” -que significa “*alrededor del hueso*”-, y hace referencia a lo que hay alrededor del núcleo del cuerpo celular.

Las dendritas pueden ser múltiples, lo cual hace posible que una célula individual reciba millones de señales de otras células nerviosas. Se ubican en la parte superior del cuerpo celular y se asemejan a las ramas de un árbol. Esta estructura de múltiples entradas de información para una única salida o resultado es de suma importancia respecto a las capacidades computacionales de la neurona. Por su parte, el axón es una parte estructural y única que, a diferencia de los millares de dendritas que posee la neurona, es de apariencia lisa. Su función es transportar señales desde el cuerpo celular a otras neuronas, glándulas y músculos.

Su única propiedad consiste en ser un propagador activo de un impulso eléctrico de cerca de ochenta mil voltios. Se dice que está polarizado cuando hay un número desigual de iones de potasio y de sodio en relación con su membrana celular semipermeable, tanto interna como externa. (Segal, 1986, p.113).

Esta polarización da lugar al potencial de acción de la célula que es, al mismo tiempo, su capacidad para generar un impulso nervioso. Sin embargo, su distribución no aleatoria conduce también a un potencial de reposo. Cuando este se reduce, el axón se despolariza condicionando la excitabilidad. Cuando este se incrementa, el potencial de reposo equivale a la hiperpolarización o inhibición. Cuando se despolariza, el axón produce una respuesta a poca distancia y sin propagación, pero, cuando alcanza una dimensión suficiente para llegar al umbral, se genera un impulso nervioso. Estas alteraciones se compensan mediante los iones correspondientes alrededor. “*De acuerdo con esto se puede decir que el impulso nervioso es autogenerativo*” (Segal, 1986, p.113).

Por su parte, la sinapsis es una conexión funcional entre neuronas y hace referencia al espacio que se genera entre ellas en su interacción, denominado *espacio sináptico*. Este espacio permite la transmisión del impulso eléctrico que recibe al axón y, a la vez, transmite las dendritas a las siguientes neuronas. Esta conexión sináptica está químicamente mediatizada por sustancias como la norepinefrina, acetilcolina, dopamina, epinefrina, indo melamina y serotonina, y sirve para producir una despolarización o una hiperpolarización, por lo tanto, podemos hablar de sinapsis



excitadoras e inhibitoras. Esto se conoce como una función compleja autoorganizada.

El sistema endocrino, asociado con los procesos homeostáticos, la regulación del crecimiento y desarrollo corporal tiene un fuerte efecto en el sistema nervioso, ya que consta de glándulas que segregan hormonas como la pituitaria, la tiroides, las paratiroides, el páncreas y las glándulas suprarrenales en el flujo sanguíneo. Dependiendo de la hormona puede llegar a excitar o inhibir las células. Algunas de ellas actúan sobre partes específicas del cuerpo y otras en todos los tejidos.

Así la actividad del sistema endocrino, al producir las hormonas que actúan como neurotransmisores en el cerebro, afecta de forma directa al sistema nervioso y este, a su vez, afecta al sistema endocrino.

El funcionamiento del sistema nervioso central consiste en regular o compensar la polaridad de la carga positiva y negativa en relación con el interior o exterior de la membrana del axón. *“Si la posición de equilibrio se ve perturbada en cualquier punto, se invierten las polaridades del axón” (Segal, 1986, p.116).*

Este impulso eléctrico viaja a lo largo del axón de un modo similar a una onda, perturbando y propagando ese impulso. Un axón corto se comunica con las dendritas vecinas y uno largo con las neuronas más alejadas. Dicho impulso es recibido por la dendrita de la neurona receptora que la conduce hasta el cuerpo neuronal y continúa la propagación eléctrica y química en el cerebro.

Sin embargo, esta propagación no se da de forma aleatoria e independiente sino, por el contrario, se da de manera organizada y sincronizada, similar a los patrones biológicos que realizan los grupos de aves, las luciérnagas, los grupos humanos o cardúmenes de peces. *“Uno de los principios de la biología el acto de compartir de comunicarse” (Castellanos, 2022).*

Esta función, como ya vimos anteriormente, llamada por el científico, Steven Strogatz, *“Sistemas complejos autoorganizados”*, supone un tipo de diálogo y organización capaz de ser observada desde la micro a la macro escala del comportamiento biológico en todos los seres vivos. Maturana comienza a observarlos también a través de los grupos humanos y su orden social.



En los grupos humanos se observa cuando los componentes de un grupo consiguen sincronizarse porque cada individuo es consciente y se contagia de lo que hacen sus vecinos más inmediatos, lo cual se consigue a través de la cooperación.

Cuando un cierto número consigue sincronizarse, su actividad conjunta y coherente resaltan por encima del murmullo produciéndose una amplificación.

Este mecanismo de propagación de la información no requiere de la cooperación de que todos los componentes se acoplen, y sin que esta resulte dañada, esos componentes son los que hacen y marcan una diversidad que hacen al sistema evolucionar.

Las neuronas se sincronizan para propagar la información por el cerebro, sin perder individualidad, pero tendiendo a formar una unidad. (Castellanos, 2022).

Este sistema es el principio fundamental de la información en el cerebro, un diálogo compartido que puede compararse con una gran orquesta o, en el caso de esta investigación, con un diálogo polifónico, interdisciplinar o multilingüe de forma simultánea, a través del método de la fuga.

En el estudio neurocientífico, visto desde la visión constructivista, se le llama codificación al proceso donde una célula sensorial receptora reacciona al contacto y varía su respuesta de acuerdo con la cantidad de presión ejercida.

El lenguaje neuronal son los impulsos eléctricos, cuya frecuencia cambia con la intensidad de perturbación. La actividad eléctrica de cada célula receptora de hecho, de todas las células nerviosas solo codifican la intensidad de la excitación, la cual se refleja en el número de veces que la célula dispara. No codifica la naturaleza del estímulo excitador (Segal, 1986, p.118).

Esto resulta de suma importancia para seguir señalando que la realidad no es objetiva, pues no podemos codificar el estímulo exterior. Nuestra perturbación del estímulo ha sido previamente significado y representado como una realidad objetiva que solo existe en nuestra mente pero que, ciertamente, no podemos objetivar. “El

potencial de acción de la neurona, es decir, 80 mil voltios, opera sobre la base principal o todo o nada, o se excita o no se excita” (Segal, 1986, p.118).

Al ajustar el lenguaje neuronal, las frecuencias generadas por el axón son análogas a la presión aplicada por el sensor, mientras que el impulso se enciende o no se enciende.

El cerebro por sí solo no es responsable de la mente, aunque sea un órgano necesario para su manifestación. En efecto, un cerebro aislado es un biológico absurdo tan carente de sentido como un individuo aislado (Segal, 1986, p.119).

Por esto, se enuncia esta deslocalización del cerebro y, en esta investigación, se procura estudiar las células, fluidos, entrañas, órganos, huesos, músculos y movimientos.

Del mismo modo, el sistema nervioso es una frecuencia modulada que codifica solo la frecuencia en la que la neurona se dispara.

Las neuronas como osciladores emiten electricidad de forma intermitente a diferentes ritmos en una percusión eléctrica, cada uno de los ochenta seis mil millones de neuronas que conforman nuestro cerebro tienen la capacidad que emitir un impulso eléctrico, también llamado disparo neuronal o potencial de acción que es transmitido por el axón y dendrita. (Castellanos, 2022).

Castellanos hace referencia en cómo este impulso eléctrico es un potencial de acción capaz de producir, en su interacción, una percusión eléctrica intermitente como los sistemas complejos autoorganizados. De este modo, una sonorización de esto podría suceder a través de una composición polifónica.

De hecho, no hay nada en una neurona o en una colección de neuronas que dé cuenta de las diversas funciones mentales que habitualmente reciben el nombre de cognición. Solo cuando tratamos las neuronas y el sistema motor del cuerpo como componentes de un sistema cerrado que funciona recursivamente, que es capaz de computación, podemos empezar a explicar la cognición.” (Segal, 1986, p.119).



Desde esta epistemología, no hay posibilidad de cognición sin movimiento y sin integrar el sistema óseo muscular. Por ello es tan importante comenzar a posibilitar procesos corporales, enfocados en los procesos cognitivos, a través de la experiencia corporal.

Las neuronas esperan un tiempo a que su cuerpo neuronal alcance un cierto nivel de electricidad y para luego emitir una descarga: disparos que se emiten de forma periódica y no al azar. Conformando así una prodigiosa coreografía que, posteriormente, genera información que afecta, consciente o inconscientemente, al organismo.

Así pues, la *epistemología de las entrañas* trabaja con esa información antes de que se vuelva consciente, logrando observarla, reconocerla, resignificarla y re patronarla, en caso de que se llegue a requerir.

Por el momento, se han identificado cinco ritmos o formas en las que las neuronas oscilan o emiten descargas. Estos diferentes idiomas o lenguas neuronales representan un código de información entre las células nerviosas, con diferentes velocidades, de forma simultánea. Estos se han podido llegar a estudiar en diversas actividades cognitivas, perceptivas, conductuales, afectivas y médicas, identificando su aumento o disminución en dichos comportamientos. Los ritmos rápidos son útiles para comunicarse con neuronas cercanas y los lentos con las más lejanas.

Por su parte, los ritmos oscilatorios están acotados a frecuencias y se han establecido en estas cinco bandas espectrales principales y sus derivadas a través de su aparición en diversas acciones. La siguiente tabla ejemplifica lo previamente dicho.

Figura 3: Ondas cerebrales específicas con sus características

Frecuencia de ondas cerebrales comunes	Rango de frecuencia (Hz)	Características generales
Delta	1-4	Sueño, reparación, resolución de problemas complejos, inconsciencia, profunda inconsciencia
Theta	4-8	Creatividad, percepción, estados profundos, inconsciencia, estado meditativo óptimo, depresión, ansiedad, distracción
Alpha	8-13	Alerta y tranquilidad, preparación, meditación, profundamente relajado.
Alpha inferior	8-10	Recordando
Alpha superior	10-13	Optimizar el rendimiento cognitivo.
SMR (ritmo sensoriomoto)	13-15	Estado de alerta mental, relajación física
Beta	15-20	Pensar, enfocar, atención sostenida, tensión, estado de alerta, emoción.
Beta alto	20-32	Intensidad, estado de hiperalerta, ansiedad.
Gamma	32-100	Aprendizaje, procesamiento cognitivo, tareas de resolución de problemas, agudeza mental, actividad cerebral, organización del cerebro.

Nota: En este cuadro podemos observar las frecuencias de cada onda y su asociación con ciertos estados y acciones. Tomado de “Ondas cerebrales específicas con sus características” [Tabla] Victoria, 2020, <https://www.clinicaalevia.com/ondas-cerebrales-y-su-significado/>.

8 Hz supone 8 disparos por segundo. Es una medida de la velocidad y periodicidad con la que una neurona se activa eléctricamente. La relación entre las frecuencias centrales de cada banda espectral es igual al número áureo pi. El lenguaje neuronal está centrado en el número áureo.

Esta relación entre frecuencias favorece a la sincronización, mientras que, al mismo tiempo, posibilita una posible reorganización. Permitiendo la alternancia entre estados de sincronización y de ruptura -proceso conocido como “Meta estabilidad cerebral”-.

Esta potencia que existe en la sincronización neuronal para reorganizarse a través de la **meta estabilidad cerebral** posibilita la transformación de los patrones y hábitos instaurados en el cuerpo para potencializar y disponer de los estados cognitivos -desde la filosofía de Doris Humphrey sobre la caída y recuperación del cuerpo- un desplazamiento a la ruptura y la reorganización.

El ritmo principal es el **Alfa**, debido a que es el más abundante. Se identificó que su presencia crece hasta la adolescencia, donde comienza a desaparecer ¹¹y que está vinculado con estados de relajación y en funciones cognitivas tales como prestar atención.

Para una escucha atenta- hay que ocultar el mundo (...) El cerebro del oyente lucha por mantener su atención en su escucha frente al bombardeo pensamientos, sensaciones o emociones que buscan protagonismo, este fenómeno se conoce como interferencias de la percepción. (Castellanos, 2022).

Prestar atención supone enfocar y seleccionar nuestra realidad, por lo tanto, la meditación puede ser un recurso que potencialice los procesos de atención fundamentales para los procesos cognitivos. Esto debido a que, su práctica habitual, produce un aumento del número de neuronas que oscilan en la frecuencia alfa -comenzando por la parte posterior del cerebro hasta la parte frontal-.

Las ondas Alfa son las encargadas de inhibir las zonas que no están involucradas en la tarea que se está realizando, impidiendo interferencias o distracciones y reorientando, una y otra vez, la atención.

Al momento de meditar y reorientar la atención a través de la respiración, la sincronización de millones de neuronas comienza a oscilar en alfa, reteniendo la información que se crea de manera involuntaria en el cerebro y logrando, al mismo tiempo, controlar la atención. Esto nos permite reforzar los mecanismos de aprendizaje, generando patrones de contención respecto de las distracciones más eficientes. Cuando esto sucede, las ondas alfa se retiran debido a que ya no hay interferencias que detener.

¹¹ Se ha observado que al cerrar los ojos esta frecuencia se dispara y se detecta principalmente en la parte trasera del cerebro o corteza occipital, un simple parpadeo puede disminuir la frecuencia.



Para generar una atención enfocada es importante tanto activar como inhibir, por esto la inestabilidad, irregularidad y ruptura son aspectos necesarios para activar un proceso de reorganización y transformación. Por ejemplo, cuando el cerebro comete un error, las ondas alfa aumentan un 25 % justo antes de cometerlo. *“Este mecanismo de defensa o protección de una buena ejecución se ve atenuado cuando hacemos algo de forma automática en piloto automático.”* (Castellanos, 2022).

Por ello, es tan importante trabajar con los estados atencionales, ya que de eso depende nuestra experiencia perceptiva y cognitiva. Dado que es a través de esta experiencia como conformamos nuestra realidad, estos estados nos permiten no quedarnos inmóviles ante la percepción sensorial o, como se dice coloquialmente, en *piloto automático* -que, para fines de este trabajo, interpreto como un estado funcional, predecible e inamovible que solo reproduce órdenes o sensaciones sin habitarlas o generar procesos cognitivos-.

La excesiva velocidad del mundo tecnológico nos ha vuelto cada vez más dispersos, debido a que pasamos la mayor parte del día en estos estados autómatas. Generando así estados más vulnerables y manipulables a los estímulos de control corporal, sensorial, afectivo, social, económico y político.

Las oscilaciones en Beta se presentan en los estados de sueño profundo. Son las ondas más lentas y de mayor amplitud -van muy despacio, pero, al mismo tiempo, muy alto-. Para dormir las neuronas van dejando de responder a los estímulos sensoriales poco a poco, hasta que este silencio se propaga por el cerebro y logramos caer dormidos. Cuando avanza el sueño aparecen las **ondas Delta**. Es aquí donde pasamos a las etapas más profundas del sueño. Este fenómeno también se observa en un cuerpo anestesiado o inconsciente -al igual que las alfa, comienzan a decrecer en la adolescencia y son casi imperceptibles en un cuerpo anciano-. La presencia de las ondas lentas no solo aparece durante el sueño o estados de inconsciencia sino también se ha llegado a observar su implicación en: *“La observación del entorno, la búsqueda de recompensa y el control autónomo del cuerpo. El objeto de las ondas depende de la tarea cerebral a la que están implicadas.”* (Castellanos, 2022).

Por su parte, **el ritmo Z** está asociado con los **procesos cognitivos**. Es un ritmo presente en el hipocampo asociado con la formación de memorias, la actualización



de información nueva, el aprendizaje y la organización espacio temporal de los acontecimientos, para que nuestro cerebro conozca nuestra posición corporal y su lugar en el espacio. La primera parte del ciclo de Z está involucrada en calcular la posición que ocupamos en el momento presente y la segunda parte en estimar o planificar como será nuestra trayectoria.

A cada momento, nuestro cerebro procesa nuestro lugar en el mundo, nuestra posición actual y el diseño de futuras posiciones. Esa información se fusiona con la memoria de la experiencia que estamos viviendo. La postura de nuestro cuerpo es la parte invisible de los recuerdos. De esta forma, las meditaciones y ejercicios somáticos que se retoman en la didáctica corporal planteada nos hacen conscientes del cuerpo y del espacio que nos rodea, nuestra posición y movimiento corporal, presente y futuro, y la fusión con la memoria y el aprendizaje en las ondas Z.

Las ondas Z y Beta están asociadas al movimiento. Toda tarea que requiera un control motor debe desincronizarse con Beta para poder ejecutar el movimiento. *“Su presencia en la corteza motora se asocia a las contracciones de los músculos desapareciendo antes y durante el movimiento”* (Castellanos, 2022).

El **ritmo Gamma**, por su parte, es el más rápido del cerebro. Es un ritmo implicado fuertemente en la atención donde existe una gran diferencia entre un estado autómatas y un estado atento. La cantidad de oscilaciones gamma que evoquemos dependerá de nuestro estado atencional. Estas oscilaciones aparecen en estados de percepción y memorización. Su nivel más alto de estimulación se presenta a través de la observación consciente de uno mismo, produciendo estados de “metacognición”.

A su vez, está implicado en la percepción del tiempo, donde aquellas experiencias que vivimos con atención plena poseen una abundante presencia de ondas gamma, propiciando así una mejor estimación del tiempo y mayor detalle y futuro en las memorias registradas que se presentan también en el hipocampo. Cuando vivimos una experiencia en estado automático se produce un descenso de ondas gamma, lo cual dificulta la consolidación de la memoria. A este fenómeno se le conoce como *“amnesia por lo automático”*.

“Percibir es interpretar” (Castellanos 2022).



En las neurociencias de la percepción se considera que el cerebro funciona como una compleja red de funciones de manera integral y no localizadas como se creía antes, donde, si bien se destacan ciertas zonas en ciertas funciones, no trabajan de manera única e independiente.

Desde las neurociencias se habla en singular sobre las estructuras cerebrales, sin embargo, estas se encuentran duplicadas en ambos hemisferios el cerebro en posiciones homólogas. Estos hemisferios están divididos por un haz de fibra situado en el centro del cuerpo calloso que comunica los hemisferios por medio de doscientos millones de células nerviosas.

En el cerebro tenemos 4 cavidades huecas, llamadas ventrículos, por las que viaja el líquido cefalorraquídeo que mantiene el cerebro amortiguado y flotando. El encéfalo está formado por el cuerpo del encéfalo, el cerebro y el cerebelo.

Así pues, el viaje de la percepción comienza cuando, por ejemplo, la imagen de los árboles se desplaza de la retina a todos los demás receptores, es decir, contrario a lo que se piensa, la percepción nunca se encuentra situada en un solo sentido, sino que ésta se encuentra situada en varios de ellos de manera integral. El gusto y el tacto, por ejemplo, se convierten en una onda electromagnética biológica que viaja por el nervio óptico hasta llegar al receptor principal del cerebro, el tálamo, y desde ahí se distribuye por los sistemas de memoria (en el hipocampo) y de emoción (la amígdala).

Estas estructuras son subcorticales, lo que significa que están debajo de la corteza cerebral -donde se procesa la información de la cual aún no somos conscientes-, siguiendo los sistemas límbicos o emocionales, que informan al hipotálamo el veredicto al cuerpo, desde las vísceras y a las sensaciones. Así pues, la información visceral es aquella que condiciona la información de la que somos conscientes.

“Las sensaciones del cuerpo ante la experiencia anteceden al acto consciente”

Antonio Damasio afirma: “El cuerpo sabe lo que la mente aún no se ha dado cuenta” (Castellanos, 2022).



La *epistemología de las entrañas* profundiza respecto a esta información subcortical que predispone los estados cognitivo-perceptivos conscientes.

Una vez procesada la información en los sistemas subcorticales, ésta logra llegar a la corteza visual primaria, (lugar en donde se procesa la información consciente) ubicada en la región occipital (lugar donde existen los circuitos neuronales que procesan las características de la imagen, como color, posición, tamaño, etc.), ésta llega a un estado de consciencia medio segundo después de haber recibido el estímulo. El principio que rige dicho proceso es la *sincronización*, es decir, la formación de grupos o circuitos de neuronas que se organizan en conjunto para desempeñar una función concreta.

Cuando las neuronas entran en este proceso de sincronización, pueden llegar a comunicarse entre sí (es decir: hablan en la misma frecuencia) y a relacionar sus actividades eléctricas. De este modo, el funcionamiento cerebral se basa en la formación y disolución de dichos circuitos neuronales debido a que, cada circuito neuronal (compuesto por millones de neuronas), decodifica un aspecto de la imagen percibida. Así pues, **la percepción se basa en la decisión, segregación e integración de información.**

Ahora bien, estos circuitos básicos de descomposición envían su desglose a la corteza visual secundaria. Cada grupo de trabajo de neuronas especializadas en el atributo comunica con discreción su sentencia y bifurca la información visual en dos vías: la vía ventral y la vía dorsal. La ventral abarca desde la corteza occipital hasta la temporal, es decir, de la parte trasera de la cabeza hasta la cara, y está conformada por una secuencia organizada de circuitos neuronales que procesan las características del objeto. Por su parte, la vía dorsal abarca desde la corteza occipital hasta la parietal, y se encarga de procesar la información sobre el movimiento y la posición del cuerpo en el espacio para, de ser necesario, llegar a moverse. “*La información de ambas vías da lugar a la experiencia en tiempo real y así exculpe nuestra biografía*”. (Castellanos, 2022).

Así pues, cada circuito neuronal dicta su sentencia para, posteriormente, llegar a compararlas entre sí y, de este modo, llegar a una fusión que les permita concluir qué es lo que están mirando. Del mismo modo, las áreas de convergencia multimodal son las encargadas de fusionar cada una de las características y adivinar



el objeto imaginado. Estas áreas de integración pertenecen a la región temporal y frontal, lugar donde llega a compararse la información nueva con la información previamente almacenada. Para poder llegar al reconocimiento de algo, el cerebro se apoya en la asociación de las imágenes previamente visualizadas, en los conocimientos acumulados, en las experiencias vividas, en la cultura que ha sido heredada y, sobre todo, en las expectativas. “*Percibir es un repaso a nuestra historia y un fugitivo viaje a nuestro porvenir*” (Castellanos, 2022).

La vía ventral también contribuye a la memorización de objetos, llamada semántica. La vía dorsal se mantiene dentro de la experiencia llamada episódica y es la encargada de que, una vez percibido el objeto, este obtenga significado o *logos*.

Por ello, la frase “*el cuerpo sabe antes que la mente*”, hace referencia a la percepción que conlleva el acto de interpretación, en donde se llegan a comparar a los estímulos que hemos ido adquiriendo con los sistemas de memoria y de expectativas que comparten circuitos neuronales concretos en las cortezas parietales.

Así la percepción opera de forma *polifónica* al considerar sus experiencias pasadas, presentes y futuras en un mismo tiempo, generando un diálogo polisémico y simultáneo.

Para situarnos en el contexto “*del aquí y del ahora*”, la corteza prefrontal ayuda a predecir la identidad del objeto entre sus múltiples posibilidades. Una vez elegida la apuesta, la información viaja a los sistemas de memoria. En este punto, la información también será influenciada por la amígdala, quien es la encargada de informar sobre el contexto emocional.

Cada nueva percepción conlleva un proceso de, aproximadamente, medio segundo y tarda un tiempo en desaparecer. Por ello, la nueva percepción siempre será comparada con la anterior. Cuanto más rápida sea la nueva percepción, más marcada será la huella de la pasada. De esta forma, la percepción está llena de interferencias en la actividad neuronal, plagadas de experiencias previas que permiten y protegen la expresión de esta.

Es por esto por lo que, en ocasiones, la inercia o resistencia al nuevo estímulo



produce un fenómeno conocido como “*ceguera neuronal*”. Este tipo de ceguera puede observarse con mayor frecuencia en los estados de estrés, debido a que estos aumentan la viscosidad del cerebro, dificultando así la flexibilidad que conlleva el someterse a un cambio constante. Cuando se llegan a dar este tipo de casos, **la meditación** puede servir como auxiliar para la disminución del apego neuronal al ser una práctica que produce estados más flexibles y propicios para el proceso cognitivo.

Así pues, la percepción no es una secuencia de actos independientes unos de otros, debido a que ésta depende de aspectos como: hacia dónde va y de donde viene. Al observar la anatomía cerebral desde abajo -es decir, siguiendo la médula espinal que viaja por la espalda desde el cuello hasta el final de la columna vertebral-, nos encontramos con el tronco del encéfalo: el tallo cerebral, conocido también como cerebro *reptiliano*. Este último posee una forma cilíndrica sobre el cual se apoyan las demás estructuras cerebrales. Funciona como puente entre la médula espinal y los nervios periféricos del cerebro y también es aquí donde, desde una perspectiva evolutiva, se alojan las funciones más primitivas.

Las principales funciones del cerebro reptiliano son: el **control visceral** y la regulación automática de la actividad de los órganos -sobre los cuales no podemos incidir de forma voluntaria¹²-. Sus diferentes núcleos gestionan funciones vitales (como el ritmo cardíaco o la frecuencia respiratoria o los estados de sueño y vigilia), interviniendo directamente en la consciencia, preparando así la activación de los sistemas superiores de la percepción. Lo que supone que **toda esta información inconsciente condiciona los procesos perceptivos**. Por ello, las técnicas corporales integradas en la *epistemología de las entrañas* tienen como objetivo el acceder a la información inconsciente del cuerpo.

Cuando un estímulo llega del exterior a nuestro cuerpo, éste se incorpora a través de los receptores al mismo, siendo transmitido por los nervios correspondientes hasta el cerebro. Este proceso también interviene en la memoria, las emociones y el movimiento.

¹² Respecto de este punto, el acceso que podemos llegar a tener sobre los órganos se ha puesto en duda a partir de varios experimentos en donde, meditadores, terapeutas y deportistas, han demostrado ser capaces de incidir, modificar y variar funciones corporales tales como: la temperatura corporal, el ritmo cardíaco y la frecuencia respiratoria.



Cuando un susurro activa los receptores del oído, este campo electromagnético es trasladado por los nervios auditivos hasta el tálamo el área receptora de la información que percibimos de los sentidos excepto del olfato. Tiene una estructura ovalada de aproximadamente tres centímetros de diámetro, ubicada debajo de la corteza cerebral, debajo de los ventrículos. Entre sus funciones están clasificar la información sensitiva. (Castellanos, 2022).

También interviene en la memoria, las emociones y el movimiento.

Una vez clasificada la información de los sentidos, es necesario reconocerla y juzgarla. Sin embargo, para el observador, la información continua perteneciendo a un estado inconsciente.

Hablar de la memoria implica hablar **del hipocampo, debido a que éste forma parte de la zona más involucrada en el proceso de aprendizaje y el recuerdo**, al tener la capacidad de inhibir o frenar respuestas recurrentes. Esta parte del cerebro pertenece a los sistemas límbicos y a la arquicorteza (ubicada justo debajo del lóbulo temporal). Los últimos experimentos sugieren que, dentro del hipocampo, se llegan a formar una serie de circuitos neuronales asociados a cada proceso de aprendizaje. Así pues, la memoria no almacena recuerdos inalterados. *“Siempre estamos rehaciendo la historia, nuestra memoria es siempre una reconstrucción interpretativa del pasado, también lo es la perspectiva”* (Castellanos, 2022).

La memoria puede ser vista como un acto vivo, debido a que ésta se conforma al momento de recordar y depende directamente de la persona que recuerda y de lo ésta vivió. La experiencia vivida depende del estado actual del organismo, quien, a su vez, depende del pasado y de las expectativas del futuro: *“Una de las propiedades de la memoria es la propensión influida por el estado actual del cuerpo que la evoca”* (Castellanos, 2022). Por ello, podemos llegar a decir que, la memoria, no solo involucra al cerebro sino también a las vísceras.

De este modo, el recuerdo siempre se verá modificado de acuerdo con el estado presente del sujeto que recuerda debido a que, el acto de recordar implica seleccionar una interpretación sobre otra. Este proceso se vuelve evidente al momento de sufrir un trauma.



La disociación, por ejemplo, tiene la capacidad de alterar los recuerdos, al liberar la hormona del cortisol. La producción de esta hormona está vinculada al estrés y se desarrolla dentro del hipocampo, dificultando su labor de decodificación y ocasionando que la memoria no llegue a ser registrada correctamente. Por esto el trauma, aún en estado presente, está vinculado al olvido. La mente privilegia los recuerdos felices y fija en nosotros los recuerdos en los que nuestra identidad ha llegado a ser reconocida de manera positiva, a través de las proyecciones de la amígdala sobre el hipocampo. Es por esta razón que el estado afectivo regulado representa una variable importante a considerar en los procesos cognitivos.

Por lo anteriormente descrito, este trabajo de investigación establece sus bases a partir del trabajo de Humberto Maturana quien, desde la pedagogía biológica, humanística y amorosa, se enfoca en el bienestar comunitario con el objetivo de potencializar tanto a la vida como a los vínculos y relaciones que surgen dentro de ella. Por ello, desterrar frases como “*Si no duele no sirve*” resulta ser un acto de gran importancia para los fines y propósitos de esta investigación, ya que, es justo a través del dolor o del malestar físico y emotivo, como se llega a anular la posibilidad de un estado de atención óptimo para llevar a cabo el proceso cognitivo -esto debido a que los traumas pueden llegar a entorpecer y dificultar el desarrollo, tanto académico como humano, del sujeto que los porta-. Del mismo modo, las políticas que propicien la competencia y la jerarquía vertical como aspectos que el sujeto debe asumir, o que tengan el poder de organizar y dividir la realidad de acuerdo con lo marcado por la hegemonía -limitando la polisemia y castigando la diversidad-, serán desterradas de esta investigación. Esto debido a que lo que se busca es, precisamente, la polisemia, la horizontalidad y la colaboración que llegan a integrar un ambiente apto y generoso para los procesos cognitivos planteados por la *epistemología de las entrañas*.

Dado que el cerebro comienza a olvidar a los 15 minutos de haber vivido cualquier experiencia, el equivalente al 40% de la misma queda borrada, incluso si ésta se llegó a vivir con atención plena -en el caso contrario puede llegar a ser más rápido el olvido-. Así pues, **la memoria está vinculada a la emoción**, lo que provoca que, por ejemplo, si llegamos a aprender algo con entusiasmo, este mismo aprendizaje pueda llevarse a cabo de manera más eficaz y rápida. Esto debido a las conexiones que realiza el hipocampo con **la amígdala** (cuya estructura está más vinculada con la emoción). Esta pequeña estructura (similar al tamaño de una almendra), resulta ser



de suma importancia debido a que envía información a una extensa red de estructuras cerebrales que incluye al tálamo, al hipocampo y a los sistemas sensoriales de la corteza prefrontal.

Este es el motivo por el que se integrarán a la didáctica corporal prácticas provenientes del Qigong que, a través de generar risas, alinear la postura y modificar la respiración, provocan felicidad y bienestar corporal. Del mismo modo, se integrarán prácticas provenientes del teatro y la danza butoh a partir de ejercicios en donde la emoción parta de una postura corporal y del trabajo con máscara.

Las vísceras impactan directamente en la amígdala. Las sensaciones corporales están directamente relacionadas con la emoción. Debajo del tálamo se encuentra el hipotálamo (una estructura del tamaño de un guisante con un peso aproximado de 5 gr) quien es el encargado de regular las funciones viscerales y al sistema endocrino, mismo que, a su vez, funge como uno de los centros de comunicación más importantes entre el cuerpo y el cerebro.

El hipotálamo es uno de los componentes más importantes del sistema límbico y ahí se sintetiza la hormona oxitocina, hormona relacionada fuertemente en los estados de bienestar. Aparte de la regulación hormonal que regulan el sistema endocrino, también regula la temperatura del cuerpo, la frecuencia cardiaca, la presión arterial, el impulso sexual, la sed, el hambre y la vejiga considerándose el mayor centro regulador de la expresión corporal de la percepción. (Castellanos, 2022)

“Sin sensaciones las emociones serían vanos conceptos abstractos” (Castellanos, 2022).

“No hay emoción sin respuesta corporal” (Castellanos, 2022).

Aunque no seamos conscientes de toda esta información que el organismo llega a mandar al cerebro, estos procesos influyen determinadamente al momento de construir una percepción consciente, pues producen cambios en el organismo. Para el cuerpo nada pasa desapercibido. Desde el momento en el que la realidad impacta en los receptores corporales, llegan a pasar 1.70 milisegundos para que en la corteza prefrontal la información se vuelva consciente. Durante ese lapso, ésta llega a interactuar con el tálamo, hipotálamo y la amígdala hasta llegar a la corteza



cingulada, quien es la encargada de unir las estructuras subcorticales con la corteza prefrontal. Esta es una de las estructuras más antiguas, junto con la neocorteza, que, al rodear el cuerpo caloso, es un nexo entre ambos hemisferios, siendo capaz de recoger la información de los sistemas límbicos. Sus fuertes conexiones la vinculan con funciones como la memoria, el aprendizaje y la gestión emocional, interviniendo también en la modulación de la voz, el movimiento de las manos y las sensaciones de bienestar. A su vez, la corteza cingulada selecciona la información porque, aunque no nos demos cuenta, la percepción es una elección. En palabras de Nazareth Castellanos: “*Percibir es tomar una decisión*”.

Este reconocimiento supuso la inclusión de esta en la red atencional ejecutiva -misma que nos permite tener un control cognitivo y planificar nuestra conducta, debido a que, a través de ella, mediamos entre lo que será atendido y desatendido-. Por esto, la observación consciente de nuestros estados corporales nos permite redirigir y repatronar la atención y las emociones. Dentro de esta investigación, estos dos aspectos se llevarán a cabo a partir de la integración de diversos ejercicios propios de técnicas meditativas, somáticas, teatrales y dancísticas.

Cuando la corteza recibe demasiados estímulos pierde su efectividad de decidir debido a que se satura, cometiendo errores u olvidos. Paradójicamente esta zona es también la responsable de identificar los errores para modificar el rumbo de la conducta. En la *epistemología de las entrañas* se plantea dar más importancia a la calidad de los procesos cognitivos por encima de la cantidad de elementos aprendidos. Por esto, tanto bajar la velocidad de los procesos como tener momentos en los que se pueda jugar con la sencillez y complejidad de estos mismos elementos, resulta ser de suma importancia para repatronar y experimentar cada uno de los elementos aprendidos. Esta estructura se puede llegar a fortalecer también a través de la meditación. Su crecimiento está correlacionado con la sensación de **felicidad subjetiva**, es decir, aquella felicidad que no depende de las condiciones.

La parte anterior de la corteza cingulada, además de llevar la información inconsciente a lo consciente, también realiza un recorrido inverso -como una vía descendente-, permitiendo regular la respuesta del cuerpo a través del pensamiento. Estas recientes observaciones neurocientíficas respecto del cerebro han podido comprobar la efectividad de las prácticas meditativas y del Qigón, debido a que, a través de un pensamiento expresado por palabras de un locutor externo o interno, el



practicante puede llegar a modificar su estado corporal. Practicando esta idea respecto a cómo es que el pensamiento modifica al cuerpo.

De este modo, la respuesta biológica de las personas podría estar articulada por la reinterpretación de su estructura músculo esquelética, debido a que ésta es la que organiza la postura orgánica que, a su vez, regula la respiración. Entrando en una comunicación integral consciente capaz de explorar también al cuerpo a través de los patrones de movimiento pre vertebrados, desde los estudios somáticos del *body mind center* y su relación con el espacio a través de la técnica-Humprey-Limón-Ana González. Brindando herramientas para experimentar este reconocimiento y experimentación con el cuerpo desde su dinámica emocional, orgánica y óseo articular.

Debido a que, en palabras Nazareth Castellanos: “*La corteza prefrontal también ejerce control sobre los sistemas de regulación visceral como el hipotálamo, y lo hace a través de la corteza cingulada*” (Castellanos, 2022), está resulta ser un área muy importante para la observación de nuestra respuesta corporal. A través de ella, es posible darme cuenta de mí misma debido a que, al unirse con la ínsula, ambas áreas cerebrales forman el espejo del cerebro. Es aquí donde, al preguntarnos “¿quién soy yo?”, entramos en el estudio neurocientífico de la identidad.

La comunidad científica ha sostenido que la *autoconsciencia* está vinculada con el **lóbulo de la ínsula** (ubicado en la parte lateral del cerebro), uniendo los lóbulos parietal, temporal y frontal, y quedando oculta entre ellos.

La ínsula está implicada en funciones impares pero relacionadas entre ellas, como: la detección de errores, el reconocimiento de otras personas, la percepción del tiempo y el espacio, el sentido materno, el acto de sonreír, la sensación de sentirse libre, nuestra relación con el dinero, el conocimiento de la postura de nuestro cuerpo y el sentido de uno mismo.(Castellanos, 2022).

Para Damasio, esta es la piedra angular de la consciencia, ya que integra la información del organismo, las emociones subjetivas y el entorno, generando el “*momento emocional global*”. Es aquí en donde **se ubica la propiocepción de nuestro cuerpo**. Por ello, esta es la zona del organismo que más influencia ejerce sobre el cerebro -compitiendo con la corteza prefrontal-, lo que implica un cierto equilibrio



entre la información, consciente e inconsciente, que se pueda llegar a generar al momento de percibir, resultando ser igual de importante la información del cuerpo, las vísceras, la postura y los estados emotivos, que la información consciente. Por esto, *la epistemología de las entrañas* se enfoca en el estudio y la experimentación a través de esta información visceral que antes no se llegaba a contemplar.

La corteza frontal se postula como el centro de mayor fusión del cerebro ya que ahí convergen los ríos neuronales de centros uni y multi modales, pero también puede enviar información a esos sistemas en contracorriente. (Castellanos, 2022).

Debido a esto, la información consciente puede llegar a las entrañas, a través de la posibilidad de ir en contracorriente de la información visceral. *La epistemología de las entrañas* busca interactuar con esta “**mente inconsciente**”, cuya ubicación está en las vísceras, fluidos, huesos, músculos y en el movimiento propio que cada uno de estos posee y dinamiza, modificando así a través de la mente consciente la actividad visceral.

Llegamos a la percepción consciente que participa mayormente en la regulación de la conducta, que permite retener información, planificar una conducta, elaborar un pensamiento o llevar a cabo una estrategia de acción. (Castellanos, 2022).

La corteza se encarga de adecuar nuestro comportamiento a nuestras circunstancias, es decir, las funciones ejecutivas. (Castellanos, 2022).

Aquí se organizan las memorias que utilizamos con objeto de modelar nuestra conducta para hablar o razonar. (Castellanos, 2022).

Este es el punto de llegada de la información percibida de forma consciente que nos permite experimentar la realidad. Así pues, en palabras de Nazareth Castellanos: “*Percibir es seleccionar e interpretar*” (Castellanos, 2022).

Dentro de las neurociencias, existen diversas teorías sobre la relación del cerebro y la consciencia. Por un lado, los fiscalistas consideran la mente como parte del organismo y asumen que está gobernada por las leyes de la física, siendo el cerebro



el soporte físico de la mente. Por otro lado:

El neurocientífico Giulio Tononi propone la “teoría de la información integrada” que supone que la consciencia está distribuida por todo el universo físico y penetra en la materia. (Castellanos, 2022).

Si bien nadie puede afirmar con certeza que el cerebro crea consciencia se pueden observar las alteraciones que la deterioran. (Castellanos, 2022).

Por ello, los estudios de las neurociencias registran la actividad magnética del cerebro a partir de medir la actividad basal del mismo por medio de la neuroimagen. A través de ésta, observaron que, aunque no se esté realizando una actividad en concreto, el comportamiento neuronal es vertiginoso y hemodinámico, por lo que ocupa recursos neuronales sin relación con lo que acontece en el exterior. Esta gran cantidad de energía oscura del cerebro, siendo de carácter involuntario, despliega estados mentales que no han sido voluntariamente evocados o manifestados, por ello, surgen como pensamientos recurrentes que no se pueden llegar a evitar.

Esta actividad azarosa -al no tener un patrón que pueda explicarla- fue considerada, en un principio, como ruido inservible. Sin embargo, ahora se ha podido llegar a observar que, esa misma energía oscura, se manifiesta como **intestino, estómago, pulmones y corazón, siendo estos los órganos estudiados por la epistemología de las entrañas**. Esto no por ser los únicos que interactúan, sino porque, dentro de la medicina y las neurociencias, son los que han tenido más oportunidad de ser estudiados, ofreciendo así más bases de interacción y potencialización respecto de otras disciplinas.

Lo que el cuerpo orgánico aporta al sistema nervioso es su inteligencia biológica primigenia, es decir, la capacidad implícita que gobierna la vida en función de las demandas homeostáticas y que, al final, acaba por ser expresada en forma de sentimiento. Damasio compara la homeostasis con la consciencia -eje que también dialoga con el movimiento internuncial que plantea Foerster- y con la lógica biológica de la cual parte Humberto Maturana y Varela, quienes proponen la denominada *cognición enactiva*.

En el 2006, se comenzó a dar importancia a dos procesos que permanecieron



ocultos en la mayoría de los estudios cognitivos y conductuales del cerebro: la intercepción y la propiocepción. Estos fueron los nuevos sentidos a considerar además de los cinco sentidos exteroceptivos que ya conocemos (oído, tacto, gusto, olfato y la vista).

La **intercepción** puede ser definida como el proceso por el cual el sistema nervioso detecta, interpreta e integra las señales que se originan en el organismo, con el fin de generar un mapa interno constante y dinámico, consciente e inconsciente, que no es exclusivo del ser humano -ya que los animales también lo portan-.

Por su parte, la **viscerocepción** incluye la información que llega del corazón, los pulmones, el estómago, el intestino, la vejiga, la piel y el sistema músculo esquelético. Para poder definir el mapa interno de la interocepción, el sistema nervioso debe sentir, interpretar e integrar la información que le llega del organismo instante a instante. De este modo, la interocepción surge cuando el cerebro detecta la actividad del organismo a través del nervio vago. Una vez recibida, ésta es clasificada con fina precisión antes de ser procesada y distribuida por el cerebro.

Este mapa interno señala los reflejos impulsos sentimientos respuestas adaptativas experiencias cognitivas y emocionales, contribuye a la homeostasis la regulación corporal y la supervivencia (Castellanos, 2022).

Así el organismo puede ser visto como una orquesta donde cada sistema late a diferentes ritmos simultáneamente, conformando un diálogo polifónico:

- El estómago late 3 veces por minuto
- La respiración 15 veces por minuto
- El corazón late 70 veces por minuto
- La vejiga late 1 vez cada 10 horas.

Para que estos diferentes ritmos se integren en el cerebro en un mismo circuito



neuronal a través de la intercepción, se utiliza la red cerebral que incluye áreas como: la ínsula, la corteza somatosensorial, el cíngulo, la amígdala el tálamo y el tronco encefálico.

Trabajar la potencia de la interocepción nos permite reconocer nuestras emociones de manera profunda, vincularnos con las personas que nos rodean y guiar nuestros instintos. Así, la forma en la que pensamos y sentimos, se ve determinada por esta interacción dinámica entre el cuerpo y el cerebro.

La propiocepción integra las sensaciones corporales relativas al sistema somatosensorial que, a su vez, ocupa el tacto y la posición del cuerpo. Los receptores cinestésicos, ubicados en la piel, los músculos, los huesos y las articulaciones, informan al cerebro de las sensaciones, la postura corporal y el movimiento, gracias a que éstas se encuentran fuertemente relacionadas.

Por esto, una postura o movimiento determinado puede llegar a influir en los estados emotivos y cognitivos. Movimientos que, dentro de la *epistemología de las entrañas*, son estudiados a partir del *body mind centering* y la técnica Humprey-Limon-González.

Estos sentidos llegan a ser percibidos por el cerebro para coordinar su actividad, influyendo en él de manera radical. A través de **la piel** -al ser el órgano más extenso del cuerpo- se distribuyen los receptores táctiles que codifican y trasladan lo que en ella sucede hasta el cerebro. Una caricia, por ejemplo, es recibida por los *corpúsculos de Pacini*, quienes viajan por la médula espinal hasta su correspondiente área en el cerebro, reservado en la corteza somatosensorial-localizada en el lóbulo parietal que dibuja una diadema- siendo ésta la que procesa la información de las sensaciones del cuerpo. A través de la *epistemología de las entrañas* abordaremos el trabajo con la piel y el contacto a través de la técnica de danza posmoderna *contac*, debido a que ésta trabaja directamente con el contacto corporal.

En 1952 se observó que la corteza somatosensorial privilegia más unas zonas del cuerpo por encima de otras debido a que es ahí en donde se encuentran una gran cantidad de receptores -como sucede con las manos o con la musculatura que rodea la boca y la lengua-.



La hipótesis de “retroalimentación fascial” nos dice que la expresión facial especialmente la boca y la postura corporal es interpretada para decidir la percepción en donde se juegan los pensamientos y sentimientos. Toda emoción por muy débil conlleva sensaciones corporales:

Miedo: se recoge en el pecho.

Amor: destello sensitivo en la cara, el pecho y los genitales.

La felicidad anida en la cara, las manos, las sensaciones del pecho y alrededor del corazón.

Sorpresa: Serpentean los ojos.

Enfado: activa las manos, el pecho y la mandíbula.

La tristeza y depresión mandan gélido mapa ausente sensaciones.

Lo mismo sucede cuando percibimos a otra persona, su emoción resuena en nuestro cuerpo. (Castellanos, 2022).

De esta manera, los estados corporales, al igual que ocurre con los sistemas complejos autoorganizados, son contagiosos. Nos sincronizamos de acuerdo con el estado más influyente, por esto los entornos sociales también son contagiosos y resulta ser de gran importancia el observar lo que pueden llegar a producir estos mismos contagios sociales: empatía o individualismo; colaboración o competencia; reproducción o experimentación; entre otros.

La propiocepción influye en la percepción del entorno porque permite comprender al otro desde la observación, la sensación de su cuerpo y su movimiento. Estas sensaciones corporales son recogidas por el cerebro, dando lugar a la experiencia emocional. Esta es la base de la **Teoría del Marcador Somático** argumentada por Damasio: sin las sensaciones del cuerpo, la emoción es una abstracción. Este complejo mapa de sensaciones suele pasar desapercibido por la mente consciente, sin embargo, si cultivamos la **consciencia corporal a través de las prácticas somáticas meditativas, el Qigong y las técnicas posmodernas de danza**, podremos observar qué sensaciones me produce cierta emoción antes de que la emoción se manifieste de manera consciente y eclipse las sensaciones corporales que, paradójicamente, son las que nos pueden guiar emocionalmente.



La realización de una acción conlleva una infinidad de decisiones, tomadas de forma inconsciente, en las estructuras subcorticales -principalmente, en las zonas límbicas-, las cuales tardan segundos en ser procesadas hasta llegar a la corteza y ser expresadas en un comportamiento.

A través de la interocepción y propiocepción se puede acceder al hipotálamo, quien es el encargado de traducir el lenguaje neuronal del organismo y de trasladarlo a la corteza prefrontal, permitiéndonos observar, conectar y transformar conscientemente el sistema visceral, la dinámica cardíaca, la respiración, el sistema músculo esquelético y la actividad motora somática encargada de regular la postura y el movimiento, es decir, la actividad en donde se prepara la emoción antes de ser expresada de manera consciente. Así pues, podemos atenuar o transformar la decisión, emoción o movimiento. (Castellanos, 2022).

“El cuerpo no nos dice a dónde ir nos dice dónde estamos que es más importante”

“El recipiente corporal de nuestra experiencia configura esa experiencia como el agua que toma la forma de la jarra que la contiene” (Castellanos, 2022).

Como ya vimos, esta fusión de la postura mental y corporal se fusiona en la ínsula. Todo movimiento corporal es previamente planeado entre la corteza, los ganglios basales y el cerebelo, mientras que la ejecución de origen es transmitida por las vías corticoespinales y la médula espinal hacia las motoneuronas. El cerebelo ajusta y suaviza el movimiento. Estas estructuras están en constante comunicación para coordinar las innumerables posturas y movimientos que realizamos cada día.

Se ha observado en diversos estudios, correspondientes a las neurociencias, que, tanto la postura como la sonrisa, influyen en la emoción y la percepción, identificando gestos y posturas que pueden mejorar la autoestima, las emociones positivas y el nivel subjetivo de felicidad. Por esto, los ejercicios de teatro y meditación que evocan la *felicidad subjetiva* influyen y funcionan en la modificación de los estados emocionales.

Una educación postural va más allá de una higiene corporal o estética, pues ésta favorece la plasticidad neuronal. Al practicar de forma regular la meditación o el Qigong, la ínsula, al ser uno de los mayores centros de fusión neuronal en donde



se ubica la interocepción, la identidad y la consciencia de nosotros mismos, empieza a producir mayor cantidad de frecuencias alfa, modificando y potencializado su interacción neuronal.

Los beneficios psíquicos que se han observado, a partir del trabajo corporal, han mejorado la calidad de vida de quien los practica, llegando incluso a ser recomendados actualmente como parte de la denominada medicina preventiva. Mejorando hasta en un 25% diversas alteraciones mentales como la depresión y la ansiedad, se ha llegado a observar su efectividad, por lo cual las personas sedentarias tienen un mayor riesgo de producir estas alteraciones. A su vez, se ha observado también la potencialización de los procesos cognitivos con el ejercicio regular debido a que este favorece los recursos cerebrales que, al mismo tiempo, favorecen a la sinapsis potenciando la plasticidad de la función vascular cerebral y disminuyendo la inflamación: “*Dicho técnicamente hacer ejercicio un acto de neurogénesis*” (Castellanos, 2022). Esto debido a que, al integrar el cuerpo como herramienta para acomodar la mente, se llegaron a observar mejoras psíquicas y cognitivas significativas. Para que esto suceda se recomienda de 150 a 300 minutos de ejercicio moderado y de 75 a 150 minutos de ejercicio intenso intercalado a la semana.

1.4 Potencias cognitivas desde el psicoanálisis

Para poder situar al cuerpo desde su psique, investigue al filósofo y psicoanalista Luciano Lutereau quien, a través de su libro *“Nadie sabe lo que quiere un cuerpo”* explica que, el propio título del libro es una paráfrasis de la célebre frase del filósofo Baruch Spinoza *“Nadie sabe lo que puede un cuerpo”*. Partiendo de la idea que propone entender al cuerpo a partir de su deseo y potencia, en contrapunto al cuerpo máquina de Descartes, su interés de investigación sólo puede comenzar en momento en el que el cuerpo deja de ser concebido como un cuerpo-objeto lo que le interesa es cuando el cuerpo nos dice algo sin llegar a decirlo de manera verbal, es decir, nos explica que en este punto el principal problema del cuerpo es su inaccesibilidad y se pregunta: ¿Quién puede hablar como cuerpo? Esto debido a que, el modo de hablar del cuerpo surge a través de enigmas en donde el principal problema supone ser el escuchar al cuerpo y traducir, de alguna forma, lo que el cuerpo dice.

Continúa desarrollando esta idea al explicar que Freud identifica una lengua específica del cuerpo a través del síndrome histérico, que supone la irrupción del cuerpo en la palabra. Es la capacidad de responder con el cuerpo a la palabra, pero al mismo tiempo, apunta a que las condiciones para que el cuerpo pueda responder a la palabra cada vez son más raras por medio de un síndrome histérico. Explica que, en la actualidad, debido a que el cuerpo se encuentra silenciado y alienado, cada vez es más frecuente encontrar personas que rechazan la capacidad de pensar, adhiriéndose a la idea del cuerpo-máquina a través de ideas parasitarias y repetitivas. Por ello, se llega a preguntar si todavía existen condiciones históricas para que el cuerpo responda con la palabra a través del síntoma de histerización y qué es lo que sucede cuando estos síntomas ya no se manifiestan.

Así pues, lo que busca el psicoanálisis es ubicar estas respuestas del cuerpo y llegar a constituir las al ponerlas en el centro de la conversación, postulando que el cuerpo habla a través del síntoma. De esta manera, ¿qué pasa cuando esta actitud de responder con el cuerpo queda suspendida?

A partir de ello, identifica tres ejes de ruptura dentro de la posibilidad de sintomatización donde ya no es el síntoma histérico lo que responde a la palabra sino una sustracción respecto de la palabra. Estos ejes son los siguientes:



1. La hipocondría (CORTO CIRCUITO SIMBÓLICO): articulación del cuerpo y el saber. Hace referencia a un cuerpo que habla a solas. Un cuerpo que habla solamente con quien porta ese mismo cuerpo. Un cuerpo que habla solo con ese sujeto reducido. Como defensa me aseguro de que el cuerpo hable.
2. Los fenómenos psicosomáticos (CORTO CIRCUITO DE LO REAL): a partir de la disfunción entre cuerpo y pensamiento, lo que aparece como rechazo del pensamiento no es un síntoma sino un fenómeno que aparece de forma desconcertante a través de muchas manifestaciones. Es un modo en el que el cuerpo se muestra, un mecanismo distinto a esa traducción psíquica opuesta al síntoma que supone una traducción del cuerpo.
3. El cuerpo-imagen (CORTO CIRCUITO DE LO IMAGINARIO): el cuerpo queda reducido a su imagen en el momento en el que el mismo cuerpo solo es un cuerpo imaginario, un cuerpo silenciado que se aplanan y que está determinado a coincidir con su imaginarización.

Lutereau concluye que, al observar y estudiar estos tres ejes, se posibilita una ruta que posibilita el escuchar y entender al cuerpo, a través del entendimiento de que el cuerpo es esa terceridad que no conozco. Situar al cuerpo como algo indefinible y enigmático que se debe sentir con paciencia para poder ser observado, supone entender las diversas vías respecto de cómo se puede establecer un contacto con el cuerpo a través de los ejes a los que apunta. En palabras de Lutereau: *“Desde el psicoanálisis, donde es posible devolver la palabra al cuerpo”* (Centro Dos, 2022).

“Bailar es soñar con los pies” (Lutereau, 2023, p.155).

Esta visión del cuerpo, proveniente del psicoanálisis, resulta ser de gran interés para mí debido a que la afectación emotiva es determinante en los estados cognitivos, ya que ésta influye en nuestra capacidad de percibir y, a su vez, en las técnicas corporales que se integran en esta investigación. Así pues, éstas no tienen una integración psíquica “racional” sino más bien corporal y, dado que se trabaja desde el cuerpo la afectividad, a pesar de que se puedan llegar a sentir lejanas, cabe mencionar que si se hay integraciones corporales con diversas terapias -como el psico teatro, la terapia de las constelaciones y por último la experiencia somática-, aun es un campo poco indagado y, por lo tanto, posibilitado. De este modo, mi intención es



que este cuerpo psicoanalítico dialogue con las disciplinas corporales específicas que conforman la *epistemología de las entrañas*. Por otro lado, el cuerpo almacena toda la información no consciente que, en el psicoanálisis, resulta ser de difícil acceso a causa de su incapacidad para nombrar. Por ello, se estudia a través de los sueños o de la observación del cuerpo desde la palabra. Sin embargo, en este diálogo interdisciplinar se llegan a proponer varios accesos desde el cuerpo hacia estas interrogantes psíquicas que no han podido descifrar o atender porque, a causa de su carácter purista, no han accedido al trabajo corporal. Por ello, se puede decir que: “*El psicoanálisis, se trata de pensar con los pies*”. (Lutereau, 2023, p.155).

Sin embargo, también se busca y se pregunta acerca de las potencias que habita este cuerpo al que la mente consciente no puede acceder:

¿Es una potencia capaz de sentarse, de huir? ¿El cuerpo es sujeto? ¿Si hay sujeto en el cuerpo? ¿Se puede acceder a él? ¿Los discursos del cuerpo lo tocan? ¿Hay una distancia entre el cuerpo y el discurso? ¿Cuál es la diferencia entre el cuerpo y los discursos sobre él? (Lutereau, 2023, p.19).

Así, lo que busca entender es cómo se expresa el cuerpo, qué es lo que lo empuja a decir. Lo que se siente en el cuerpo, pero muchas veces no encuentra las palabras que signifiquen o comprendan ese sentir. Esto debido a que el modo de hablar del cuerpo es a través de enigmas, donde el principal problema supone ser el de escuchar el cuerpo y, al mismo tiempo, el de poder traducir de alguna forma lo que el cuerpo dice.

El dualismo cartesiano ha objetivado, escindido y distanciado al cuerpo de nosotros mismos, propiciando un tipo de *desencarnamiento* en donde el cuerpo nos resulta ajeno e inaccesible. Así pues, el cuerpo resulta más como un “lastre” que hay que arrastrar, antes que como la potencia que lo habita. Su estudio y práctica posibilitan este cuerpo cartesiano que heredamos y que nos incomoda, al tiempo que nos abre esa escucha y diálogo. Por esto, Lutereau hace un llamado a “Poner el cuerpo” para observar sus vínculos y potencias, criticando también los discursos tecnológicos, saludíferos e higienistas del cuerpo enfocados en la supuesta sanidad del cuerpo -hecho que resulta incongruente culturalmente hablando debido a que preguntarnos por la enfermedad implica preguntarnos por el cuerpo-. Así uno regresa al cuerpo casi siempre a través de la enfermedad porque ahí es donde se hace presente, se siente.



La enfermedad del “alma” que es también cuerpo es denominada como *enfermedad psicosomática*, ya que las enfermedades orgánicas tienen un correlato mental y a la inversa. Esto se ha podido observar también en el funcionamiento neuronal y en el cómo estos vínculos van de la mente consciente a la mente inconsciente habitada en las vísceras.

Este estudio interdisciplinar no busca reiterar una división del cuerpo y la mente al mirar al mismo desde una visión interdisciplinar y escindida sino, por el contrario, pretende observar y potencializar aquellos vínculos que buscan visibilizarse para así poder utilizar esas potencias en los estados cognitivo-perceptivos que contemplan el estado orgánico, musculoesquelético, sensitivo y psíquico.

Lutereau busca, más que respuestas, preguntas interesantes, ya que éste postula que las incógnitas se viven y, de acuerdo con el psicoanálisis, una respuesta solo se encuentra viviendo, es decir, no se llega a dar de forma deductiva, sino que ocurre, dando importancia al pasaje por la experiencia. Este es otro punto en común entre esta investigación y el trabajo psíquico.

Si la afirmación, “*somos seres corporales, somos seres que hablan*” (Lutereau, 2023, p.22), supone que el cuerpo dice cosas, entonces desde la misma puede llegarse a preguntar: ¿cómo habla el cuerpo? ¿de qué manera? ¿Qué quiere decir esto?

A través del método Descartiano se ha postulado la idea de que, sólo a partir de la duda es como se puede llegar a alcanzar algunas certezas. Esto implica desconfiar de las obviedades y los saberes adquiridos al abrir la posibilidad de la intersubjetividad y, al mismo tiempo, la posibilidad de que otro me engañe. Incluso se puede llegar a poner en duda la posibilidad de tener un cuerpo. Por ello, este método resulta ser bastante apto para la *epistemología de las entrañas*, pues trabaja con esta misma incertidumbre no para buscar una certeza única, sino para que cada proceso de experimentación confié y valide su experiencia a través de sí mismo.

Pero como no puede dudar de que piensa concluye “Pienso luego existo”, lo que adquiere la condición de certeza es el pensamiento. Una vez establecida esta certeza se comienza a establecer un vínculo con el contenido de este, el mundo, el cuerpo y el otro. (Lutereau, 2023, p.24).



Se pregunta si el problema de Descartes radica en la demostración que supone la teoría del conocimiento: se necesita demostrar que se tiene un cuerpo. Sin embargo, paradójicamente, existen situaciones muy específicas en donde la existencia del cuerpo es innegable como, por ejemplo, cuando se llegan a expresar las pasiones, el dolor y la enfermedad. Por esto, dentro de la *epistemología de las entrañas*, lo que se busca es la expresión de esta emotividad en el cuerpo, debido a que ésta fue invisibilizada durante mucho tiempo.

Así pues, también critica el cómo el vínculo actual de la virtualidad produce una interacción desencarnada sin afecto, acción o experiencia. Postulando que, a través de este medio, se nos condiciona a este mismo desencarnamiento, pues posibilita que la palabra no se ancle en nada, ni siquiera en un cuerpo. Así al ser un espacio sin cuerpo, lo que digo es: “no me toca, no hay resistencia, ni retorno corporal de mi palabra” (Lutereau, 2023, p.27). De este modo, no lo siento en el cuerpo ya que, si bien la virtualidad aporta, también cobra un precio alto que habría que llegar a repensar y reorganizar.

Apunta a que, desde el pensamiento, la palabra es lo que posibilita al cuerpo, siendo así el lugar en donde el cuerpo aparece incluso cuando se resiste a la palabra. De este modo, lo que no digo se puede expresar a través del cuerpo, por ello es necesario escuchar lo que nos dice con paciencia infinita.

¿Qué es el cuerpo? Es eso que hay que sentir, o sufrir; y cambiemos la palabra paciencia por pasivamente, y la palabra infinito por algo inaprensible ¿Qué es el cuerpo, entonces? El cuerpo es aquello que sufrimos pasivamente sin poder adquirirlo, sin llegar a aprehenderlo todo. (Lutereau, 2023, p.26).

La palabra es afectación, por esto, en la *epistemología de las entrañas*, se trabaja con la palabra, a través de las exploraciones somáticas y meditativas, para evocar estados corporales, emotivos e imaginarios desarrollados a través de la poesía y el teatro.

La relación imaginaria del cuerpo hace referencia al modo en que nos relacionamos con nuestra propia imagen, debido a que ésta es la más conocida y, por lo tanto, a la que estamos más acostumbrados por el exceso de visualidad (propio de nuestra contemporaneidad) que nos ha llevado al desuso de otros sentidos como el



oído, tacto y gusto -a pesar de que la afectación que más nos influye es la palabra de lo que escuchamos-. Por ello, en muchas de las técnicas integradas dentro de esta investigación, recurrimos a cerrar los ojos con el objetivo de silenciar el exceso de información, enfocar la atención, sensación o imaginación, para así concentrarnos en el tacto, los huesos, los músculos, los órganos, los fluidos y comenzar a sentir aquello que no se puede ver para poder expandir y desarrollar los demás sentidos no hegemónicos que, sin embargo, influyen más o de igual manera en los procesos cognitivo-perceptivos.

En la *epistemología de las entrañas* se utiliza el concepto de “*mirada interna encarnada*”, el cual supone identificar y observar lo invisible como un pensamiento o un órgano al que solo podemos observar a través de imágenes ilustrativas, radiográficas o en algún accidente en el que podamos llegar a ver debajo de nuestra piel, debido a que es invisible a la vista. Por eso, este concepto es una mirada interna que imagina a través de la evocación de la palabra, el sonido o imágenes, aquello que no podemos ver pero que, sin embargo, podemos sentir a través de las sensaciones corporales.

Lutereau se pregunta: ¿qué quiere decir un cuerpo afectado por una palabra?

¿Esto ocurre también de forma inversa? ¿Existe un camino del cuerpo a la palabra? Esta investigación se centra, principalmente, en observar ese camino que transita el cuerpo para darle voz, conciencia y palabra a eso que no se puede nombrar y concluye en el cuerpo. Siendo eso que, en primera instancia, se resiste a la palabra: algo que se siente pero que no se puede explicar. Por esto, las pasiones son el territorio del cuerpo que debe ser sentido más que explicado.

Así pues, el cuerpo, en este primer acercamiento, es eso que no se dice: el temblor de la voz, los nervios y cualquier fenómeno orgánico y biológico que se presente antes de las palabras. Aquí es en donde encuentro una conexión con los fenómenos viscerales subcorticales que están en el inconsciente y que, por lo tanto, se llegan a trabajar dentro de la *epistemología de las entrañas*, misma que se encuentra en contraposición a la afirmación “*pienso luego existo*” de Descartes.

Hablar del propio cuerpo o intentar hacerlo habla sobre un discurso se hace para que quien habla no haga hablar al cuerpo, sino que hable de su cuerpo adquiriendo un discurso sobre este, pero el cuerpo dice cosas. (Lutereau, 2023, p.30).



Un síntoma en medicina traduce un cuerpo, sin embargo, dentro del psicoanálisis, éste resulta enigmático, pues es un cuerpo que resiste y soporta la ambigüedad. Cuando alguien expresa metafóricamente un síntoma corporal, este deja de ser un discurso común. El cuerpo aparece como resistencia porque me afecta cuando lo digo. Así busca trazar un pasaje del cuerpo a la palabra al observar un síntoma en el cuerpo que parece “*objetivo [pues] ya no lo traduce sino lo representa, aparece un cuerpo psíquico que deja de lado la cuestión orgánica*”. (Lutereau, 2023, p.32).

Este cuerpo psíquico surge cuando se hace una metáfora del síntoma, dándole así una posibilidad del cuerpo -palabra, que sobrepasa la resistencia a la misma palabra-, logrando una expresividad que, cuando no logra metaforizar a sí misma, aparece en lo real del cuerpo y en los fenómenos psicósomáticos que suelen expresarse en la piel y los tejidos. “*Es algo que cubre, que baja o, más bien, que se superpone*” (Lutereau, 2023, p.33).

Otro lugar en donde el cuerpo habla es en los sueños. Esto debido a que son una formación metafórica, pues ahí existe un desdoblamiento, una posibilidad de que el cuerpo esté en otro lado, una brecha y una homeostasis garantizada por esta distancia. Cuando este se metaforiza, cuando se impone un síntoma, surge cierto alivio del mismo modo en que los sueños alivian, ya que, se procesa lo que se ha resistido a la palabra y así surge el cuerpo psíquico que se forma en el inconsciente según Freud. “*Un cuerpo psíquico adviene, se posibilita como cuerpo inconsciente*” (Lutereau, 2023, p.34).

Cuando el cuerpo está en esta resistencia a la palabra, puede surgir en el inconsciente como un lapsus, un tropiezo o un chiste. “*Cuando el cuerpo se afecta, irrumpe algo (...) El cuerpo es un efecto*” (Lutereau, 2023, p.37).

Por esto, en la *epistemología de las entrañas*, el trabajo consiste en devolver esa acción que surge de manera inconsciente para así poder observar, influir y potencializar los efectos que produce de forma consciente. Cuando el cuerpo no se expresa, no habla o no puede desplegar al cuerpo psíquico, surge el sufrimiento o el trauma. A partir de los estudios del cerebro, realizados en animales, se nos indica cómo, si no se llega a completar la acción, éste no desarrolla sus capacidades de autorregulación y sobrevivencia. Así, la experiencia somática trabaja con los estados de huida, congelamiento y ataque para procesar y sobrevivir a los eventos traumáticos. Este



movimiento es necesario para que el cuerpo surja, por esto, filósofos como Merleau-Ponty, afirman que el cuerpo es movimiento.

Esta investigación profundiza en el estudio de los movimientos que se realizan de forma consciente -a través de la claridad mental y el músculo esquelético- en las técnicas posmodernas expresadas en la danza o el baile, como en los que se realizan de forma inconsciente -a través de las técnicas somáticas, la neurociencia y el Qigong- que habitan en las entrañas. “Uno baila porque, al bailar, tiene un cuerpo: uno adquiere un cuerpo bailando” Lutereau, 2023, p.38).

Así pues, primero define el cuerpo como resistencia para luego llegar a definirlo como metáfora, es decir, como resultado del cuerpo psíquico o como movimiento, siendo el movimiento, por su parte, aquello que llega a nombrar inconsciente. Esta investigación, por el contrario, separa al movimiento consciente e inconsciente a partir del diálogo que llegue a entablar con la danza.

El cuerpo, dentro del psicoanálisis, es visto como algo que llega a través de un movimiento, trabajo u operación y al que se puede llegar a acceder a través de los sueños, el baile lúdico -no dancístico-, escribiendo o cantando. Así, todo el movimiento recupera al cuerpo. Cada uno tiene, por lo tanto, un lenguaje íntimo y un movimiento específico. Debido a que somos influenciados por nuestra historia y contexto en su totalidad, cuando nos llegamos a alejar de ese movimiento algo se atrofia, es decir, el cuerpo se obstaculiza, se vuelve rígido, se entume, se olvida, se pierde, se cristaliza, se vuelve ajeno, pesado, inmóvil, inaccesible, indispuerto: se enmudece.

Por ello, se propone un acercamiento desde la palabra -no desde lo observable o empírico- y desde ese movimiento que produce el cuerpo articulado a la voz. En esta relación del cuerpo con la palabra y la voz, se encuentra lo que se dice y la posibilidad de decir algo. Es por esto por lo que, dentro del psicoanálisis, resulta de suma importancia hablar y expresarse a través de la palabra y del cuerpo, ya que, a través de ello, se posibilita la metaforización del inconsciente, ofreciéndole un proceso y una salida.

Dentro de esta didáctica corporal se posibilita la búsqueda sonora de las entrañas -a través del *Body mind centering*- y se trabajaba, a su vez, con la evocación de estados corporales -a través de la palabra y la poesía- a partir de ejercicios teatrales y algunos



ejercicios propuestos por la maestra, Jenet Tame (mismos que fueron desarrollados en la clase de lenguaje corporal que la misma imparte dentro del CICO). Esto con el objetivo de posibilitar esa expresión del inconsciente del cuerpo evocado por los sonidos, resonancias y palabras.

Así pues, el silencio prepondera más que la enunciación, pues en la escucha del cuerpo surge la voz que después se profundiza al nombrar, a través de la palabra, lo que el cuerpo resiste. *“La voz solo puede existir sobre un fondo vacío, en cambio la mirada es la plenitud”* (Lutereau, 2023, p.41). Al emplear la mirada todo se vuelve pleno y visible. A través de la voz resuena lo invisible, pero este necesita aún de cierta opacidad, pues la voz resuena también sobre el silencio. Relaciona el cuerpo y el vacío -en contrapartida al cuerpo pleno, positivo, obvio- dentro de las relaciones establecidas (como el cuerpo a la palabra), su movimiento y su articulación con la voz.

A su vez, argumenta que el cuerpo también es un vacío debido a que, cuando no pueden vaciarse, aparece esta forma de vida de los cuerpos: los cuerpos que sufren. El cuerpo tiene un lenguaje propio a cada ser y, por lo tanto, su propia experiencia de vida, por esto no se puede llegar a establecer una definición única del cuerpo y su lenguaje, ya que, esto se transforma con cada experiencia, con cada contexto y con cada historia.

“Que el cuerpo sea eso que está en fuga” (Lutereau, 2023, p.42).

El cuerpo es aquello que se escapa, aquello imposible de congelar o definir. Por ello, la didáctica corporal se basa, principalmente, en el método de la fuga y en el diálogo interdisciplinar, buscando ofrecer herramientas para que los principios y ejercicios planteados sean móviles y particulares para cada contexto y situación.

Así pues, también distingue entre la imagen corporal que se refleja en el espejo -basándose en un factor diferencial entre el recuerdo fragmentado de lo que vimos y deseamos- a partir de una construcción de principios conocidos, de manera colectiva y dinámica, que se vuelve frágil y única. De esta manera: *“la imagen corporal está constituida por una conjunción, acumulación o aditamento de rasgos puntuales”* (Lutereau, 2023, p.50.).



Esta mirada está basada en cómo fuimos *mirados* a través de las relaciones de amor tempranas, mismas en donde se llega a unir la mirada y la voz. Por eso, ese modo específico de mirarnos se expresa en palabras. Así, el factor diferencial es un conjunto de palabras capaz de transformar la mirada en palabras que provienen de los demás. “*Nuestra imagen corporal lleva huellas que escapan a una cuestión meramente estética*” (Lutereau, 2023, p.56).

Cuando se piensa en la imagen corporal en el espejo, se hace desde una cuestión estética. Sin embargo, ésta tiene más fuentes eróticas que estéticas. Esto con el objetivo de hacer referencia no solo a los genitales sino a cualquier rasgo del cuerpo que tenga una función de seducción, ya que este aspecto tiene que ver, no solo con lo que no está incorporado -denominado aquí como la “*semántica sexual del cuerpo*”- sino también con aquello que produce incomodidad. Esto debido a que siempre hay algún rasgo privilegiado por encima de otros que no aceptamos o con los que no nos identificamos, como consecuencia de haber sido constantemente influenciados por una mirada hegemónica sociocultural, cuyo objetivo principal es el de producir un contraste permanente entre lo que veo y lo que deseo. Estos estándares de belleza definen los cuerpos que son deseables o indeseables; los cuerpos que importan y los que no importan; los cuerpos que merecen ser amados y los que no. Por ello, los vínculos afectivos que se basan en la imagen se vuelven dolorosos, superficiales y despotencializantes.

Esta visión del cuerpo -misma que lo objetiva, controla y juzga con base a una moda estandarizada por los grupos hegemónicos- jerarquiza el valor de una persona respecto de esta idealización anti orgánica, anti anatómica y, por lo mismo, inalcanzable. Produciendo cuerpos frustrados, inacabados, imperfectos e inútiles que, a su vez, producen cuerpos distantes, tristes, vulnerables, limitados, fácilmente predecibles y manipulables ante el poder. Por ello, potencializar el cuerpo no es cosa menor, pues influye no solo en los aspectos orgánicos, cognitivos, sensibles y artísticos sino también en lo social, económico y político.

Esta violencia social impuesta al cuerpo se convierte en algo muy importante a criticar dentro de las disciplinas corporales debido a que, algunas de ellas, han relegado su poder y fuerza a su forma estética y destreza técnica, obligando a aquellos que la practican a reproducir estas formas sin que tenga relevancia la violencia

que se deba ejercer sobre estos cuerpos para ello. A pesar de que estos cuerpos se acerquen en un principio como parte de su búsqueda por una posibilidad de expresar lo que la palabra resiste -posibilitando un lenguaje en el movimiento y la potencia de su cuerpo-, acaban por encontrar algo totalmente opuesto. Esta aceptación académica, que permite lastimar al cuerpo por cuestiones meramente estéticas, es un arma que despotencializa y trauma a los cuerpos debido a que atenta en contra de la organicidad y supervivencia que los mismos emplean para preservar la vida -no para destruirla o lastimarla-. Estas lógicas dancísticas son anti anatómicas y, por lo tanto, anti-vida. Por ello, resulta necesario el repensar si la vida termina por ser en realidad el precio a pagar por la belleza hegemónica -que pierde de vista el cuerpo orgánico, cognitivo y sensible- y si la danza, al ser una disciplina artística, escapa de este preciosismo superficial o si, al menos, logra construir un lenguaje orgánico, íntimo, coherente y claro que pueda ser capaz de transmitir algo más allá que formas estéticas hegemónicas.

Debemos tener la posibilidad de ser conscientes de esta mirada que viene de muchas otras más -algunas conocidas y otras de las cuales ni siquiera somos conscientes, generando “*puntos ciegos*”-, debido a que se llega a perder de vista cómo sucede la constitución de esta imagen a partir de un proceso psíquico -el cual trabaja sobre la internalización de personas, situaciones y entornos concretos-. Esta imagen entonces se encuentra impregnada de sucesos superficiales, temporales, biológicos y psíquicos.

Los orificios del cuerpo son poco reconocidos en la imagen corporal debido a que, mayoritariamente, cumplen con funciones erógenas, sexuales y de erotización. Aquí no solo se hace referencia a los genitales sino a todos los orificios que, por lo general, poseen membranas sensibles, pueden llegar a ser excitados y, cuando no encuentra su erotismo, pueden llegar a portar enfermedades **psicosomáticas**¹³.

Entonces la imagen corporal es esa dimensión vincular y no solo desde el reconocimiento de una identidad. Se relaciona con sentir que somos quienes somos y con la manera en que eso atrae o aleja a las personas. Hay un deseo que se desliza por la imagen corporal independientemente si esta una persona ahí encarnando

13 Definiendo a lo psicosomático como esa relación del cuerpo cuando se afecta sin la producción de un mecanismo psíquico donde el cuerpo expresa algún tipo de sufrimiento a través de su propia transformación y no por una vía simbólica. (Lutereau, 2023, p.98)



ese deseo, viene de afuera, se transmite produciendo distintos efectos: pasiones, inhibiciones, conflictos, incomodidad. (Lutereau, 2023, p.71).

La psicoanalista, Françoise Dolto, plantea a través de su libro *“La imagen inconsciente del cuerpo”*, la distinción de la imagen corporal respecto de la imagen del cuerpo, pues ésta no es imaginaria. Debido a que, evolutivamente hablando, existe una relación con la corporalidad que depende de un estado pulsional que, a su vez, conecta con los orificios del cuerpo, a través de este planteamiento, se relaciona al mismo con el orificio bucal y el anal. Así pues, se entiende al cuerpo entero en términos de pulsión. Esta pulsión se abordará a lo largo de esta investigación a través de los patrones prevertebrados del *Body mind*, debido a que, justamente, realizan una exploración del patrón que conecta la boca y el ano, para así darle expresión a ese canal desde el cuerpo inconsciente, que Dolto llega a denominar como: *“Gramática íntima del cuerpo (...) La imagen inconsciente del cuerpo tiene que ver con el modo en que cada cuerpo habla un idioma relacionado con la satisfacción en ese cuerpo.”* (Lutereau, 2023, p.72).

Así pues, sostiene que, actualmente, existe una fijación oral en donde la imagen inconsciente del cuerpo también resulta ser oral. Esto debido a que se cree que, como se ha llegado a expresar de manera coloquial: *somos lo que comemos*. *“El cuerpo propio y sobre todo su superficie es un sitio del que pueden partir simultáneamente percepciones internas y externas.”* Freud. (Lutereau, 2023, p.77).

Lutereau revisa el cuerpo a partir de la alimentación de este, ya que nuestra cultura le otorga valores que van más allá de lo alimenticio sin volverse, necesariamente, una mirada estrictamente patológica o diagnóstica si no, simplemente, analítica. A su vez, observa la alimentación como una vía de relación directa del cuerpo con el mundo- como en el caso del psicoanálisis en donde la lactancia es considerada también un proceso erótico-. La alimentación se modifica cuerpo a cuerpo y, cuando se está en soledad, pierde su valor erótico, convirtiéndose en un acto instrumental y reactivo. Cuando ocurre el destete, llamado también *castración oral*, la sensibilidad gustativa se desplaza a la mirada, generando así una excitación visual que permite el nacimiento del gusto. Si esto no llegara a suceder solo se incorporaría un solo sabor a nuestro cuerpo. *“Castrar el cuerpo es lo que habilita la construcción de experiencias. Un cuerpo no castrado está reducido en su capacidad de sentir placer”* (Lutereau, 2023, p.82).



Así pues, es importante no preponderar un solo sentido a la vez que resulta importante el experimentar diversos estados, placenteros o no, para descubrir nuevas posibilidades -necesarias en la incomodidad- para generar más experiencias que potencialicen y complejicen la experiencia corporal. En la *epistemología de las entrañas* los sentidos interoceptivos y exteroceptivos son trabajados y sensibilizados, ya que estos han sido reducidos meramente al sentido de la vista. La mirada se trabaja desde otras perspectivas no hegemónicas que nos permitan el mirar desde otras perspectivas, dando así paso a la posibilidad de ampliar, redirigir, repatronar y potencializar el acto mismo de mirar. Estos ejercicios parten del *Body mind centering*, el *Contac*, la meditación -en diálogo con el psicoanálisis-, el teatro y las artes plásticas, proponiendo así ejercicios interdisciplinarios que abordaremos a profundidad en los capítulos 2 y 3 de esta investigación.

Las dietas no funcionan porque no cambian la relación con la comida, sino que, por el contrario, lo hacen desde una modalidad privativa. Por esto, se recomienda comer desde el gusto, sin llegar al contrapunto de la glotonería o del comer sin degustar, siendo importante que aparezca también el *no gusto* -dado que el gusto es un hábito aprendido y modulado por su relación erótica a partir del cual su desarrollo expresa una complejidad gustativa-.

La globalización de la comida ha hecho que se pierdan sabores y hábitos específicos de cada lugar, perdiendo así esta complejidad al llegar al punto de comer cada vez más de manera más artificial generando trastornos alimenticios que reaccionan a la cantidad de alimentos procesados. Esto resulta ser de suma importancia debido a que, en los recientes estudios neurocientíficos, se ha observado que la alimentación es fundamental para potencializar el microbiota intestinal- misma que tiene efectos directos en los procesos cognitivo-perceptivos y afectivos-. Así, lo que comemos influye directamente en la aparición de ciertos estados psíquicos y energéticos, además de su expresión más obvia y directa: a través del físico. “*El cuerpo ha perdido esa dimensión erótica en relación con la alimentación y queda atrapado en restricción, glotonerías o inasimiliaciones*” (Lutereau, 2023, p.84). Esta pérdida erótica de la comida modifica y despotencializa no solo nuestro funcionamiento orgánico sino también nuestros estados cognitivos y afectivos.



Así pues, el acto de comer, el movimiento y la sexualidad son las vías del placer corporal y, al mismo tiempo, del displacer, pues cualquier tipo de esfuerzo produce algún tipo de dolor. Cuando el gusto queda deserotizado se separa del cuerpo a través de la mirada. Esta didáctica corporal -planteada en contrapunto a una mirada superficial que deserotiza al cuerpo- erotiza lo corporal a través de una “**mirada interna encarnada**” que no solo se concentra en lo que ve, sino también en lo que siente, generando un proceso de regreso a él a través de herramientas desarrolladas por el *Qigong*, la meditación, el *Body mind centering*, el teatro y la plástica que permitan el mirarse desde otras perspectivas y potencializar una mirada corporal que, en vez de separar, busque el encuentro y la escucha de este cuerpo que se resiste a la palabra.

Dado que la mirada es enajenante, instituye un deseo específico, basado en el ver algo, que, al llegar a tenerlo, pierde el deseo. De esta manera, solo se disfruta ese algo a través de la distancia, aunque no sea, necesariamente, la mejor vía para pensar o sentir un placer del cuerpo. En la actualidad, los placeres del cuerpo están desplazados en los placeres de la distancia -misma que se vuelve cada vez más necesaria- perdiendo así su valor erótico y volviéndose actos instrumentales.

La compulsión es una forma básica de los modos de erotización. Cuando ocurre el destete ocurre también un desplazamiento y la aparición de su posibilidad. Por ello, está relacionada con los vicios o la búsqueda del efecto. *“El punto es que una cosa es que eso se erotice a partir del vínculo con otra persona y otra que se erotice compulsivamente. La compulsión es una forma desesperada, es una forma salvaje de erotización.”* (Lutereau, 2023, p.86).

La comida pasa por un proceso de *deserotización* cuando los sabores, al no poder ser dosificados, se perciben como uniformes. Este fenómeno puede llegar a suceder como el resultado de un mal destete que, en su forma básica de *deserotización*, se expresa al tratar de resolver de manera compulsiva la pérdida de la noción del placer y de la capacidad de poder registrar un estado de vacío-lleño. Todo este proceso puede terminar por permitir que aparezca la sensación de culpa, misma que se llega a traducir en sensaciones corporales. A este fenómeno se le denomina: inasimilación. *“Lo que caracteriza a la compulsión es que es una relación directa con un objeto”* (Lutereau, 2023, p.8).

Esto sucede porque las relaciones se vuelven prácticas y objetuales cuando no compartimos el acto de comer, perdiendo del desarrollo y la complejización de los sentidos. Por eso, resulta importante el poder compartir estos actos con otras personas incorporando la relación con la palabra -donde las palabras se vuelven otro modo de erotización de la comida-. Así podemos decir que “*comemos palabras*” donde se posibilita un lenguaje a partir de este acto.

Cuando se pierde la palabra y se come en solitario, no existe un proceso de erotización ni de asimilación. Por ello, aparecen los problemas digestivos. Cuando se integra la relación con el inconsciente se vuelve simétrica en el mismo lugar donde esos objetos que nos alimentan cobran un significante con ciertos vínculos afectivos, construyendo un entramado simbólico, representativo y afectivo. Esta relación atraviesa un inconsciente alimenticio previamente formado en nuestro pasado, generando una capa de significación psíquica que cada vez llega a perderse más y a quedarse en el nivel de compulsión.

Los trastornos alimenticios se han agravado en la actualidad por esta pérdida de la simbolización ceremonial con la comida, misma que busca, de forma desesperada, volver a erotizar el acto de comer. La obesidad se caracteriza por un deseo permanente de comer, un deseo que no se cancela, se vuelve continuo y que refiere a un mal destete por no producir la fuerza contraria. “*El hambre es una pasión o impulso no vincular*” (Lutereau, 2023, p.95). Así pues, el hambre surge y no depende de si comiste algo hace poco o mucho porque, dado que el hambre no se cancela, no se tiene la sensación de saciedad: se juega entre lo vacío y lo lleno. Es necesario distinguir al hambre del deseo porque el deseo sí es vincular, es decir, está ahí donde la presencia o ausencia del otro nos calma.

En el caso de la bulimia aparece este mismo deseo, pero de forma discontinua. La anorexia, por su parte, se produce como consecuencia del desplazamiento de la erotización a la mirada -cuando se expresa a nivel de imagen corporal-, donde se come con los ojos la imagen de cuerpo al punto de que “*se come a sí mismo: come su imagen corporal*” (Lutereau, 2023, p.97). En esta condición se renuncia por completo al placer de comer para llegar a comer con la mirada. En contrapunto la bulimia es esa erotización compulsiva y la obesidad la ubica en el hambre. Por esto, se dice que para curar la bulimia habría que recibir un tratamiento a través de la mirada y no sólo pensar que es una cuestión oral, sino más bien un alimentarse visual.



Por otro lado, la ortorexia es la obsesión de la ingesta de comida saludable, en donde se reduce o pierde el erotismo ubicando al alimento como un valor abstracto que se relacionan con el comer “sano”, en donde podemos cuestionar: “*El cuerpo que come sano, ¿qué idea de cuerpo tiene?*” (Lutereau, 2023, p.98). El paradigma actual del cuerpo saludable se piensa como el cuerpo que no experimenta debido a que se fantasea como un cuerpo conservado al que nada lo afecta, siempre igual e incapaz de envejecer.

Algunas reflexiones sobre la alimentación, desde el psicoanálisis, serían: degustar y no tragar; hablar y digerir; distinguir si comemos por hambre o por deseo; comenzar a observar nuestros hábitos alimenticios.

En la *epistemología de las entrañas* se estudia el proceso digestivo a través de su fisiología neuronal y química, la cual nos permite no solo observar nuestros hábitos alimenticios sino también encarnarlos a través de las técnicas somáticas. Entrar en un diálogo con su fisiología, anatomía y sensibilidad implica observar qué tipo de alimentos nos producen un microbiota intestinal apta para los procesos cognitivos -los cuales, si bien están influidos por su composición química, su asimilación no solo depende de esto- e integrar una dinámica corporal entera que incluya al músculo esquelético y a la afectividad que se desarrolla a través de la palabra.

1.4.1 Procesos psicosomáticos

Este trabajo define a la psicosomática como la relación del cuerpo que surge al momento de ser afectado sin la producción de un mecanismo psíquico donde el cuerpo llegue a expresar algún tipo de “*sufrimiento a través de su propia transformación y no por una vía simbólica*” (Lutereau, 2023, p.98).

En la teoría freudiana, el cuerpo se presenta a través de enfermedades que causan dolor debido a que se piensa al mismo como el modo en que uno llega a los órganos y a la representación de su propio cuerpo. Es una forma de poder sentir y encarnar el cuerpo: el dolor se siente. Esta investigación busca ese encarnamiento a través del posibilitar un espacio de escucha, observación, investigación y práctica, que posibilite herramientas expresivas para el cuerpo, provenientes de la neurociencia, la meditación, las técnicas somáticas y el teatro, que a su vez permitan al cuerpo procesar los mecanismos psíquicos no tramitados no solo a través del dolor.



Lutereau retoma a Jean-Luc Nancy para hacer referencia al cuerpo como un cuerpo que se desconoce y que, algunas veces, rechaza partes de sí mismo -como llega a ocurrir con las enfermedades autoinmunes o el parto-. Por esto, en algún nivel podemos llegar a decir “*mi cuerpo*”, pero, en otro nivel, no podemos llegar a decirlo debido a que se vuelve una zona de intrusiones y extrañezas íntimas a causa del dualismo cartesiano quien, como mencionamos en un principio, ha favorecido esta división, desensibilización y desconocimiento. Por esto la *epistemología de las entrañas* teje redes en contrasentido, buscando concientizar un reconocimiento corporal para así poder llegar a reconocer, encarnar y potencializar sus funciones, dinámicas, afectaciones y relaciones que condicionan un estado cognitivo-perceptivo y sensible consigo mismo, con el otro y con el entorno.

El discurso actual y social del cuerpo busca que cada uno conozca su cuerpo, pero a través de formas individualistas y abstractas. Por ello, son pocas las prácticas realizadas a través de estas teorías planteadas. Se nos dice de manera teórica y abstracta que debes *reacuerparte*, sin embargo, no te dicen cómo hacerlo o disponen con claridad el cómo llevar a la práctica estos planteamientos filosóficos, por esto esta investigación propone poner en práctica estos saberes a través de las herramientas planteadas por las disciplinas corporales que la integran.

Nancy reflexiona sobre este carácter extraño del cuerpo y su relación con el alma, planteando que el primero rechaza al segundo -contrario a la idea Descartiana que proponía que el alma era quien dominaba al cuerpo-. En su libro “58 indicios sobre el cuerpo: Extensión del alma”, nos dice:

El cuerpo es el inconsciente: los gérmenes de los antepasados secuenciados en sus células, y las sales minerales ingeridas, y los moluscos acariciados, los pedazos de madera rotos y los gusanos que lo manducan cadáver bajo tierra o bien la llama que lo incinera y la ceniza que de ahí se deduce y lo resume en impalpable polvo, y la gente, plantas y bestias con las que él se cruza y se codea, y las leyendas de las nodrizas de antaño y los monumentos derrumbados recubiertos de líquenes y las enormes turbinas de las industrias que le fabrican aleaciones inauditas con las cuales se le harán prótesis y los fonemas broncos o sibilantes con los que su lengua hace ruido al hablar, y las leyes grabadas sobre lápidas y los secretos deseos de asesinato o de inmortalidad. El cuerpo toca todo con las puntas secretas de sus



dedos huesudos. Y todo termina por hacer cuerpo, hasta el corpus de polvo que se junta y que danza un baile vibrante en el delgado haz de luz con el que acaba el último día del mundo. (Lutereau, 2023, p.105).

Aquí queda de manifiesto que el cuerpo inconsciente está lleno de experiencias ajenas y huellas generacionales -como también afirma Maturana en su definición del nicho ecológico y la cognición enactiva-. En la neurociencia se observa cómo el microbiota intestinal surge de este diálogo con el otro y con el entorno, pero por su desestimación, termina por convertirse en ese otro extraño que habita en los huesos -ese inconsciente transmitido- y no tanto en las cualidades físicas visibles sino, por el contrario, en las invisibles, las que están bajo la piel. Por esto, la *epistemología de las entrañas* se centra en la exploración de este inconsciente invisible que habita en el cuerpo físico y sus entrañas, en lo psíquico que condiciona el cuerpo consciente. “*Bajo la carne se hace sentir el cuerpo*”, por eso el cuerpo escapa. (Lutereau, 2023, p.107).

El cuerpo escapa, está en **fuga**, porque no se puede ver, definir y objetivar. Por ello, el cuerpo puede ser irreconocible allí donde Nancy relaciona el inconsciente como ese esqueleto que arrastramos. Dentro de esta investigación el inconsciente se encuentra, literalmente, en los huesos, músculos y órganos.

En el psicoanálisis este aspecto es irreconocible pues se presenta en los dolores de la enfermedad y abarca todo lo que llega a nombrar como psicosomático. Una de las vías de acercamiento es la traducción que se da a partir de atribuirle una significación a ciertas partes del cuerpo en donde aparecen sufrimientos imposibles de ser explicados.

Las enfermedades dermatológicas son principalmente psicosomáticas. Al ser la piel el envoltorio del cuerpo que nos sujeta y recibe las afectaciones del cuerpo, estamos expuestos a distintas intensidades todo el tiempo. Este hecho Freud lo explica desde el “*arco reflejo*” como la relación entre la psique, la percepción y la reacción motora. Este concepto integra a su vez la parte músculo esquelética. En la *epistemología de las entrañas*, aparte de integrar esta parte también, se busca integrar la parte orgánica y visceral, buscando un tejido, en contrasentido, que abarque desde las entrañas hasta la psique y la percepción. También coincide con el planteamiento neurocientífico constructivista acerca de la inteligencia psicomotriz y las motoneuronas que, al volverse conscientes, adquieren una simbolización y detonan una acción que dialoga con las técnicas corporales que sustentan esta investigación.



Así pues, también afirma que la intensidad por sí misma no es utilizable, explicando que el hecho de percibir por sí mismo no implica directamente una acción motora. En la intuición freudiana existe una distancia entre el ver y el hacer, al igual que entre la percepción y el obrar. Por esto, es de suma importancia que exista una metaforización que se pierda por la objetualización corporal. El trabajo del psicoanálisis, en primera instancia, es la traducción de cómo lo que percibimos nos produce un saber. Lo que este trabajo busca es poder hacer algo con esos saberes en donde primero sucede la afectación o percepción, para luego llevar a cabo la elaboración de trabajo y finalmente la acción.

Estas elaboraciones de trabajo son lo que Freud denomina psiquismo. Cuando hay trabajo de inscripción, el trabajo psíquico no tiene que ver con los saberes sino con su asociación -una cosa es el nivel intelectual y otra la capacidad de actuar-. *“El psicoanálisis es una práctica basada en que haya elaboración, tramitación, transformación, inscripción diferente de lo vivido y, por lo tanto, que eso se asocie a actos”* (Lutereau, 2023, p.112).

Uno de los puntos de quiebre de este esquema es el dolor, ya que, para poder producir un trabajo psíquico tiene que existir un umbral del dolor que permita el acceso. Si el umbral del dolor es muy alto aparece una parálisis y se suspende el trabajo psíquico. Este fenómeno sucede, por ejemplo, en la experiencia del duelo, en donde se necesita de una experiencia previa -que consiste en sentir que uno puede seguir viviendo sin el otro- a pesar de que, al momento de la pérdida uno pueda llegar a sentir que muere sin el otro. Todo se vuelve bastante mortífero. Es un poco como morir y puede pasar que perdamos peso o engordemos debido a que hay una transformación. Cuando quien vive esta pérdida logra darse cuenta de que sobrevivirá y no morirá es cuando empieza realmente el trabajo de duelo. Resulta paradójico pues, cuando uno se acuerda se da cuenta, al mismo tiempo, de que está olvidando. Uno necesita del recuerdo para poder olvidar. *“Olvidarse no es olvidarse, sino recordar que uno olvidó”* (Lutereau, 2023, p.114).

Para hablar sobre lo que significa pensar en el psicoanálisis, se debe hacer referencia a la transformación de una idea en otras para encontrar diferentes perspectivas. Pensar significa poder explicar una cosa de distintas formas, adquiriendo así la posibilidad de perspectiva. Por ello, *la epistemología de las entrañas* también



busca esta transformación, a través de generar procesos de descubrimiento y no de réplica o memorización, pues ahí en realidad no se está pensando o conociendo debido a que se vuelve algo inmóvil y estático. Sin embargo, lamentablemente, los sistemas académicos convencionales apoyan esta idea inamovible del conocimiento al igual que los pensamientos fundamentalistas o fanáticos, en donde no se posibilita el pensamiento y, por lo tanto, no se potencializa.

Trabajo del duelo: “Proceso intrapsíquico, consecutivo a la pérdida de un objeto de fijación, y por medio del cual el sujeto logra desprenderse progresivamente de dicho objeto”. (Lutereau, 2023, p.114)

El dolor es una intensidad interna del aparato psíquico y por esto rompe la capacidad de trabajo. Su proceso necesita un tiempo y una dosificación, por ello, el acompañamiento resulta fundamental pues el otro puede ver otras cosas que el que está inmerso en el dolor no. Para comenzar a tramitarlo se necesita reducir primero el dolor.

Este dolor es psíquico e interno, pero también existe el dolor externo que llega a suceder cuando no se procesa el dolor interno en dolor psíquico -el cual se muestra como los fenómenos psicosomáticos-, por esto se menciona que, el lugar de la piel es un borde que se relaciona con los fenómenos psíquicos internos hasta visibilizarse externamente.

En la medicina holística, oriental y, en específico, la china, el intestino es como la piel dentro del cuerpo -aunque la relación adentro y afuera se difumina-. El intestino se considera como el segundo cerebro. La piel y el sistema nervioso se cree que pertenecen al mismo tejido, por esto se dice que, cuando estamos nerviosos, tenemos dolores de panza. Hay muchos sufrimientos psíquicos que se expresan intestinalmente. Dentro de los estudios de la neurociencia se ha podido observar cómo la calidad del microbiota intestinal condiciona nuestros procesos cognitivo-perceptivos y sensibles. Este contacto se pretende experimentar con el Qigong, el cual también forma parte de la medicina china y las técnicas somáticas que se basan en su estudio orgánico y afectivo.



Es importante poder distinguir entre el adentro y el afuera porque, estos mismos conceptos, suponen un borde que permite su existencia sin un significado estable. El cuerpo tiene sus propios bordes y todos son agujeros (boca, ojos, orejas, ano, órganos genitales) que reciben, traducen e inscriben una intensidad tomada de alguno de estos. Cuando la intensidad pasa a un agujero causa un dolor interno que debe llegar a disminuir para poder activar un trabajo psíquico. Sin embargo, cuando esto no pasa, el agujero no se registra, no realiza un proceso psíquico, se resbala hacia la piel y suceden los fenómenos psicosomáticos vinculados con las afecciones dermatológicas donde, por ejemplo, el cuerpo produce sus propios agujeros (úlceras, llagas, granos, herpes). Existe una explicación médica al respecto, pero también tiene implicaciones de lo libidinal y lo erótico.

Las personas que padecen una enfermedad psicosomática no observan la interpretación psíquica debido a que, en lugar de eso, comienzan a observar al cuerpo desde la llaga o el herpes, tendiendo a objetivar el mismo. *“Esa objetivación es una manera de sacarse el cuerpo y, por lo tanto, tratarlo como si fuera un objeto”* (Lutereau, 2023, p.119). Cuanto más se objetiva el cuerpo más se ratifica su impropiedad y, por lo tanto, más se le maltrata. Esto no solo se visibiliza en las enfermedades psicosomáticas, sino que también puede presentarse en distintos niveles o antes de que sea visible. Lutereau, pone de ejemplo el cómo la mirada está profundamente vinculada a las enfermedades dermatológicas, en el sentido de que éstas son para que poder ser vistas como puntos de transformación en un cuerpo: *“Porque si algo se ofrece tan directamente a la mirada, se ofrece como objeto”* (Lutereau, 2023, p.119).

Aunque este sería el nivel más alto de objetivar un cuerpo no deja de tener un indicador subjetivo. El dolor psicosomático surge con la unión de dos términos distintos. Cuando el dolor es psíquico este implica una obstaculización interna. El problema surge entonces cuando una excitación no llega a convertirse en dolor. Si no se observa la importancia y valor que conlleva un suceso fuerte y no llega el dolor, esta intensidad se visibiliza en protuberancias que salen en los bordes del cuerpo como los orzuelos o las hemorroides. Por esto, si se genera un proceso psíquico entonces se permite sanar al cuerpo también, porque el trabajo psíquico da un proceso y transformación a las intensidades. Por ello se dice que: *“curarse en psicoanálisis significa ser capaz de hacer un trabajo psíquico con lo que pasa”* (Lutereau, 2023, p.123).



A pesar de la contingencia, fugacidad y controlabilidad del cuerpo, se puede generar un proceso psíquico con lo que nos sucede y, a su vez, generar un proceso nuevo, ya que si no lo procesamos tendemos a repetirlo. Procesar significa pensar, realizar algún tipo de esfuerzo. Para que este proceso suceda debe existir un tipo de incertidumbre que no se ajuste a lo que pensamos. Si esto llega a suceder significa que estamos escuchando algo nuevo o incómodo lo que propicia que surja la escucha y un tiempo de elaboración.

Para Lacan, la angustia es el único afecto que no engaña, que queda reducido a un cuerpo. Esto debido a que en la angustia no se puede sentir o pensar otra cosa, te atrapa. Por ello se llega a preguntar: ¿Qué ocurre cuando no se puede pensar o sentir otra cosa? *“Para Sartre la angustia remite a la náusea, un efecto corporal la náusea es un cuerpo que se rechaza a sí mismo, es un cuerpo que no tiene qué soltar”*. (Lutereau, 2023, p.129). La angustia se presenta en manifestaciones corporales que, al sentirse, se transforman y se expresan en el cuerpo a través de su respiración, sudoración, pulso etc. Por esto, permite ser cuerpo más que tener un cuerpo -esto dependiendo de la circunstancia experiencial que estemos viviendo-.

La *epistemología de las entrañas* busca este ser cuerpo desde las potencias del amor y la angustia; el dolor y el placer; la mente y el cuerpo; con el fin de aprovechar las potencialidades de la integración contrapuntística más que de estabilizar un eje del bien o el mal. Así pues, la angustia no tiene que ver con su fenomenología si no, por el contrario, ésta queda reducida al cuerpo.

La cosificación del cuerpo no existe por sí misma, es un hecho de mirada vincular que se manifiesta cuando alguien queda reducido a cuerpo. No es objetiva y se piensa desde la lógica afectiva. Lo que cosifica a un cuerpo es entonces la mirada invasiva. *“Las mujeres están mucho más expuestas a las dinámicas de cosificación; todavía el cuerpo mirado es el de las mujeres y no solamente por varones”* (Lutereau, 2023, p.132). Esta cosificación del cuerpo femenino es algo que se puede observar en las sociedades patriarcales y machistas de la actualidad, las cuales reducen lo femenino a un cuerpo-objeto que despotencializa no solo su cuerpo sino también su interacción vincular y sensible.

Para desarrollar esta sensibilidad corporal se necesita algo más que tener un cuerpo o desarrollarla más allá de la angustia. La angustia surge porque se tiene una relación tan desconectada del cuerpo que no le permite llevar a cabo procesos psíquicos cuando tiene que generar una elaboración mental. La angustia surge porque no están acostumbrados a sentir. El psicoanálisis prepara a alguien para tener la capacidad de sentir debido a que las personas llegan a estar tan desconectadas de su propio cuerpo que no pueden realizar una elaboración mental para así poder generar un proceso psíquico. No están tan acostumbradas a sentir.

Desde esta perspectiva, el psicoanálisis propone complejizar la capacidad de sentir a través del desarrollo de la capacidad de elaboración mental. La *epistemología de las entrañas* propone esta complejización sensible para la elaboración cognitiva, que supone deslocalizar las percepciones dadas por hecho para experimentarlas desde otras posibilidades sensibles invisibilizadas por la hegemonía visual. Experimentando así otros sentidos.

Este proceso no se puede forzar, sin embargo, plantea una ruta para generar una elaboración psíquica que permita ser apropiada. Esta elaboración mental no solo influye en los procesos cognitivos sino también en el ámbito psíquico afectivo. La velocidad de la tecnología genera una imposibilidad de estar y de pensar, debido a que no hay un tiempo de elaboración. Por esto, que la interacción social, cognitiva y afectiva se lleve a cabo en esta virtualidad, trastorna estos procesos mentales y sensibles: los despotencia. El uso tecnológico en esta investigación busca complejizar la sensibilidad, utilizando herramientas visuales, digitales y sonoras (live coding), para visibilizar las entrañas que habitan en el inconsciente y en lo invisible.

También la velocidad se considerará un tiempo lento en un principio y, posteriormente, cada uno lo definirá de acuerdo con sus necesidades y cualidades específicas. **La capacidad de estar más que de un estar haciendo** es el desarrollo de todo trabajo psíquico, respecto de la vida afectiva y sensible. En la *epistemología de las entrañas* se trabajará este aspecto a partir de la meditación, el Qigong y la **presencia somática** ¹⁴desarrollada por Jenet Tame.

14 Estar en un estado corporal sensible, profundo y fino que integra una metacognición orgánica, afectiva y cognitiva.



Estar en un proceso angustiante permite desarrollar la tristeza y, por lo tanto, desarrollar un proceso psíquico al tener la posibilidad de un duelo. En caso contrario surge la ansiedad como una forma de evasión, donde la persona está en excitación constante de movimiento y de no poder estar en el cuerpo. Así, llevar a cabo el proceso del duelo resulta fundamental para poder elaborar un proceso psíquico, ya que le permite desarrollar ideas propias, perder unas y despedirse de otras. “*El duelo es la única manera de elaborar algo, nos permite pensar*” (Lutereau, 2023, p.135).

Por esto, al comenzar un proceso cognitivo, se debe estar dispuesto a soltar y aprender lo que ya sabemos, pues, de otra forma, entra la duda o la incertidumbre y no podremos aprender nada nuevo. En el psicoanálisis apostamos por la pérdida, porque es con ella con lo que se gana algo. Sin pérdida no hay ganancia.

Así pues, el psicoanálisis propone observar, profundizar y dialogar con las sensaciones, más allá de su impresión inicial. Este trabajo, a través de la *epistemología de las entrañas*, se realiza en conjunto con el trabajo meditativo y somático.

La pregunta radica en si nosotros vivimos en esa dimensión representada, fantasmática de pasiones y emociones que no dice nada acerca de nosotros o si vamos a desarrollar nuestra sensibilidad y nos vamos a convertir en personas que, cuando sienten, efectivamente sienten. (Lutereau, 2023, p.141).

Cuando se pasa por la angustia, logramos apropiarnos de nuestra capacidad de sentir, empezamos a estar dentro de las emociones y logramos expresarnos al describir más ampliamente lo que se siente. Por ello, a partir de esta didáctica, se busca *estar más* en la emoción con ayuda de meditaciones guiadas, diversos ejercicios somáticos y teatrales, y de algunas situaciones imaginarias o ficcionales. que nos permitan profundizar en la misma, descubriendo así, a través de la experiencia, en qué parte del cuerpo se aloja, qué es lo que se siente y de qué manera nos toca, para que no nos falte esa dimensión en la palabra.

El psicoanálisis busca producir un espacio afectivo que le permita decir algo y que sienta, al mismo tiempo, que habita lo que se está diciendo. Porque la palabra alivia, aun cuando ésta sea muy triste. “*¿Cuántas veces se logra ese estatuto de una palabra que toque el cuerpo?*” (Lutereau, 2023, p.142). El psicoanálisis pretende



encontrar una palabra que toque el cuerpo y no en el sentido filosófico de las pasiones para clasificarlas en buenas o malas, sino en el sentido de ubicarlas en una vía de elaboración que observe la desconexión de la vida pasional con el cuerpo -ya que nuestra vida pasional es, en más de un sentido, muchas veces meramente imaginaria-. Por esto, el psicoanálisis es importante: porque provee una experiencia para empezar a sentir y descubrir la sensibilidad.

En la *epistemología de las entrañas* se teje esta vía de elaboración psíquica, respecto del cómo la palabra toca el cuerpo y viceversa, a través de lo somático, que permite explorar qué sensaciones corporales hay y lo que me significan en un lenguaje corporal, sonoro, visual o escrito. Que permite tramitar, pendular y potencializar los **residuos psíquicos** ¹⁵que la mente consciente no alcanza a registrar, procesar y expresar.

En las neurociencias, se ha podido observar que los canales de la mente consciente e inconsciente están mediados por la actividad orgánica, la cual es más inmediata que la mente consciente. Cuando percibimos algo tarda 1.5 milisegundos en llegar al córtex cerebral -lugar donde se procesa la información consciente-. Dentro de ese espacio se puede llegar a regular un estado corporal antes de que este se exprese de manera consciente. El cuerpo anticipa la reacción y, si puede llegar a identificarla, entonces puede llegar a ser regulada antes de que se presente. En la didáctica corporal no solo permite condicionar estados atencionales potencializados sino también el poder regular, pendular y repatronar estas reacciones inconscientes.

La vida actual invita a vivir en una constante velocidad que produce ansiedad, pues no se detiene en el estar o hacer, por lo que la falta de reflexión y alienación conjugan la mezcla perfecta para la desensibilización y el distanciamiento, tanto corporal como sensible, que evita sentir a toda costa lo que nos toca vivir, ya sea por desconocimiento o por sufrimiento. Así, el psicoanálisis, no busca -como en la terapia convencional- que no te vuelva a pasar algo que te lastimó sino, más bien, busca andar y recorrer los afectos, identificando los miedos o su origen. La didáctica corporal busca recorrer el cuerpo para identificar, a través de su organicidad y movimiento, su afectación psíquica. Esto con el fin de posibilitar otros tránsitos posibles para vivir esos afectos de formas nuevas o distintas. La dimensión proyectiva de las pasiones

¹⁵ El psiquismo elabora, pero siempre queda un residuo no elaborado; eso es lo que nombramos como “bajar al cuerpo”. Esto también genera un cansancio. (Lutereau, 2023, pag.154)



supone ver en ti lo que Jung lo denominó *la sombra*. Esta dimensión se proyecta debido a que resulta ser muy difícil el reconocer en uno mismo ciertos aspectos. Sin embargo, una vez que se observa, se puede llegar a trabajar o incidir en ello.

La observación y autoconocimiento son los ejes fundamentales que propone Humberto Maturana para desarrollar una interacción congruente con el nicho ecológico que se organiza a través de la preservación de la vida: *“La auto aceptación y respeto por sí mismo es necesaria para la aceptación de un legítimo “otro” para que se realice un fenómeno social”*. (Congreso Futuro, 2019).

Solo a través de este conocimiento profundo y auténtico de sí mismo es posible vincularse de forma consciente, congruente, reflexiva, orgánica, armoniosa y equilibrada con un “otro” dentro de nuestro entorno o nicho ecológico. Por esto, el autoconocimiento no tiene un fin individualista o salutífero dentro de esta investigación, sino una propuesta cognitiva, sensible y relacional.

El autoconocimiento no solo te posibilita un trabajo psíquico y mental, sino que también complejiza tu forma de relacionarte con el otro y con el entorno, debido a que potencializa tu capacidad cognitiva y afectiva. Saber sentir para condicionar estados afectivos y cognitivos fértiles, te capacita para poder anticipar una emoción que, a su vez, permita una regulación, una **pendulación**¹⁶ de este estado. Transitar una emoción posibilita diversas rutas o caminos para llegar a tramitarla o transformarla.

Que la afectividad esté asociada a lo cognitivo contradice la afirmación que el método estableció que apunta a que sentir te vulnera, ciega, entorpece o desacredita. No llegar a sentir o que nada te pueda afectar justo es lo opuesto a lo propuesto en este trabajo de investigación ya que, desde esta perspectiva psíquica, biológica y corporal, sentir en realidad te complejiza y potencializa de forma tanto individual como colectiva, pues tienes más herramientas para la vida, su desarrollo y su preservación en congruencia a la convivencia social y ecológica. De este modo, una educación “objetiva” e “imparcial” supone despontencializar todas estas capacidades

¹⁶ La pendulación es una técnica de terapia somática experiencial (TSE) desarrollada por Peter Levine para tratar el trauma. Se trata de un movimiento entre las partes reguladas y no reguladas del cuerpo, que implica alternar entre estados emocionales o físicos de activación y desactivación. El objetivo de la pendulación es llevar al paciente desde un estado de angustia hasta la homeostasis o el punto de calma.



relacionales respecto de uno mismo y respecto de los otros. Que invaliden tu sensación en un proceso cognitivo afecta tus procesos psíquicos, mentales y corporales.

En la educación dancística tradicional te enseñan a no sentir, pues lo que sientes es incongruencia por las posiciones anti anatómicas que te llegan a provocar dolor en el cuerpo. Tu sentir y tu cognición deben ser fieles servidores de la forma y la estética. Por ello, a través de estas prácticas se continúa despotencializando al cuerpo, su cognición y su lenguaje corporal.

Se puede tener una perspectiva en relación con la incomodidad que produce el deseo que no sea la renuncia, se puede decidir no querer algo, aunque se lo desee. Eso es angustiante, el deseo no es lo que alguien quiere, sino la complejidad de sentir. (Lutereau, 2023, p.146).

El descubrimiento radica en saber que nuestro sentir es mucho más complejo de lo que imaginamos. El trabajo del psicoanálisis se prepara para la complejidad del sentir. Cuando nos quedamos en la dimensión imaginaria del sentir y no la investigamos nuestra sensibilidad se vuelve estrecha y pequeña.

El primer afecto que se descubre es la angustia, que viene de la etimología *angosto*, y hace referencia al momento cuando no se puede sentir otra cosa. El trabajo radica en que progresivamente alguien pueda empezar a sentir algo más, no porque signifique que la erradica sino porque va a descubrir que la angustia es la manera en la que sintió inicialmente algo.

... las fuerzas eficaces que provienen del interior del cuerpo y se transfieren al aparato anímico; es este el elemento más importante y oscuro de la investigación psicológica.” Freud. (Lutereau, 2023, p.151).

La concepción Lacaniana del cuerpo, en una primera instancia, es relegada a la cuestión corporal y piensa más en los efectos de la palabra y del lenguaje. Sin embargo, progresivamente el cuerpo empieza a nombrar eso que resiste a un tratamiento, a la palabra.



El cuerpo es algo que resiste, difícil de cambiar. una resistencia, como si hubiera una decisión del cuerpo en ciertas circunstancias (Lutereau, 2023, p.152).

Un cuerpo fuera de cualquier propiedad de cualquier tipo de elección, consciente e inconsciente, el cuerpo como lo que no se modifica. (Lutereau, 2023, p.152).

Parece que en esta línea el cuerpo quedaría en lo innato, es decir, en lo genético. Entonces “*el cuerpo se encuentra más allá de nuestras capacidades de reformulación o de hacer algo distinto*” (Lutereau, 2023, p.152). Lacan comienza a nombrar al cuerpo como lo real que es, al mismo tiempo, lo imposible, lo que siempre vuelve al mismo lugar y lo que siempre retorna de la misma manera. “*Esto es todo lo contrario a pensarlo como organismo*” (Lutereau, 2023, p.153). Por esto, la actividad consciente y psíquica son el contrapunto a la actividad inconsciente y corporal dentro de esta investigación, pues se buscan los puntos de encuentro que consideren ambas perspectivas.

Se ha estudiado al cuerpo a través de su imagen -lo que veo-, a través de la dimensión de saber qué hacer con el cuerpo en las pasiones y ahora **al cuerpo como lo real**, como una superficie de impacto que reacciona tanto a lo interno como a lo externo. Se pregunta qué sucede con el cuerpo después de pasar un peligro, temor, espera o pasividad, ya que algo que se exprese en el cuerpo, generado por este estrés, es lo que se nombra como lo real del cuerpo, debido a que se expresa después de toda una elaboración psíquica de una situación estresante. “*Todo lo que implica una posición de espera, de pasividad, representa una tensión para el cuerpo*” (Lutereau, 2023, p.154).

El psiquismo elabora, pero siempre deja un residuo no elaborado, que es lo que se presenta en el cuerpo y genera un cansancio psíquico relacionado con situaciones de estrés. Por ejemplo, el duelo primero transcurre en la mente y hay un proceso de elaboración que transcurre por cierta vía. Sin embargo, siempre habrá un resto no elaborable, algo que resiste. Cuando esto que resiste se procesa aparece la relación cuerpo-alma, según el psicoanálisis se trata de pensar con los pies, por eso, haciendo alusión a que lo real se encuentra en los pies. Yo agregaría a este punto que, lo real, se encuentra en todo el cuerpo el cual, dentro del propio psicoanálisis, adquiere una dimensión causal más allá de los indicadores. “*El psicoanálisis busca su dimensión existencial, en vez de mirarlo como algo físico que es posible recuperar, como si fuera un instrumento sobre el que uno obra, acciona y entonces hay solución*” (Lutereau, 2023, p.156).



En contraparte, la *epistemología de las entrañas* parte de este cuerpo físico que se puede sentir, observar, recuperar y transformar de manera consciente, pero solo desde la integración del cuerpo a la psique, a través del tejido somático y psíquico. En psicoanálisis se relaciona al cuerpo con el peso pesado, mismo que modifica su velocidad hacia la lentitud. Por ello, se llega a preguntar si cierto proceso corporal interno es lo que modifica en realidad el peso y no al revés. Crítica la relación causal del cuerpo, debido a que apunta a que un síntoma o indicador no es la causa.

El psicoanálisis cuando llega a hablar de lo real del cuerpo, se desplaza a “*bajarlo al cuerpo*” y esto lo vincula con el peso del cuerpo porque es de esta manera como el cuerpo se hace sentir a través de indicadores corporales y sintomáticos. Durante el análisis de este se descubren momentos en los que el cuerpo se hace sentir a través de la palabra que establece un proceso previo a la elaboración psíquica y que no parten de un síntoma psíquico como la angustia, sino que, por el contrario, se puede presentar a través del cansancio relacionado con el insomnio. Con esto apunta a lo purgativo del cuerpo como el residuo que queda después de un tiempo de trabajo psíquico. “*Hay un resto que necesita algún tipo de expulsión. Puede ser el cansancio, un grano... O el vómito, pero no necesariamente en el sentido explícito*” (Lutereau, 2023, p.157).

El cuerpo tiende a deshacerse de estos residuos a través de diversos síntomas corporales que, si son psicósomáticos, generalmente se llegan a expresar a través de la piel y no pueden mejorar con tratamientos. Por ello, para que este tipo de síntomas desaparezcan el cuerpo debe trabajar de manera integral con la mente.

Puede ser que el cuerpo se vuelva algún testimonio simbólico de la elaboración o podría ser que esa bajada en el cuerpo sea homogénea, tenga algún tipo de relación con el proceso realizado. Sin embargo, en ocasiones, hay una completa separación; es decir, es posible que la forma en la que el cuerpo responda replique el trabajo psíquico realizado, pero, a veces, ese resto es completamente inasimilable. (Lutereau, 2023, p.158).

Los procesos depurativos y desintoxicantes, en diversas culturas, realizan estos rituales para purificar el cuerpo. Por ejemplo, el uso de alcohol para curar el cuerpo en ciertos estados alcoholizados. Más allá de esta cuestión antropológica, el cuerpo tiene algún tipo de recurso para depurarse orgánicamente y no solamente a través



de la excitación de zonas erógenas de los orificios del cuerpo. Cada cuerpo tiene su forma de cambiar y necesita algún tipo de salida para depurar los procesos psíquicos no elaborados. Aquí aparece el cuerpo de nuevo como lo real porque va más allá de lo erótico: se relaciona con lo mortífero.

Este cuerpo se expresa desde lo real, en donde no queda espacio a la interpretación que permita relacionar el síntoma con alguna simbolización, produciendo así un residuo de la elaboración psíquica debido a que este proceso no es limpio. En algunas culturas se realizan rituales para realizar este trabajo de exteriorización como el ayuno o la purga. En la actualidad se baja al cuerpo a través de los estados alterados de consciencia, pues los accidentes, enfermedades o las situaciones en donde aparecen la formación de piedras dentro del cuerpo -como tumores o cálculos renales- son necesarios de expulsar y no de forma imaginaria sino real. Tampoco tiene una temporalidad lineal para su manifestación o una claridad del motivo, por esto, aunque se realice una elaboración psíquica siempre hay residuos a los que no se puede acceder. *“De repente, el cuerpo hace algo con eso es una caja negra, un misterio” (Lutereau, 2023, p.161).*

Algunas enfermedades mortíferas son purgativas para el cuerpo, por ejemplo, cuando una persona demasiado sana cae enferma, ser demasiado sana se convierte en un problema, porque un cuerpo que no le hace lugar a lo mortífero no atraviesa prácticas purgativas. *“Esta elaboración del cuerpo es parcial, por eso el peso del cuerpo en algún momento nos arrastra, decide por nosotros” (Lutereau, 2023, p.161).* Ya que esta purga siempre pasa por el cuerpo a través de una enfermedad o cansancio, es importante no interrumpirlo. La pulsión de vida y muerte coexisten en el cuerpo. Por ello, en un punto determinado, lo más sano que puede hacer el cuerpo es enfermar. *“Es como si hubiese una verdad a la que solo se accede a través del cuerpo de forma indirecta, porque lo que conocemos es que el cuerpo está vinculado a algo mortífero, que nuestro cuerpo tiene procesos de muerte” (Lutereau, 2023, p.162).*

Este acceso inconsciente del cuerpo se trabaja en la epistemología de las entrañas a través de observar y experimentar las funciones orgánicas en donde se almacena esta información inconsciente, posibilitando así un espacio de purga o salida de estos estados psíquicos que se manifiestan en los sueños, el orgasmo y las enfermedades. Esta relación del cuerpo con la muerte debe dejar de verse de manera negativa, pues muchas veces la enfermedad es lo que purga al cuerpo y lo que, del mismo modo, lo

sana, contradiciendo la idea actual de salud que implica una aspiración a la ausencia de enfermedad. *“Cuando un cuerpo no tiene a disposición sus procesos purgativos para eventualmente enfermar, le pasan cosas peores muchas veces”* (Lutereau, 2023, p.163).

Lo no elaborado remite al silencio del cuerpo. El psicoanálisis trabaja en la línea expresiva del cuerpo, sus manifestaciones eróticas, alimenticias e imaginarias. Pero a veces el cuerpo necesita silencio y una de las formas de obtenerlo es a través de la enfermedad. Muchas veces, después de que ésta se presenta, se puede completar una elaboración psíquica que había resistido. Así la enfermedad no sólo es el residuo de una elaboración psíquica sino también una manera de iniciar el propio trabajo psíquico. *“Y algo silenciado no puede ser vivido, habilitado para una experiencia corporal”*. (Lutereau, 2023, p.164).

La percepción inconsciente también se queda almacenada y puede quedar sin nombrar, sin inscripción psíquica, produciendo algo que no se nombra, no se depura y, por lo tanto, retorna. En ocasiones las partes del cuerpo que se expresan guardan una relación simbólica respecto a los procesos psíquicos, pero también puede ser que esa huella no aparezca.

Otra vía en la que el cuerpo calla tiene que ver con la relación del cuerpo consigo mismo, mismo no respecto a un proceso psíquico sino con la posibilidad o no de conexión con el cuerpo, un cuerpo desconectado tiende a callar. Suele ser un cuerpo muy enfermo con toda la apariencia de ser saludable. (Lutereau, 2023, p.167).

Por esto, conectar con el cuerpo es de suma importancia para la elaboración psíquica y para que este pueda expresarse, depurarse y transformarse. En la *epistemología de las entrañas* se trabaja la concientización corporal y la anatomía vivencial a través del trabajo somático, teatral y plástico para poder tejer esta conexión perdida del propio cuerpo.

Estos procesos psico-corporales purgativos producen aquietamiento y un espacio para expulsar los residuos psíquicos.



La cultura nos lleva a cierta desconexión del cuerpo. Nosotros tenemos una posibilidad de interacción permanente, pero fuera del registro corporal, y eso tiene un costo. El cuerpo quedó desconectado, estamos conectados a todo menos al cuerpo, y lo que uno debería hacer antes del análisis es conectarse, escuchar el cuerpo. (Lutereau, 2023, p.169).

Por último, aborda el concepto de *TOCAR-SINTIENDO*: “*la reversibilidad del tacto, que al tocar seamos tocados también y que sintamos ese doble movimiento*” (Lutereau, 2023, p.170).

Entendiendo que la pasividad de escuchar no implica la inactividad del cuerpo. Adquiriendo así un tacto sensible y complejo en donde se entiende que lo que toco y observo al mismo tiempo me toca y me observa. Esta didáctica corporal se trabaja a través del *BMC* y el *Contac*.



CAPÍTULO 2: DISCURSIVIDAD SOMÁTICA

Los primeros textos literarios de lo que hoy se conoce como “*técnicas somáticas*” o “*somática*”, surgen a principios del siglo XX con el libro *Thinking Body* (El cuerpo Pensante), de Mabel Todd, publicado en 1937. De ahí le siguieron varias investigaciones basadas en los mismos principios, tales como: la investigación de Frederick Matthias Alexander (1869-1955) y Moshé Feldenkrais (1904-1984), entre otros. Sin embargo, no fue hasta el año de 1976 cuando Thomas Hanna, “*comienza a publicar en Estados Unidos la revista Somatics con el final para distinguir el concepto del uso regular que se le daba a lo somático o psicosomático*” (Castro & Uribe, 1998).

Soma es una palabra de origen griego que significa “cuerpo vivo”. Así pues, podemos decir que la somática es lo que estudia el *soma*. Thomas Hanna, define a la educación somática como: “*el arte y la ciencia interesada en los procesos de interacción sinérgica entre la consciencia, el funcionamiento biológico y el medio ambiente*” (Castro & Uribe, 1998).

Lo somático es la auto percepción del cuerpo desde los sentidos propioceptivos e interoceptivos. Debido a esto, los humanos podemos ser conscientes de nuestro cuerpo tanto de manera externa (estructura y forma) como de manera interna. Dentro de esta última “*la información surgirá como una experiencia unificada de sensación de sí y de movimiento de sus dimensiones interna-externa, más cercana al soma*” (Castro & Uribe, 1998), con resultados variables y únicos en cada persona. Su estudio se centra en las funciones biológicas y fisiológicas que relacionan la consciencia y su entorno.

“Soma designa cualquier organismo vivo con capacidad, en algún grado, de ser consciente del entorno (sensorium), y de actuar intencionalmente en él (motorium). La relación recíproca entre movimiento y sensación es el centro del proceso somático. En dicho proceso el complejo sensorio motriz es indisoluble.” (Castro & Uribe, 1998).

Los últimos hallazgos demuestran que los procesos sensoriales perceptivos siempre lo hacen en asociación con el proceso motriz. Como lo demuestran los recientes estudios neurocientíficos, en conjunto con algunos estudios de Foerster

sobre el funcionamiento neuronal, para tener percepciones corporales claras de objetos exteriores debemos tener una respuesta motriz esclarecida. Sentir lo que sucede en el soma significa actuar sobre él y regularlo de manera activa. Thomas Hanna nos dice al respecto que: “*El proceso somático se constituye en una unidad continua y propia de autorregulación y adaptación constante esencial para la supervivencia*”. (Castro & Uribe, 1998).

El estudio somático se centra en la especie humana debido a que podemos ser conscientes de nuestras capacidades sensomotrices, -mismas que escapan a los patrones de comportamiento genético-, por lo cual se puede aprender a intervenir en el proceso entre consciencia, función biológica y el entorno.

La toma de consciencia desde esta perspectiva significa, centrar voluntariamente la atención, sentir y actuar simultáneamente, este estado se desarrolla con la participación de la continua interacción entre los procesos orgánicos, el entorno y las intenciones constituyéndose en un componente esencial de la formación de un sentido cohesivo del yo. (Castro & Uribe, 1998).

Usualmente este es un estado parecido al de la vigilia, pues: “*La consciencia somática es estar despierto a la vez que se comprende lo que sucede dentro de ella, es darse cuenta de lo que se hace, se piensa y se siente cuando se está consciente.*” (Castro & Uribe, 1998).

Esta consciencia somática está relacionada con los enfoques cinestésicos desarrollados a través de la intercepción y la propiocepción. Ésta está basada en los contenidos simbólicos y afectivos que llega a expresar respecto del cómo experimenta la realidad. “*Esta consciencia designa el conocimiento sensorio motriz adquirido a partir de las acciones y reacciones en el curso normal de la experiencia.*” (Castro & Uribe, 1998).

Así, este tipo de consciencia está conformada por la memoria sensorio motriz aprendida, la cual determina qué tanto somos conscientes y qué tanto nuestro control es voluntario. Su carácter es muy relativo debido a que depende de cada cuerpo, su historia y su contexto. Aunque no es fijo, poco a poco se va convirtiendo en hábitos que disminuyen su potencial, pues solo se han construido por el grupo de células utilizadas, efectivamente, en ese patrón de movimiento, cristalizándose.



Una consciencia somática óptima incluye un conocimiento sensomotriz de toda la estructura, contenido y funciones corporales, esto va más allá de una función efectiva de adaptación del soma al entorno, le permite al ser humano desarrollar su auténtico potencial. (Castro & Uribe, 1998).

Thomas Hanna menciona al respecto:

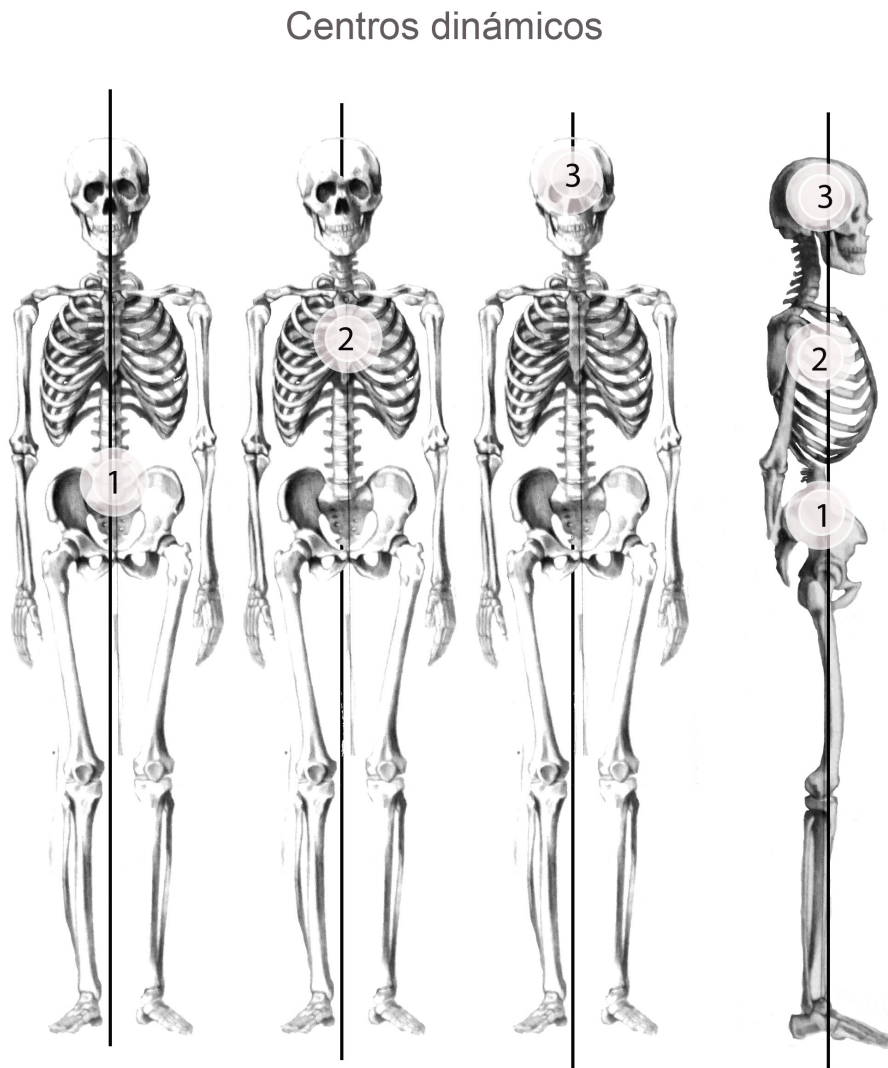
A mayor rango de consciencia, mayor será el rango de autonomía y autorregulación, por lo que puede decirse que la consciencia somática es el instrumento de la libertad humana, la cual puede expandirse mediante el aprendizaje consciente de sí mismo. (Castro & Uribe, 1998).

Este conocimiento sensomotriz voluntario se desarrolla y se vuelve selectivo al momento de usar el movimiento para centrar la atención en lo que le interesa escuchar, observar y transformar. El estímulo que se empleó para ello puede ser interno o externo. Algunas actividades se centran en estudiar actividades automáticas o que estén bajo el control inconsciente, con el fin de desarrollar la capacidad de reconocerlas y reorganizarlas de manera voluntaria. Esto implica ser conscientes de las cualidades de los diferentes sistemas del cuerpo, a través de dirigir la atención a las sensaciones específicas de cada parte de este.



2.1 Body Mind Centering

Figura 4: Centros dinámicos del cuerpo



Nota: La siguiente gráfica visualiza los centros dinámicos o centro que analiza el BMC en el cuerpo en relación con el eje vertical asociado a la gravedad que forma la alineación básica corporal del Qigong. Gráfica realizada en junio del 2024 por Karla Mariana Soto Martínez, Metepec, Edo. de México, México.

El BMC -en español Centramientx Cuerpo-Mente-, proporciona un marco experiencial y continuo para estudiar la complejidad del cuerpo vivo en movimiento, enfocado en su análisis y reeducación bajo “*la creencia intransigente de que la conciencia impregna todo el cuerpo*” (Bainbridge, 2007, prólogo). Esta creencia es compartida por el constructivismo radical, por Maturana y por Varela, quienes llevan esta consciencia expandida al espacio de lo que denominan *cognición enactiva*. Por esto, a través de este, es posible practicar estas teorías.

El BMC fue desarrollado por Bonnie Bainbridge¹⁷, quien estudió terapia física.

Este tipo de terapia porta las siguientes cualidades:

- Está considerada dentro de los desarrollos de los estudios somáticos, los cuales no separan la mente del cuerpo sino más bien la integran, Estudia la inteligencia corporal, la cual expresa también el movimiento del pensamiento y sus afectos, como en el psicoanálisis, vinculando la ciencia y el arte.
- La palabra *centering*, significa *centrado* en español. Consiste en un flujo dinámico de equilibrio, dentro del cuerpo, en constante cambio. Se basa en un diálogo experiencial, a diferencia del pensamiento que dicta que, estar centrado, significa estar un lugar único y estacionario que se dispone de la periferia a un punto. “*Es un proceso de equilibrio no un lugar de llegada*” (Bainbridge, 2007, p.1), basado en un diálogo experiencial. En esta investigación, también se considera este centro dinámico del cuerpo vinculado al peso pesado al que hace referencia el psicoanálisis. Este tipo específico de peso es el que te permite sentir al cuerpo y a la caída-recuperación de este. Desde los principios de Humprey -quien estudia el peso del cuerpo en relación con los principios de la física y la ley de gravedad-, se propone que nuestro peso es atraído al centro de la tierra por la gravedad y la caída-recuperación -la cual es una dinámica propia de este peso en relación con el espacio-. Este peso se recupera a través de la pendulación de movimiento, que consiste en reutilizar el punto más alto de la energía de la caída y la pendulación en la experiencia somática, es decir, significa poder cambiar el estado emotivo utilizando el conocimiento de su origen y sensación opuesta.
- El BMC, “*conduce a una expansión de la conciencia y la eficiencia con la que una*

¹⁷ Todos los textos de Bainbridge citados en este capítulo fueron traducidos con la aplicación X Traductor: IA



persona se mueve por el mundo” (Bainbridge, 2007, prólogo). Lo que se estudia en la epistemología de las entrañas es el cómo esta eficiencia del movimiento potencializa los procesos cognitivos dentro de los procesos de aprendizaje -ya que, el estado corporal, condiciona y potencializa los procesos psíquicos, mentales y relacionales como vimos en el capítulo anterior-

- Su tema es el movimiento del cuerpo considerando a éste como la “*mente*” en su estado físico y móvil. Explora el conocimiento anatómico y fisiológico al abarcar su nivel celular respecto a las sensaciones físicas y emocionales que surgen desde las diferentes partes y funciones del cuerpo.
- “*El BMC no es una técnica. Es un marco cambiante para percibir el cambio, un estado mental que permite una percepción espontánea y abierta de nuestra mente corporal” (Bainbridge, 2007, prólogo). Así pues, ésta observa y estudia el movimiento espontáneo del cuerpo y la subjetividad o incertidumbre, hecho que mantiene una atención abierta y atenta -pues no sabes que pasara-. Esta incertidumbre te invita a entrar en la experiencia-como sucede en la improvisación y el contac-, de manera contraria a lo propuesto por las técnicas dancísticas con un lenguaje definido y estático. Este proceso permite el descubrimiento a través de la experiencia directa de nuevas percepciones que conducen a la transformación que, a su vez, permite reinterpretar, ampliar y desarrollar los conocimientos tradicionales de la percepción en nuevas aplicaciones. Así, potencializa la cognición a través de la experiencia corporal.*
- Fusiona lo conceptual y lo experimental al cambiar el observar por el encarnar.
- A partir de este encarnamiento, surge el concepto de adentro hacia afuera y de afuera hacia adentro.
- “*Es aplicable a cualquier situación u ocupación en donde pueda producirse un desarrollo” (Bainbridge, 2007, prologo.)*
- Conduce a una experiencia íntima y microscópica, que, en esta epistemología de las entrañas, se complementa con la práctica del Qigong -considerada por los chinos como la unidad mínima e imperceptible de existencia- ya que busca la percepción y sensación a nivel celular. Por ello, se cree que sus tejidos, órganos, fluidos y huesos, contienen una inteligencia desde la que se puede incidir y actuar mientras se es consciente de ellas.



- “Es un trabajo fundamental, un viaje fantástico a la mente del cuerpo, a la inteligencia de cada célula, de cada sistema, en constante interacción. Meticuloso en sus detalles y abarcador en su alcance” (Bainbridge, 2007, prólogo).
- Se explora el cuerpo a través de la mente, pensamientos, sentimientos, energía y el alma. Permite comprender cómo se expresa la mente a través del cuerpo en movimiento.
- Se basa en los patrones de movimiento para poder encarnarlos, regularlos y repatronarlos.
- “El movimiento puede ser una forma de observar la expresión de la mente a través del cuerpo. y también puede ser una forma de incidir en cambios en la relación cuerpo-mente” (Bainbridge, 2007, p.1).
- Para el BMC, es importante descubrir la relación entre el nivel más pequeño de actividad y el movimiento más grande, “alineado al movimiento celular interno con la expresión externa a través del espacio”. (Bainbridge, 2007, p.1). Esto se logra identificando, articulando, diferenciando e integrando los diversos tejidos del cuerpo, las cualidades que aportan el movimiento, su evolución en el desarrollo y su influencia en la expresión de la mente. Entre más fina sea esta relación más eficiente serán nuestras intenciones.
- La alineación no es una meta sino un diálogo continuo entre conciencia y acción respecto de las relaciones de nuestro cuerpo y mente, trabajada desde el “tacto, el movimiento, la visualización, la somatización, la voz, el arte, la música, la meditación, el diálogo verbal, la conciencia abierta o cualquier otro medio” (Bainbridge, 2007, p.1). En la epistemología de las entrañas estas herramientas dialogan también con el psicoanálisis, la danza posmoderna y las neurociencias, enfocándose en potencializar los procesos cognitivos dentro del aprendizaje.
- El BMC no busca una réplica de las herramientas y principios en sí, sino la conciencia y comprensión de cómo usarlos e inventar los propios. Esta idea también dialoga con la epistemología de las entrañas pues se busca que, a partir de la información plantada, se llegue a diversificar hacia las intenciones concretas de cada lector.



- En el BMC la palabra somatización se refiere al proceso que nos involucra directamente en la experiencia cinestésica, haciendo contraste con la visualización de imágenes para evocar una experiencia cinestésica. Esto sucede al momento de llegar a experimentar primero la experiencia y después visualizarla en una imagen. En la *epistemología de las entrañas* se usarán ambas vías: de la visualización a la cinestesia y viceversa. Respecto a esto, Thomas Hanna designa al cuerpo experiencial a través de la palabra *soma*, en contraste con el cuerpo objetivado. Por esto se nombra también como *anatomía vivencial*. Este concepto se refiere a la experimentación del cuerpo desde adentro, proceso que integra la mente, experimentando al mismo como un todo. El primer acercamiento que tuve a este surgió en la materia de la maestra María Sánchez y Jenet Tame, cuyo nombre era el mismo: Anatomía Vivencial. “*La somática también nombra un campo de estudio al estudio del cuerpo a través de la perspectiva experiencial personal*” (Bainbridge, 2007, p.1).
- Los principios se extraen de la experiencia colectiva. Fusiona la ciencia de Oriente (mapas de meditación y medicina china) y Occidente (kinesiología y anatomía). Cuando estos principios nombran a una cualidad física, como la sangre o linfa, hablan más allá de su estado físico, abarcando también su estado de consciencia y sus procesos inherentes a ellos -de los cuales se generan mapas-. Sin embargo, estos no son la experiencia, sino la guía.
- El estudio de BMC incluye el aprendizaje tanto cognitivo como experiencial de: los sistemas corporales, esqueleto, ligamentos, músculos, fascia, grasa, piel, órganos, glándulas endocrinas, nervios, fluidos: estructuras celulares/subcelulares: respiración y vocalización; los sentidos y la dinámica de la percepción; movimiento de desarrollo (tanto el desarrollo infantil humano como la progresión evolutiva a través del reino animal); y el arte del tacto y el remodelado. (Bainbridge, 2007, p.1).
- “*Los conceptos de BMC son consecuencia de las historias personales, la educación y las experiencias de la gran cantidad de personas que han participado en esta exploración*”. (Bainbridge, 2007, p.1).

Bonnie comenzó a profundizar dentro del estudio anatómico, en el año de 1976. Luego de profundizar en el funcionamiento de los sistemas músculo esquelético se da cuenta de que, a través de estos, sólo se analiza una pequeña porción del movimiento,



por lo que comenzó a explorar el efecto que tenían los órganos sobre el movimiento. Esto no fue una idea original para Bonnie ya que en 1967 llegó a conocer a Yogi Ramira quien le explicó que: diferentes posturas estimulaban ciertos órganos y glándulas.

Así inicia su exploración personal a través de la exploración secuenciada de la respiración, la voz emitida desde los órganos y el movimiento, analizando sus resultados. *“Gradualmente, surgieron ciertos principios, patrones y ejercicios que involucraban la relación de los órganos con el movimiento, la respiración, la voz, el tacto y los estados mentales”* (Bainbridge, 2007, p.28).

Su investigación ha abarcado cuerpos de distintas edades y condiciones físicas, desde bebés hasta personas mayores, bailarines, atletas y personas con daños neurológicos. Bonnie, llegó a observar cómo se movía debajo del agua un joven sin extremidades. Impulsado por el poder de sus órganos, que llegaban a afectar a todo el sistema musculoesquelético, lograba ponerse en movimiento.

De manera fundamental, el sistema de órganos y el sistema musculoesquelético se contrarrestan y equilibran dinámicamente entre sí.

Los órganos son el contenido dentro de nuestro contenedor de carne esquelética. Al ocupar nuestro espacio interior, nos proporcionan nuestra sensación de volumen y plenitud, y la vitalidad interior y el apoyo para nuestra alineación esquelética.

Nuestros órganos llevan a cabo las funciones internas de nuestra supervivencia, respiración, nutrición y eliminación. Estos patrones de supervivencia internos están controlados por el **sistema nervioso autónomo (SNA)** que también sienta la base para el patrón del **sistema nervioso somático (SNS)**, la rama del sistema nervioso que controla los músculos esqueléticos. De esta manera, la actividad de nuestros órganos subyace a nuestro movimiento por el espacio; y, además, la forma en que sobrevivimos influye en las actitudes con las que interactuamos con el mundo. (Bainbridge, 2007, p.29).

Por estas observaciones, y las revisadas previamente, la dinámica orgánica dialoga con el sistema nervioso central -el cual es el encargado de condicionar nuestro



tono muscular, afectividad, sensibilidad y cognición-, por esto, la *epistemología de las entrañas* se centra en esta exploración orgánica también.

En la medida en que estemos organizados orgánicamente para cualquier actividad determinada, podemos centrar nuestra atención e intención en esa actividad y sentirnos adecuados para la tarea.

Cada órgano es una unidad separada pero también se interrelaciona con todos los demás órganos funcionan como un sistema a través de su ritmo, flujo de energía y movimiento. El tono de los órganos establece el tono postural básico de nuestros músculos esqueléticos. Este tono y la forma en que los órganos inician y secuencian el movimiento a través del espacio interno de nuestro cuerpo proporcionan una organización interna que contribuye al patrón de nuestra coordinación muscular. Como hábitat primario de nuestras emociones, aspiraciones y recuerdos de nuestras experiencias pasadas, los órganos imbuyen nuestro movimiento con implicación y significado personal. El movimiento de la mente dentro y a través de un órgano revela la mente específica de ese órgano. Al experimentar la mente de los órganos, se reconocen símbolos y mitos universales. Es a través de este reconocimiento que se establece la empatía, que se reconocen los sentimientos universales dentro del contexto de la propia vida y que comprensión y conocimiento. (Bainbridge, 2007, p.30).

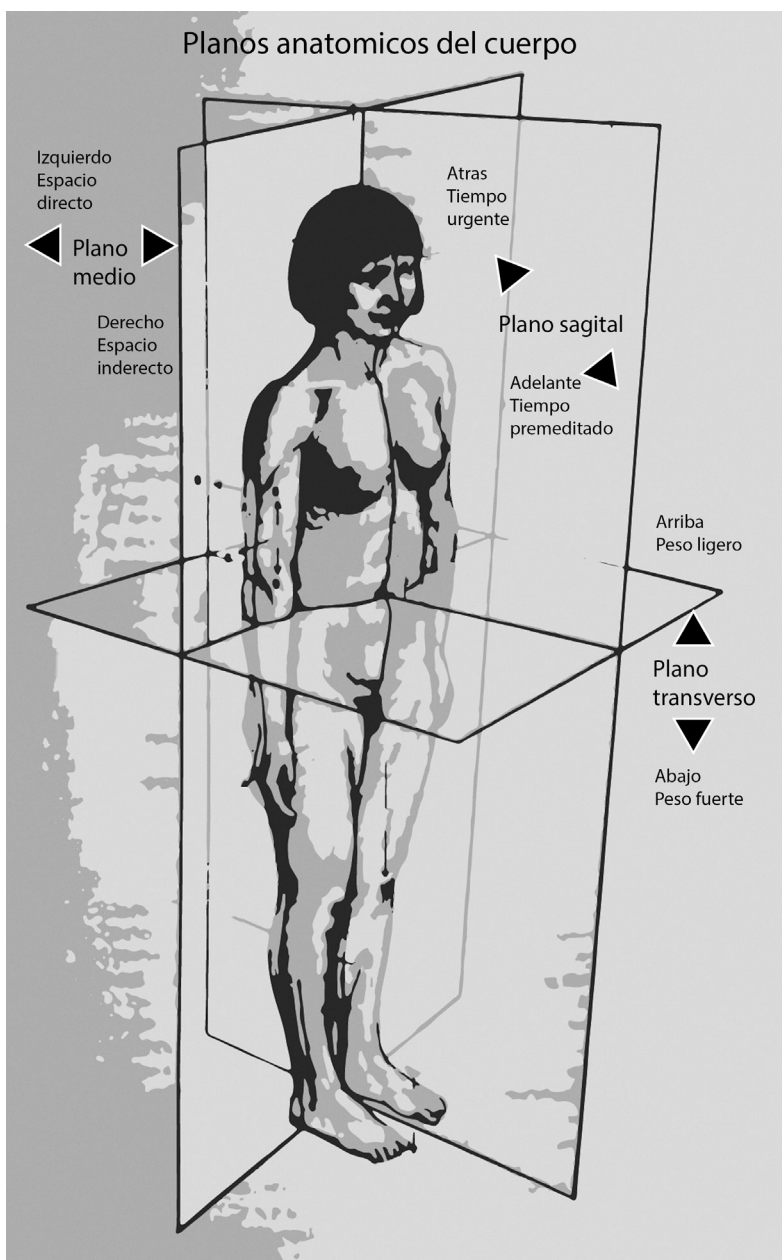
Bonnie observó en personas con lesiones en la médula espinal que, si la persona comienza el movimiento a través de sus órganos, puede controlar el movimiento de su cuerpo a través del espacio, por debajo del nivel de la lesión. Al activar el SNA los órganos facilitan la activación de nervios motores somáticos (musculoesqueléticos). *“Parece que los nervios sensitivos y motores autónomos están estrechamente alineados de alguna manera con los nervios motores somáticos, pero que los nervios sensitivos somáticos necesitan tiempo para volver a desarrollarse”* (Bainbridge, 2007, p.30).

Este es el vínculo que también se llega a observar desde las neurociencias, gracias a Von Foerster y sus experimentos.



2.1.1 Exploraciones de movimiento del BMC

Figura 5: Planos anatómicos y cualidades de Effort Shape



Esta gráfica es una guía corporal básica de los términos anatómicos y dancísticos empleados en esta investigación, para realizar los ejercicios de movimiento. En ella podemos observar los planos transverso, frontal y sagital, así como los niveles de movimiento en el espacio (nivel alto, medio y bajo) y, por último, las cualidades de movimiento en el espacio (peso ligero y pesado; espacio directo e indirecto; tiempo premeditado y urgente). Estos se basan en la Cruz unidimensional o de defensa del método Effort Shape que, a su vez, proviene de los estudios de Rudolf von Laban -quien describió un alfabeto visual para el análisis de movimiento-. Estos métodos los llegué a conocer durante mi formación como coreógrafa, cuando realicé mis prácticas, en la Escuela Nacional de Danza Clásica y Contemporánea, con la maestra Pilar Urreta, a través de la clase, impartida por la misma, llamada "Análisis de movimiento". Ahí aprendí que las cualidades de movimiento están asociadas al trazo energético que va más allá de esta simple gráfica en el espacio.

Nota: La siguiente gráfica visibiliza los planos niveles y cualidades de movimiento del cuerpo en referencia al espacio. Gráfica realizada en junio del 2024 por Karla Mariana Soto Martínez, Metepec, Edo. de México, México



Las exploraciones que proponen están diseñadas para llevar a un estado de conciencia a los órganos, a través de la respiración, el sonido orgánico y el movimiento espontáneo, con el fin de acceder a sus aspectos sensoriales y motores. Hay dos formas de abordar estas exploraciones: la primera consiste en sentir un lugar dentro de tu estructura musculoesquelética, utilizando la atención sensorial para localizar el enfoque del órgano; y la segunda consiste en realizar un estudio anatómico de su forma, tamaño y función. Luego a través de tu imaginación transfieres esa información al cuerpo. Este ejercicio se puede apoyar del contacto o haciendo un dibujo.

Ahora bien, los ejercicios para explorar los órganos que plantea el BMC son los siguiente

1. Elige un órgano a explorar.
2. Respira en el órgano y pregúntate: ¿qué efecto tiene la respiración en mi órgano, en la inhalación y en la exhalación?
3. Inicia la respiración desde el órgano.
4. Dirige un silbido (suave y corto) al órgano y pregúntate: ¿Qué efecto tiene el silbido en mi órgano? ¿Puedo crear fuerzas que lo condensen? ¿Puedo hacer que el sonido se ubique en el centro y haga que se expanda?
5. Inicia el silbido desde el órgano y pregúntate: ¿qué efecto tiene mi órgano sobre el silbido? ¿Puedo ahora iniciar el silbido condensando o expandiendo el órgano?
6. ¿Qué es lo que experimentas?
7. Repite el paso 1 pero ahora con sonidos vocales y pregúntate: ¿Qué efecto tiene este órgano en su sonido?
8. Vocaliza y explora variaciones en las vocales, el tono y la intensidad.
9. Agrega consonantes.
10. Repite el paso 7 pero con un movimiento de sacudida.
11. Repite el paso 10 pero con cualidades de movimiento (dialoga con el peso pesado y el peso ligero, con el espacio directo y con el indirecto, con el tiempo súbito o premeditado) hacia el órgano.



12. Integra el espacio moviéndote en diferentes direcciones, planos y espirales.
13. Registra la experiencia.
14. Ahora me centro en la inhalación y comienzo a experimentar mi órgano desde esta sensación repitiendo el paso 1 enfocada solo en la inhalación y mi voz. Cuando comience el movimiento desde la inhalación, busca una improvisación libre, su intención es generar un movimiento sin guiarlo conscientemente, permitiendo que las fuerzas inherentes al órgano se expresen externamente a través del movimiento del cuerpo en el espacio.
15. Registra la experiencia.
16. Activa los órganos de forma secuencial. Inicia de forma lineal para que se toquen entre sí y, posteriormente, de manera no lineal en donde se encuentren (a cierta distancia entre sí).
17. Activa los órganos simultáneamente y registra la experiencia.
18. Observa la relación entre activar grupos de órganos y las cualidades de movimiento y registra la experiencia opuesta, de manera consciente e inconsciente, en todas las fases: el silbido, la inhalación, la vocalización y el movimiento. Esto con el fin de compartir de forma grupal los conocimientos adquiridos.

Esta pedagogía concuerda con esta polisemia de sentido pues las diferentes variaciones y rutas que cada uno decida habitar serán infinitas, ilimitadas e inalcanzables -como esta misma pedagogía corporal orgánica-.

Los ejercicios para integrar huesos y órganos del BMC comienzan por seguir un tiempo premeditado y tranquilo, por observar tu inspiración propia -más allá de las sugerencias de la motivación interior presente- y finalizan al momento de escribir todo en un diario para compartir, dirigir y ser dirigido.

Primera exploración.

1. Recuéstate en el piso en una posición cómoda donde se respire con facilidad y observa sin juzgar.



2. Deja caer el peso de los huesos y pregúntate: ¿qué noto al soltar el peso de mis huesos a la tierra y cómo influyó eso en mi respiración?
3. Ahora suelta tus órganos a la tierra y pregúntate sobre lo que notas al soltar y su afectación a la respiración.
4. Cuando te sientas listo experimenta otra posición y pregúntate: ¿en qué parte del cuerpo inicia la transición del movimiento y cómo progresa a través de tu cuerpo? ¿Cómo se reflejó el movimiento externo a través del espacio y el camino del espacio interno?
5. Pausa de respiración y descanso.

Segunda exploración

1. Ponte en una posición cómoda, ya sea sentada o acostada, y presta atención libre al proceso respiratorio.
2. Levanta la mano sobre tu cabeza y flexiona lateralmente la columna hacia el lado opuesto. Pausa la postura y observa la respiración dirigiendo la atención a los órganos. Observa e identifica el punto central de la flexión y la mayor extensión, continuando la respiración con facilidad.
3. Observa en el órgano el área más condensada y condensa. Luego, observa el área más expandida y expande activamente, aumentando o reduciendo la curva lateral desde el órgano y no desde el brazo. Concéntrate en tu respiración.
4. Regresa a la posición anatómica 0, relájate y reflexiona acerca de la experiencia. Luego experimenta el otro lado, empezando ahora por el órgano y luego por la mano, observando la diferencia entre uno y otro camino.
5. Ahora prueba iniciar el movimiento simultáneamente de la mano y el órgano.

Las aplicaciones del trabajo orgánico del BMC se han expandido al yoga, a la danza, a la educación, al proceso de desarrollo, al trabajo de contacto, a la reestructuración de la voz, a la salud, a las emociones y la comunicación.

A continuación, se describen algunas exploraciones y principios generales para la exploración propia:



- El trabajo con el cuerpo, el tacto y el contacto conecta con diferentes cuestiones y capacidades del cuerpo, para la alineación y el reequilibrio del sistema esquelético-muscular y el sistema orgánico.
- Los desequilibrios orgánicos subyacen a los problemas manifestados en bloqueos dentro del sistema musculoesquelético y de ligamentos.
- Los patrones de energía y torsión en los órganos se transfieren al sistema musculoesquelético en forma de debilidad articular, produciendo desequilibrios musculares como la escoliosis.

“Las siguientes son sugerencias para que explores el tacto y la reestructuración, solo y/o con otra persona, a través del sistema neuro-órgano-esquelético-muscular. Estas propuestas pueden requerir más de una sesión para explorarlas tranquilamente” (Bainbridge, 2007, p.34).

- Explica un ejercicio con un globo, primero lleno de aire y luego lleno de agua, juega en poner la atención primero en la cualidad de la forma y luego en el contenido, después hace un ejercicio similar en donde una persona rueda a otra por el piso, en donde primero le pide que dirija, redirija y combine su foco de observación y sensación en los sistemas orgánicos y músculo esquelético.
- Revisa las aplicaciones al desarrollo en donde da ejercicios vinculados con los **Patrones Neurológicos Básicos (PNB)**¹⁸ al yoga modificando la respiración y a la danza como posibilitador creativo y expresivo, moviéndose desde las consignas orgánicas, veremos las características de los PNB en el siguiente cuadro:

¹⁸ Se basan en patrones de movimiento vertebrados y pre vertebrados. Éstas son las respuestas automáticas de movimiento que subyacen a nuestro. Movimiento volitivo. Los reflejos, las reacciones de enderezamiento y las respuestas de equilibrio son los elementos fundamentales, o el alfabeto, de nuestro movimiento. El patrón de respiración de la esponja, de pulsación, radiación, bucal, pre espinal. El desarrollo de los patrones neurológicos básicos establece nuestros patrones de movimiento básicos y las relaciones perceptivas correspondientes (incluida la orientación espacial y la imagen corporal) y los elementos básicos del aprendizaje y la comunicación. (Bainbridge, 2007, p.5).

Figura 6: Patrones de desarrollo del BMC

1) Patrón de respiración	Es la base de los patrones.	Se subdivide en respiración interna celular que integra cada célula y su relación con su entorno fluido interno y externa o respiración pulmonar que separa nuestra propia experiencia en relación a nuestro entorno aéreo externo.	En donde se encuentren bloqueos de la respiración en el cuerpo, se bloquearán los patrones futuros, si este libre los patrones se desarrollarán eficientemente.
2) Patrón de la esponja	Patrón de transición que amplifica la fuerza y el poder del movimiento de los fluidos.	Crea estructuras y consciencias más fuertes y complejas.	Al esponjarse hay una distribución uniforme entre líquidos y membranas, entre el líquido celular y el intersticial.
3) Patrón de pulsación	Patrón de transición que amplifica la fuerza y el poder del movimiento de los fluidos.	El bombeo de líquido intersticial presiona contra nuestras membranas externas para que experimentemos la movilidad interna, los límites de nuestro yo y establezcamos contacto con el mundo exterior.	Esta presión de fluido eventualmente mueve el cuerpo a través del espacio hacia la radiación del ombligo, el siguiente patrón prevertebrado.
4) Patrón de radiación de ombligo	El ombligo es el centro a través del cual todas las relaciones se relacionan individualmente entre sí.	El movimiento es radiante y simétrico.	Las relaciones de las extremidades que no se tejen, no establecerán relaciones eficientes.
5) Patrón bucal	Establece la cabeza como la extremidad principal, para buscar, guiar y conducir el resto del cuerpo al entorno.	A través de este patrón el cuerpo se vuelve bisimétrico, la boca es la primera extremidad que descubre el entorno, alcanzando, agarrando, soltando	Forma un deseo y una opinión.
6) El patrón preespinal	Se inicia en el tracto digestivo y va de la boca al ano vinculando el cerebro, la médula espinal y la columna vertebral	<ul style="list-style-type: none"> Se divide en 6 patrones de empuje: De la cabeza a la cola y a la inversa, (movimiento peces) empuje homólogo de dos manos a dos pies y a la inversa (movimiento de los anfibios) y luego homolateral (movimiento	<ul style="list-style-type: none"> Establece nuestra ligereza e intención espacial, más allá de nuestra kinesfera personal y en el espacio Iniciar el movimiento desde la cabeza a la cola aumenta nuestra atención Iniciando desde las

Nota: El siguiente cuadro recauda las características de los PNB, realizada en junio del 2024 por Karla Mariana Soto Martínez, Metepec, Edo. de México, México.



En cuanto a la aplicación a la voz, Bainbridge menciona:

Para vocalizar, debemos involucrar activamente nuestros órganos. Sin apoyo orgánico, no podemos emitir ningún sonido. La fuerza de nuestra voz se basa en el grado de participación de nuestro sistema de órganos total. Un bloqueo en algún lugar de nuestros órganos se reflejará en la calidad e intensidad de nuestra voz. Las siguientes sugerencias pueden guiarle para que experimente esta relación usted mismo. Cuanto más aborde estos ejercicios con gran sensibilidad, más apoyará su sistema nervioso su aprendizaje. Cuanto más abordes estos ejercicios con curiosidad y alegría, más apoyará tu sangre tu aprendizaje.

1. Iniciar el sonido desde distintos órganos de forma separada, secuencial y simultánea. Note las cualidades particulares del sonido que emergen de diferentes órganos.

2. Permítete sonar y cantar libre e improvisadamente sólo por diversión. Permita que sus sentimientos y emociones se expresen plenamente a través de su sonido y canción. Observe qué órganos son el principal soporte de su sonido. (Bainbridge, 2007, p.38).

En cuanto a la aplicación emocional, ésta se fue desarrollando al momento de observar y registrar, en las diversas prácticas, la experiencia propia de cada participante y las cualidades de los sentimientos que delegaban al núcleo de las emociones y sensaciones de cada persona.

Al describir la experiencia de encarnar los órganos de manera generalizada como un sistema total, han surgido los siguientes términos: orgánico, de gran volumen y tridimensional, soporte y expresión internos, emocional y personal, solidez ponderada y fluida, proceso-orientado y con conocimiento interior. Al comparar nuestros estados emocionales con los procesos fisiológicos que ocurrían en los órganos, comenzamos a observar congruencia entre la función física y la función psicológica. Nuestra percepción de su interrelación se abrió y profundizó. Empezamos a ser directamente conscientes de cómo nuestras emociones y la encarnación física de nuestros órganos se reflejaban entre sí. (Bainbridge, 2007, p.38).



PISTAS EMOCIONALES CLAVE PARA LOS ÓRGANOS

Cerebro: actividad perceptiva.

Corazón: calidez, corazón abierto Pulmones: ligereza, flotabilidad Tracto digestivo superior: cuidado.

Tracto digestivo inferior: terrenalidad, conexión a tierra, resiliencia Hígado: poderoso, estabilidad, resistencia.

Vesícula biliar: capacidad de respuesta rápida.

Páncreas: dulzura, suavidad, radiación circular.

Bazo: discriminación cortante, claridad.

Riñones: energía básica y conciencia.

Vejiga: estabilidad, intencionalidad.

Gónadas: relación, creatividad.

Útero y próstata: afirmación y acomodación profundas.

Vagina y pene: afirmación y acomodación superficiales.

A continuación, se presenta una recopilación de descripciones que las personas han utilizado para describir su experiencia con diferentes órganos. No son edictos absolutos sino compartidos.

CEREBRO: órgano de percepción y pensamiento; activar/ dejar ir el procesamiento mental; conciencia y acción filtradas a través de cualidades de la electricidad.

CORAZÓN: órgano de circulación y relación; la calidez de la pasión y la compasión; estar abierto/cerrado a los demás; amor/odio; autenticidad; fiel a uno mismo; generosidad; conciencia y acción filtradas a través de cualidades de fuego y magnetismo.

PULMONES: órganos para respirar y recibir y expulsar vida; ligereza; flotabilidad; sufrir la pérdida de la vida (dolor) y celebrar la abundancia de la vida (alegría); inspiración; conciencia y acción filtradas a través de las cualidades del aire.



ÓRGANOS DIGESTIVOS: órganos de transformación y de sentimientos e ideas; aceptar o rechazar aquello que nos nutre o intoxica, procesando y asimilando sentimientos e información, y creando una resolución, producto o solución a partir de este proceso; crianza; terroso; conexión a tierra; resistencia; conciencia y acción filtradas a través de las cualidades de la tierra y las sustancias que crecen de la tierra.

BOCA: órgano de comunicación con el mundo exterior; sí y no a lo que uno aceptará en sí mismo; comienzo de la digestión de lo que se ha ingerido.

ESÓFAGO: canaliza el mundo exterior de la boca y el mundo interior del estómago, donde uno puede reevaluar brevemente su decisión inicial de aceptación, antes de comprometerse completamente con esa elección.

ESTÓMAGO: órgano del apetito y de la digestión macroscópica; deseo, necesidad y aceptación/rechazo del alimento; la división de unidades más grandes en unidades más pequeñas más fáciles de manejar.

DUODENO: órgano de digestión fina; la división en unidades aún más pequeñas para que la absorción sea posible.

YEYUNO e ILIO (intestino delgado): órgano de absorción; capacidad de asimilar lo que se ha asimilado; recibir lo que uno necesita; reacciones viscerales; evaluar lo que es valioso/no valioso.

VÁLVULA ILIOCECAL: válvula de decisión para soltar aquello que se ha asimilado pero que no ha podido ser absorbido en el tiempo previsto.

INTESTINO GRUESO (colon): órgano de preparación para la eliminación; preparativos finales para formar y cumplir un resultado o resolución; dejar ir aquello que es insatisfactorio o debilitante.

RECTO: órgano de paso de compleción; forma final y dar al mundo lo que uno ha creado mediante la transformación de lo que uno ha tomado del mundo; eliminando aquello que es innecesario o destructivo.

ANO: esfínter de comunicación con el mundo exterior; sí y no a lo que uno devolverá al mundo en función de lo que ha recibido.

HÍGADO: órgano de poder y estabilidad; resistencia; desintoxicante; lidiar con emociones intensas que requieren un procesamiento complejo; enojo; conciencia y acción filtradas a través de cualidades de profundo arraigo.



VESÍCULA BILIAR: órgano de reserva inmediatamente disponible; reaccionar o suprimir reacciones ante exigencias /irritaciones menores de la vida diaria; la conciencia y la acción filtradas a través de cualidades de arraigo superficial.

PÁNCREAS: órgano modulador del dulzor; deseando; ambicioso; conciencia y acciones filtradas a través de cualidades de movimiento.

BAZO: órgano de defensa; destruir aquello que es perjudicial o ha perdido su valor; limpieza; venganza; la conciencia y la acción filtradas a través de cualidades de corte.

RIÑONES: órganos de filtración, energía básica y equilibrio de líquidos; estado de alerta instintivo; balance; conciencia y acción filtradas a través de cualidades de fluido profundo.

VEJIGA: órgano que almacena lo que ha sido filtrado para su eliminación; estabilidad flotante; intención instintiva; la conciencia y la acción se filtran a través de cualidades de un fluido poco profundo.

GÓNADAS (ovarios y testículos): órganos de la sexualidad y la procreación; feminidad y masculinidad; creatividad; conexión con otros; conciencia y acción filtradas a través de cualidades de interacción.

ÚTERO Y VAGINA: órganos femeninos; vasija de vida; femenino; abrazar y rechazar; poder de dar a luz lo que uno ha creado; comunicación; sensibilidad; asertividad; alegría; servicial.

PRÓSTATA Y PENE: órgano masculino; extremidad masculina; masculino; comunicación; sensibilidad; poder de proyectar la propia creatividad al mundo; entrando; asertividad; alegría; servicial. (Bainbridge, 2007, p.39).

En esta primera entrevista realizada para la revista CQ, en mayo de 1879, por Lisa Nelson y Nancy Stark Smitha, Bonnie habla del sistema neuroendocrino y nos dice que el *Body Mind Centering* no es un sistema formado de trabajo corporal, ya que no existe un ordenamiento específico de técnicas que determinen la aplicación del trabajo. En cambio, este cuerpo de información que crece y evoluciona rápidamente se aplica de la misma manera que se recopila empíricamente, es decir, a través de un proceso de observación y experiencia dinámicas.



De esta forma, comenzaron a indagar sobre su interés con el trabajo que se lleva a cabo con el cerebro, a lo que Bonnie explica que, dentro del cerebro, tenemos un rombencéfalo, el mesencéfalo y un prosencéfalo, donde mientras más baja sea la célula del cerebro, más información recibe y procesa.

Cuando intentas controlar un movimiento automático con un alto número de células cerebrales, la elección de qué célula se activará en qué secuencia es demasiado grande y la acción resultante parecerá incómoda. Si simplemente encuentra el centro de control más bajo, la respuesta se producirá automáticamente. Muchos de los problemas que veo en las personas son el resultado de la represión de un nivel bajo de células cerebrales y, por lo tanto, lo que hacen las personas no se procesa de manera eficiente. (Bainbridge, 2007, p.54).

Explica que, durante el parto, podría darse una ineficiencia, si él bebe se llegara a golpear el cráneo al impactar su cabeza con el hueso púbico de la madre. Si esto llegara a pasar, el primer levantamiento de la cabeza del bebe se desviaría hacia las células superiores¹⁹ para su control, ocasionando que los movimientos siguientes se basaran en este patrón ineficiente. *“Cuando devolvemos información a estas células más antiguas, liberamos a las células superiores para funciones más especializadas. En última instancia, las células superiores son para el pensamiento creativo”*. (Bainbridge, 2007, p.55).

Bonnie apunta a que los problemas corticales no están en la corteza misma, sino en los centros cerebrales inferiores.

Creo que la meditación, la improvisación de contacto y las artes marciales son muy estimulantes para las células cerebrales bajas. Las actividades que tienen un gran nivel de sorpresa o desequilibrio estimulan estas respuestas inferiores automáticas, dejando las células superiores disponibles para la creatividad y el pensamiento consciente. Por creativo me refiero a ir más allá del estado de supervivencia animal hacia el desarrollo del lenguaje, el pensamiento religioso y las artes. (Bainbridge, 2007, p.55).

19 Estas células se alojan en el rombencéfalo y son las células más antiguas y arraigadas de la memoria.

Un funcionamiento cerebral bajo e ineficiente se puede llegar a observar a través de la mala ejecución de los patrones de movimiento controlados por el cerebro inferior. Ejemplo de ello es: la atención automática y/o la poca capacidad de atención.

Bonnie cree que el camino o acceso a la célula puede desbloquearse regresando al centro de control apropiado. Por ello, intenta llevar a cabo la manipulación del cerebro mismo, como al momento de mover una articulación a voluntad a través de la retroalimentación sensorial, ganando la suficiente sensibilidad para mover al cerebro. Se puede entrar en contacto con el cerebro sosteniendo el cráneo y ayudando a concientizar zonas inmóviles para que, al mismo tiempo, la persona sea capaz de tomar conciencia y lo empiece a movilizar ella misma. Para este contacto se recomienda estar en un estado de conciencia, entrando a esa área desde su propio cuerpo para ver, en resonancia con la otra persona.

Apunta que, dentro de esta sociedad dualista -que separa las facultades físicas, emocionales y mentales, entre sí-, se estimula mínimamente el desarrollo de los mecanismos de defensa físicos automáticos, ubicados en el nivel cerebral inferior, enfatizando la conciencia mental del cerebro superior. *“Sin mecanismos físicos automáticos de supervivencia completamente desarrollados, la conciencia cerebral superior carece de una base equilibrada”.* (Bainbridge, 2007, p.55).

Para desarrollar este acercamiento, Bonnie tuvo que reemplazar verdades viejas por verdades nuevas respecto del funcionamiento anatómico, adentrándose en la obra de Mabel Tood, Erick Hawkins y Andre Bernard. *“Lo que aprendí de estos maestros fue cómo ser sensible”.* (Bainbridge, 2007, p.55).

Cuestionando los principios kinesiológicos que dicen que no puedes contactar a un músculo directamente sino solo activarlo a través de una función, encontraron una manera de ir directamente a un músculo y luego analizar lo que éste hacía. Así pasó del sistema muscular al trabajo con los patrones de desarrollo, trazando caminos evolutivos que resultaron ser mucho más potentes que el trabajo musculoesquelético. Este trabajo hace referencia también al trabajo orgánico y glandular explicado en la siguiente entrevista:

CQ: ¿Cómo se abren las glándulas?



BC: A través de la respiración en esa área. A través del sondeo en esa área. A través de un suspiro sibilante. Y luego a través del movimiento. Una vez que hayas localizado un lugar, es fácil iniciar el movimiento desde allí. Observamos qué mente surge de ese lugar; qué acciones surgen de ello; cuáles son los esfuerzos; ¿Cuáles son las dinámicas de ese movimiento? cuáles son los sentimientos y formas de ese movimiento; cual es el sonido Toda esa información sale de ese lugar. Experimentamos renacimientos y reencarnaciones mientras trabajábamos con las glándulas. (Bainbridge, 2007, p.57).

Al trabajar con las glándulas, descubrieron que éstas entran en los movimientos automáticos y comenzaron a observar lo que emergió de ello: si hay un bloqueo y vas al área para activarlas liberas material tóxico y *“la mente que contiene”* (Bainbridge, 2007, p.57). Este movimiento resulta muy caótico y puede llegar a generar desorganización y malestar. Así descubrieron la importancia que conlleva abrir los canales entre las glándulas.

Esta forma específica, pero a la vez integral, de estudiar, experimentar y compartir con el cuerpo, mezclando disciplinas e intuyendo verdades científicas, lleva milenios de ser trazada gracias a las culturas orientales. Por ello, actualmente la ciencia más avanzada y desarrollada ha comenzado a observar y a comprobarla.

En este trabajo integral se llegó a observar que los músculos, articulaciones, órganos y percepciones están asociados a cada glándula. De esta manera, se le puede dar una forma y una estructura. *“El sistema neuroendocrino es la fuerza a través de la cual funciona la estructura”*. (Bainbridge, 2007, p.57). Lo que Bonnie denominaba como *neuroendocrino* era la combinación del trabajo con las glándulas y el sistema nervioso. El término fue acuñado por Isaac Asimov, en su libro *The brain*.

Este estudio neuroendocrino, fue integrado por la terapeuta con el sistema musculo esquelético para que así la energía no fuera caótica y, a la vez, tuviera un vehículo a través del cual expresarse. Su siguiente paso fue integrar la fluidez del sistema circulatorio-linfático al mismo.

Comenzó a contrastar el control del sistema nervioso central y del cerebro con el sistema glandular en donde observó que el trabajo con las glándulas resultaba



volátil, emocional y caliente, al contrario de lo que sucedía con el trabajo con el cerebro que resultaba ser más organizado, frío, claro y cristalizado. Sin embargo, cuando se trabajaba en conjunto, el sistema neuroendocrino era el centro de control y su epicentro el sistema mamilar junto con el cuerpo coccígeo. Esto debido a que es tanto glandular (por su función secretora) como cerebral (por sus funciones neurológicas).

Actualmente se están descubriendo hormonas neuronales en el cerebro en el sistema límbico.

CQ: ¿Cómo encuentras estas cosas?

BO: A través del sistema de retroalimentación sensorial. Si mueves tu pelvis con tus huesos en tu sensación, se registra en una dirección; Si mueves la pelvis con los músculos en tu sensación, se registra de otra manera; si te mueves pensando en tus órganos, entonces se registrará de forma diferente. (Bainbridge, 2007, p.57).

Así pues, pudo llegar a identificar una línea diagonal, entre la glándula pituitaria y pineal, que subía por la parte superior de la cabeza hasta llegar a la nariz. A su vez, observaron que, al entrar en contacto con esta parte del cuerpo, era posible fusionar su pasado, presente y futuro, ya que, en el organismo, no hay centro de control superior a otro sino, por el contrario, existe un flujo del sistema total, en equilibrio y con el todo.

Acerca de ello, nos dice que las relaciones de la improvisación de contacto entre el cerebro y el sistema endocrino dialogan con el equilibrio y lo inesperado.

Procesos que resultan ser estimulantes para el cerebro y que suceden en la improvisación de contacto.

Otro factor que contribuye a la falta de integración es el hecho de que se van perdiendo los patrones de los movimientos de desarrollo (PNB) en los que la columna se suspende y se mueve sobre la superficie. *“La improvisación de contacto enfatiza en gran medida el apoyo de las manos, lo que refuerza este patrón de desarrollo temprano”* (Bainbridge, 2007, p.58).



Bonnie comienza a explicar que las partes proximales del cuerpo, como la columna vertebral, son las primeras en ganar el control de movimiento. De ahí se van apoyando en las partes distales para generar un movimiento. Explica cómo la columna se mueve sobre un soporte distal, que son las costillas, y cómo estas se apoyan de la escápula, por el húmero al codo, a los antebrazos y a los dedos de las manos que comienzan a apoyarse en el espacio y más allá de ellos o, directamente, en el suelo.

Cuando la parte distal se convierte en la iniciadora, se basa en todas las partes más proximales que se han iniciado antes y debajo de ella. Cualquier parte que no haya tenido su turno en la secuencia evolutiva de inicio del movimiento exhibirá una falta de alcance, fuerza y sensación de peso y fuerza. (...) El proceso de desarrollo no es lineal, sino que se produce en ondas circulares superpuestas en espiral. (Bainbridge, 2007, p.58).

Las células cerebrales inferiores se estimulan automáticamente cuando hay que secuenciar mucha información en un corto período de tiempo, por ejemplo, durante una caída inesperada. En contacto, al TOCAR a alguien en el proceso de caer, también recibes un mecanismo de retroalimentación más amplio para orientarte en el espacio, por lo que obtienes una respuesta cerebral más baja. (Bainbridge, 2007, p.59).

Así pues, explica que, una de las formas para saber dónde estamos en relación con el espacio, es a través de la gravedad ya que ésta nos ofrece una fuerza exterior contra la cual movernos. Del mismo modo, el tacto te dirá dónde está esa área en relación con el resto de tu cuerpo y el contacto -ya que puedes soltar tu peso en alguien y, de esta manera, sentir tu propio peso-. Todo esto brinda mucha información al cerebro. El oído interno, por ejemplo, percibe las partes del cuerpo en relación con la gravedad y a los cambios de velocidad.

Los recuerdos de las experiencias que conllevan el atravesar el espacio, el apoyo y la caída, marcan los patrones a partir de los cuales responder de acuerdo con las formas que nos han movido o que hemos experimentado. *“Lo que ofrece Contact es una oportunidad de reestructurar el estar retenido y caer. Así que volvemos a una vieja situación, pero tenemos la oportunidad no sólo de recapitarla sino de modificarla e integrarla.”* (Bainbridge, 2007, p.59).



Así, explica que, esta modificación, surge en el Contac cuando experimentas las posturas en espiral y vueltas al revés con apoyo, al contrario de como se suele experimentar en la infancia en donde, sin apoyo, estamos cerca del patrón eficiente. Sin embargo, el cuerpo seguirá ese camino evolutivo porque es un camino muy antiguo. Argumenta que el trabajo de contacto no debe concentrarse solo en eso ya que, el potencial del mesencéfalo se desarrolla a partir de la rodada y los giros, ejercicios que no son necesariamente de contacto, pero sí de concientización corporal.

Al practicar de forma constante la improvisación de contacto se pueden articular formas complejas de la caída y, a través de las manos, del movimiento distal, -ya que son parte de una función cerebral superior- y al cerrar los ojos, se estimulan estos centros cerebrales. Pero al momento de abrir los ojos, se anclan al espacio el movimiento.

La audición, la vibración, la posición en el espacio, la relación con la gravedad, la velocidad, los cambios de velocidad son todos más primitivos que la visión, por lo que hay una respuesta más rápida y total de esas sensaciones. En la visión se utilizan células superiores y más especializadas que permiten una mayor articulabilidad. (Bainbridge, 2007, p.60).

Después de recapitular el proceso evolutivo del movimiento, se afirma que, la improvisación de contacto está enfocada, principalmente, en expandirse dentro del espacio, al tiempo que dialoga con las fuerzas de gravedad. Llegando a la conclusión de que, si el espacio se integra prematuramente, se perdería la riqueza del proceso de volver a la base y completarse antes de ampliarla. Por eso, el trabajo en solitario se apoya en esta memoria y luego en el contacto con otra persona.

En Contacto, tener a otra persona en tu movimiento te da una idea más clara de tu propia fuerza o peso. En cierto modo, has llevado la gravedad a otras dimensiones. En otras palabras, la gravedad no sólo viene desde abajo sino también desde arriba y desde los lados. (Bainbridge, 2007, p.60).

En esta investigación, el BMC dialoga con los procesos psíquicos con el objetivo de profundizar en la afectación psíquica, el Qigong y la meditación para el contacto subcelular, junto con la técnica Humprey-Limon-Ana, en relación con la caída-



recuperación, y en diálogo con la caída del contac. Esto con el fin de posibilitar otras experiencias que potencialicen esta atención presente y activa-productas por estas técnicas corporales- y que son la base para la didáctica corporal orgánica planteada en esta investigación.

2.2 Técnicas somáticas y su relación con el Qigong

La técnica somática que utilizo en esta investigación es el “*BodyMind Centering*”, creado por Bonnie Bainbrige Cohen, la cual se basa en la visualización, sensación y transformación de la energía más sutil que el cuerpo puede llegar a sentir y percibir, desde el funcionamiento neuronal, endocrino, respiratorio, sanguíneo y visceral, hasta los músculos y huesos dentro del espacio y en relación con él y otros cuerpos.

Este trabajo de visualización y sensación de la energía sutil lo pude llegar a experimentar mientras estudiaba en el Centro de Investigación Coreográfica (CICO), dentro de la clase de la maestra Jenet Tame, quien vincula la práctica Qigong con la investigación creativa desde el cuerpo. Este aspecto en particular me pareció muy interesante ya que la práctica con el Qi permite generar estados de metacognición más propicios para la cognición. Además, pone el cuerpo en un estado de atención y relajación que también incide en la emoción, sensación, imaginación y construcción de la energía más sutil del universo: el Qi -mismo que ha sido comparado con la partícula divina que plantea Spinoza y, actualmente, con la partícula atómica *quantum*, entendida como la unidad que compone el universo-.

Por esto, la organización del campo provee un método para experimentar y disponer de estos estados que organizan la energía sutil del Qi, integrando mente y cuerpo desde la movilización neural, respiratoria, orgánica y ósea, de manera profunda y fina. Así pues, este método posibilita y concuerda con el trabajo somático que se realiza en el BMC, a través del cual, abordaré la parte orgánica y músculo esquelética para, posteriormente, abordar los principios de Humphrey que vinculan los espacios interrelacionados del cuerpo con el espacio y la gravedad.

La práctica del Qigong es milenaria y ha sufrido varias modificaciones y transformaciones a lo largo del tiempo. Por ello, existen varias líneas y formas de practicarla. El Qigong abordado en esta investigación está basado en ocho versos,



que organizan el campo del Qi, escritos y musicalizados por el Dr. Pang Ming. Nacido en 1940, en la ciudad de Ding Xing, el profesor ha sido descrito como alguien que “*amalgama herencias daoístas, confusionistas y budistas, integrando la medicina china y la ciencia física occidental de finales del siglo XX*” (Fernández, 2019, p.19). Así pues, “*la organización consiste en poner orden en el propio ser y en armonizarlo con el grupo a través del QI más alto*” (Fernández, 2019, p.14).

¿Qué es el Qi?

El Qi al que suele denominarse “sustancia primordial” hay quienes prefieren no traducirlo, porque la idea que se han formado del Qi viene de una inferencia generada por la observación del universo desde la cosmogonía china y eso resulta bastante intraducible (...) Qi como la sustancia base del universo. Una sustancia poseedora de un alto nivel de actividad y con la capacidad de condensación para formar materia. No hace distinción alguna entre energía y materia. Traducir Qi como energía equivale a atropellar el concepto, a despersonalizarlo para dejarlo reducido a la mitad Qi es que completo e intraducible (...). Para occidente Qi es la materia-energía de todo lo existente (...). Lo anterior nos ayuda a comprender como es que la composición y el funcionamiento del cuerpo hayan sido descritos, intervenidos y sanados a partir de experiencias ancestrales diferentes. (Fernández, 2019, p.19-20).

VERSO UNO

dìng tiān lì dì

En Bâi Hui

Sostengo el cielo y estoy de pie en la tierra

Me pongo de pie sobre la tierra y siento la cabeza tocar a cielo. Estoy entre cielo y tierra, soy como el cable que los une. El Qi está en los tres: en el cielo, en la tierra y en mi.

VERSO DOS

xìng sōng yì chōng

El cuerpo se suelta y la mente busca la completud.



Lo material, la forma, lo tangible se relaja, el Qi fluye sin obstáculos para que el sonido del corazón y lo inmaterial se expandan.

VERSO TRES

wài jīng nèi jīng

Respeto el exterior y sereno el interior.

Lo de afuera, como no lo puedo calmar ni manejar, lo acepto, lo respeto. Lo de adentro de mí si lo puedo conducir y manejar serenamente.

VERSO CUATRO

Xīn chéng mào gōng

La mente se limpia y el cuerpo puede percibir con claridad.

Mi mente y mi corazón, esa intimidad mía, se purifica como el agua, muestra lo mejor, fluye, es amable. Mi cuerpo advierte una realidad más amplia, mi apariencia es generosa e irradia y desarma.

VERSO CINCO

yīniàn bù qǐ

Los pensamientos no se levantan.

No permito que los pensamientos despierten, se conformen y apoderen de mí.

VERSO SEIS

shén zhù tài kōng.

Shén se concentra en el inmenso vacío.

Tengo el poder de concentrar Shén en el vacío abstracto (vacío, pero no vacío), más allá de lo tangible.



VERSO SIETE

shén yì zhào tǐ.

Shén se refleja en el cuerpo.

Shén ilumina ni cuerpo, ambos se unen en uno. Tanto lo consciente como lo inconsciente aclaran mi cuerpo. Shén se vuelve dueño de éste y puede conducir correctamente el Qi.

VERSO OCHO

zhoushen róng róng

El universo y el cuerpo se fusionan en uno, todo fluye.

Todo está bien, todo está en armonía. Dentro de mi cuerpo y en la realidad que me circunda, todo tiene un movimiento natural (Fernández, 2019, p.42-44).

En la *epistemología de las entrañas* la organización del campo integra el trabajo psíquico a partir de la sensación sentida del BMC, la imaginación y el teatro, para poder acceder a esa energía imperceptible interna, primaria e invisible del sistema celular -aparte de los movimientos y ejercicios corporales que regulan el cuerpo y la psique y que, por lo tanto, propician estados cognitivos potencializados para los procesos de aprendizaje-.

2.3 Técnicas somáticas y su relación con la Danza posmoderna

La danza moderna surgió a principios del siglo XX, en respuesta a las formas rígidas y estratificadas del ballet, junto con la necesidad de expresarse a través de una danza de movimientos más libres y únicos que le permitiera al ejecutante dialogar con su realidad -la cual estuvo atravesada por la ruptura de las concepciones clásicas en respuesta a los conflictos económicos, bélicos y políticos más devastadores del siglo que transformaron a la misma de forma violenta y abrupta-.

Doris Batcheller Humphrey, fue una bailarina, investigadora, pedagoga y coreógrafa estadounidense (1895-1958) pionera de la danza moderna. Desarrolló los



principios de movimiento -en los que se basa la Técnica Limón²⁰- a partir del estudio de la observación del funcionamiento de los fenómenos naturales en el cuerpo y la tesis apolínea-dionisiaca que desarrolló Nietzsche en el *Nacimiento de la tragedia*.

Citando la traducción no formal de la profesora Ana González -quien de manera amorosa me ayudó a entender el texto previamente mencionado con su trabajo, debido a que el mismo solo se encuentra escrito en inglés-, Humphrey expresa:

Si entendemos en nuestros cuerpos las diferentes fuerzas que nos mueven y las diversas secuencias en que estas fuerzas, alternada o simultáneamente actúan, entonces sabremos algo sobre nosotros mismos, porque nosotros como cualquier organismo estamos sujetos a las mismas leyes. (Stodelle, 1978, p.13).

El deseo de moverse estimula a la materia orgánica para ir fuera de su centro de equilibrio, pero el instinto de conservación estimula su regreso al equilibrio o a la búsqueda de otra salida que equilibre la primera y así salvar al organismo de la destrucción (Stodelle, 1978, p.14).

Comparación con el estado homeostático del cuerpo ante la posibilidad de autorregular el peso y el organismo a través de la caída -recuperación que trabaja en sus principios.

Para Doris el autoconocimiento generado a través del conocimiento orgánico y biológico del funcionamiento corporal y de la naturaleza, resuena con la epistemología del observador, planteada por Foerster y sus estudios neurocientíficos, al igual que con las técnicas somáticas clasificadas como técnicas posmodernas de danza. Por esto, aunque estos principios fueron desarrollados en los principios de la danza moderna, a mi parecer conviven más con las técnicas de la danza clasificadas como posmodernas. Esto debido a que se basan en la acción y no en la representación, en la sensación y no en la forma, planteando así principios a explorar sin llegar a definir un lenguaje o alfabeto de movimiento -como hicieron las demás técnicas modernas-.

Doris pensaba que, dado que no existe un cuerpo igual a otro, es imposible que puedan adquirir la misma forma al realizar los mismos principios. Por esto, las formas y maneras de experimentar el movimiento deben variar respecto de cada cuerpo.

²⁰ Técnica desarrollada por el mexicano José Limón, a mediados del siglo XX, perteneciente a la danza moderna.



De igual forma, éstas deben surgir a partir de una exploración encarnada y creativa, en lugar de repetir formas de manera mecánica.

También experimentó con la ley de la gravedad y las fuerzas de oposición que nos mantienen **adheridos al piso y en contacto con nuestro propio peso** en movimiento. Al momento de trasladarnos por el espacio, vamos cediendo y empujando, es decir, alcanzando y jalando. Este patrón de movimiento se conoce como “*Ciclo de la satisfacción*” dentro de la técnica somática, *Body Mind Movement*, desarrollada por Mark Taylor. Este patrón hace referencia al lugar donde nuestro peso varía de forma dinámica con cada paso que damos. Doris relaciona esta dinámica del peso con los dioses griegos Apolo y Dioniso quienes: “*representaban dos impulsos en conflicto que al mismo tiempo interactuaban. El primero buscaba la perfección, la estabilidad, y el segundo buscaba experimentar el éxtasis del abandono*” (Stodelle, 1978, p.14-15).

Formando así una estética sensible, afectiva, emergente y particular a cada ser en congruencia con sus cualidades físicas y biológicas, estableciendo un diálogo con su entorno que logre promover una identidad que esté relacionada con la vida y en contra de la estética.

Esta constante lucha de las fuerzas opuestas gravitatorias -que se dan al estar de pie o al caminar- representa este diálogo entre el equilibrio, el juicio claro, racional y objetivo, y el desequilibrio, siendo un impulso que nos lleva a la exploración y el caos desde donde surge el conocimiento.

Este momento lo denominó como “*arco entre las dos muertas*”, el cual se forma entre la posición erguida del cuerpo y la posición acostada o vertical del mismo. La posición erguida, está en oposición a la gravedad, la posición acostada está entregada a ella. Entre ambas posiciones se forma un ángulo de 90 grados que representa la potencia que tiene el movimiento de salir de estas dos posiciones estáticas a través de la caída. Esto la llevó a establecer el principio de *caída recuperación* y nos dice: “*La caída y la recuperación son la verdadera sustancia del movimiento; es el flujo constante que existe en todo cuerpo viviente, hasta en sus partes más recónditas*” (Stodelle, 1978, p.15).

Esta dicotomía dialogante resulta necesaria para la vida, ya que, lo que no entra en desequilibrio no se desarrolla y lo que se queda estático, a pesar de poder ofrecer



paz, tiende a morir. Caer es ceder, así como recuperarse es reafirmar la victoria sobre la fuerza gravitatoria.

Doris parte de acciones básicas -como respirar, estar de pie, caminar, correr, saltar, caer y elevarse- y acciones que contienen esta lucha dicotómica, con el fin de ganar control corporal y espacial.

Una acción es seguida de una reacción, una fuerza es contrarrestada por otra fuerza; el movimiento natural del cuerpo humano es la evidencia de la habilidad del hombre para sobrevivir en un mundo dominado por la fuerza de gravedad. A veces a favor, a veces en contra, la fuerza de gravedad se impone o está presente en todos los movimientos. La vida entera fluctúa entre la resistencia o el abandono a la gravedad. (Stodelle, 1978, p.17).

Los elementos con los que trabajo constituyen sus principios de movimiento:

- Ritmo-respiración
- Flujo en sucesión
- Caída-recuperación
- Suspensión-oposición
- Cambio de peso
- Alineación, eje y centro de gravedad

Al respecto nos dice:

La historia de mi técnica es muy simple. Fui hacia el cuerpo y su propensión al movimiento, tratando de divorciar toda clase de reacciones emocionales ¿qué podría hacer el cuerpo?, ¿qué mecanismos tiene para mantenerse en equilibrio?, ¿qué pasa cuando se mueve?, ¿qué cambios se efectúan cuando se mueve para que no se desplome? La primera cosa que descubrí fue que el primer movimiento natural, el más instantáneo es el movimiento de caer. (Stodelle, 1978, p.19).



En danza la caída-recuperación consta de tres momentos: la caída, el rebote-recuperación y la suspensión. Caer es soltar el peso hacia la gravedad, relajando por completo el cuerpo. Por ello, en la técnica de Doris, se practica el dejar caer diferentes partes del cuerpo de manera independiente. Una caída libera la energía potencial, convirtiéndola a esta misma en energía cinética que se canaliza en un rebote o una recuperación. La suspensión es el triunfo de la verticalidad porque no hay oscilación, es aquí cuando el cuerpo recobra su equilibrio y la energía está en su punto cero. La técnica Humprey-Limon es un punto alto prolongado que crea: *“una cúspide del movimiento mediante la continuación de este y el retraso de la atracción ejercida por la fuerza de la gravedad. Creando la sensación interna y externa de que el cuerpo está flotando”* (Lewis, 1994, pág.3).

En cuanto a la respiración, ésta contempla su funcionamiento fisiológico y musculoesquelético. En danza la exploración sigue el flujo del patrón de desarrollo de radiación, que también llega a ser propuesto por el BMC. En la exhalación, el flujo de energía del movimiento va del centro del cuerpo a las extremidades. Con la inhalación el flujo se revierte. Esta técnica es la base del ritmo y la dinámica variable.

2.4 Discursividad polifónica del cuerpo

La discursividad de la *epistemología de las entrañas* busca visibilizar, a través de la fotografía, el sonido y la coreografía, los principios, diálogos, desplazamientos y hallazgos de esta investigación. El diálogo interdisciplinar no es casual, pues el cuerpo ha quedado limitado a sus capacidades visuales, mientras que su piel, su tacto, gusto, olfato, escucha, intercepción y propiocepción de sus huesos, músculos, órganos, fluidos, entrañas y movimiento, han quedado relegadas a la sustitución visual, a la inmovilidad y al desuso. Por esto, al buscar las potencias corporales cognitivas se busca, a su vez, contactar, explorar y encarnar este cuerpo desde diversas disciplinas que puedan dar una visión más amplia e integral que, del mismo modo, brinde los principios fundamentales sobre los que se afianza esta investigación. Es decir, aquellos principios que parten del constructivismo radical, la neurociencia, el psicoanálisis y la filosofía, planteada con el diálogo interdisciplinar desde la meditación del Qigong, la somática, el teatro, la plástica, el sonido y la danza. Esto con el fin de plantear una discursividad polifónica del cuerpo que visibilice la *epistemología de las entrañas* y provea herramientas y elementos a la didáctica corporal orgánica, propuesta dentro de esta investigación.



2.4.1 Discursividad visual

“Visibilizar la entraña”

Esta propuesta fotográfica surgió como una necesidad por comenzar a visibilizar mi proyecto de investigación de la maestría. A través de ella se propone de manera formal la “*Epistemología de las entrañas*” misma que supone investigar, articular y visibilizar las potencias cognitivas que la constituyen. Es decir, aquellas que habitan en las células, fluidos, órganos, entrañas, músculos y huesos, que han llegado a ser invisibilizados, prohibidos y desestimados por el conocimiento científico. Impidiendo así su desarrollo y estudio. Desacuerpándonos de nuestra propia experiencia sensible del ser cuerpo, modificando no solo nuestros procesos cognitivo-perceptivos que construyen lo que consideramos como realidad, si no un distanciamiento con nosotras mismas, con la otredad y con nuestro entorno.

Si bien el cuerpo y sus entrañas continúan siendo un enigma, esta investigación indaga sobre los vínculos neurobiológicos, psíquicos, cognitivos y musculoesqueléticos que se han mantenido ensombrecidos por la razón y el cerebrocentrismo. Este estudio interdisciplinar se articula a partir del método musical de “*la fuga*”, la cual es entendida como una textura polifónica generada por el diálogo simultáneo de distintas voces, con la misma jerarquía e independencia rítmica y melódica, en relación con la voz firme o sujeto y al contrapunto o contra sujeto que evalúa sus relaciones con el fin de conseguir un equilibrio armónico.

En este desplazamiento conceptual al sonido, la voz firme (del latín *cantus firmus*) o sujeto será el “*Cuerpo en potencia*”, propuesto por el filósofo Baruch Spinoza, que se desplaza a una propuesta visual, a través de la cual se desarrolló una imagen y un audio-gif por cada voz que dialogó con el cuerpo en potencia.

Este proyecto, generado en colaboración con el fotógrafo Raúl Hernández Jurado, se centró en dar una imagen a cada voz, trasladando el sonido a la imagen, proponiendo una representación visual de cada voz y visibilizando las cualidades tonales, rítmicas y conceptuales de cada disciplina en la imagen generada a partir de la intervención fotográfica digital.



Voz ostinato (del italiano obstinado) del cuerpo a través de la neurociencia. Voz ostinato del cuerpo

En la música, la voz *ostinato* es aquella que se repite constantemente en una melodía o frase rítmica durante una composición. Yo relaciono esta voz con la neurociencia porque ahí es donde yacen las repeticiones rítmicas, las funciones neuronales y sus frecuencias (alfa, beta, gamma, etc.) o ritmos, de forma constante. En diálogo con el ritmo orgánico -como lo son el ritmo cardiaco, respiratorio e intestinal-, que se estudiarán en esta investigación desde sus potencias observadas a través de las neurociencias, el Qigong, el *Body mind centering*, la anatomía vivencial, el sonido y la plástica, Esto con el objetivo de proponer a aquellas que potencialicen la cognición en la didáctica corporal que se plantea.

Su visibilización se inspiró en los patrones rítmicos visuales del comportamiento de los sistemas complejos autoorganizados, en especial en el brillo de las luciérnagas al que hace referencia la neurocientífica Nazareth Castellanos cuando habla de la semejanza de la emisión rítmica de estas luces con la del ritmo-comportamiento neuronal que llega a observar en los laboratorios-.

Por esto, se utilizan diferentes fuentes lumínicas con distintas intensidades, así como tonalidades y vibraciones que, en diálogo con el lenguaje fotográfico, a través de los barridos y la composición visual digital del fotógrafo Raúl Hernández Jurado, permite observar, al mismo tiempo, el diálogo polifónico. Además, aporta también la temporalidad pues visibiliza las huellas del movimiento como si pudiera ser observada, de manera simultánea, la complejidad del diálogo lumínico y rítmico.





Figura 7: Ostinato neuronal simple



Figura 8: Ostinato neuronal negativo



Figura 9: Ostinato neuronal fugado

2.-Voz bajo continuo (ostinato-grave) del cuerpo a través del psicoanálisis

En el psicoanálisis, el cuerpo es un misterio, algo a lo que no se puede acceder, que desaparece y se escapa, que huye -como lo que significa también la palabra “fuga”-, que está en constante huida. Para su visibilización relacioné al mismo con el sistema respiratorio debido a que cumple con estas mismas características -fugaces e incapturables- a través del humo -que también cumplen la función de cubrir y hacer borrosa la realidad generando un misterio en la imagen por su oscuridad y neblina-. Esta inaccesibilidad propia del humo, la relacioné con lo inconsciente y los sueños.

Luciano Lutereau, en su libro Nadie sabe lo que puede un cuerpo, recupera la frase del filósofo, Baruch Spinoza quien, contrario al cartesianismo, da importancia al cuerpo y a sus pasiones -al igual que en esta investigación-. Este estudia al cuerpo desde este marco filosófico, tratando de identificar las potencias de este desde las diversas disciplinas, previamente mencionadas, para generar un diálogo interdisciplinar que repiense, integre y produzca otros posibles accesos al cuerpo.

En cuanto al sonido, un bajo continuo es un sonido que se presenta constantemente y en tonalidades bajas, al igual que el inconsciente psíquico que se encuentra bajo la piel.



Figura 10: Bajo continuo psíquico



Figura 11: Bajo continuo histérico simple





Figura 12: Bajo continuo histórico fugado



Figura 13: Bajo continuo psíquico fugado

3.-Voz contrapuntística o contrasujeto del cuerpo a través de la cognición y el constructivismo radical

Para la visibilización de esta voz me centré en representar la cognición enactiva, que se encuentra expandida en el cuerpo y el espacio, planteada por Maturana y Varela. A su vez, el uso de la técnica del congelamiento fotográfico como contrapunto a la velocidad neuronal, se representó a través de los barridos fotográficos, esto debido a que, dentro de la *epistemología de las entrañas*, busca un tiempo propio, paciente y presente que otorgue más importancia al proceso que a los resultados. Para así proveer una experiencia personal, un descubrimiento y un aprendizaje polisémico e interactivo tanto con el otro como con el espacio, potencializando una atención activa y sensible.

El contrapunto en sonido es el diálogo con una melodía que contrasta, se opone o desestabiliza la voz firme. Planteando de esta manera, la *epistemología de las entrañas* puede ser vista como un contrapunto a la epistemología convencional.



Figura 14: Contrapunto cognitivo simple



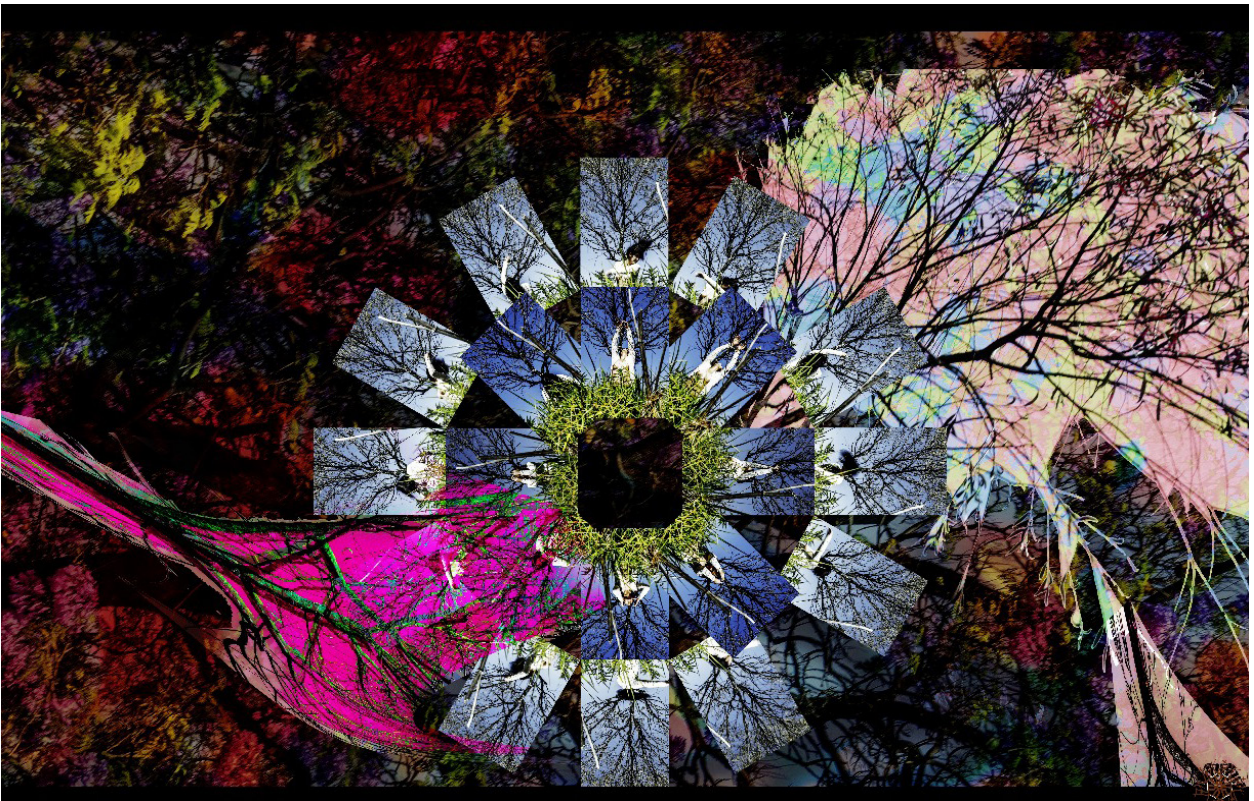


Figura 15: Contrapunto cognitivo fugado

4.-Voz ornamentada del cuerpo a través de las técnicas somáticas y posmodernas de la danza

Para la visibilización de las técnicas somáticas y posmodernas me centré en el elemento del agua debido a que, por dentro, somos en gran parte agua y, por lo tanto, nuestros fluidos están vinculados con el movimiento orgánico y musculoesquelético. La voz ornamentada, en el sonido, es la voz que sobresale o que visibiliza, de manera más clara, los momentos melódicos importantes y combinados. Por esto, también se buscaron imágenes saturadas y llamativas que pudieran expresar los rasgos más importantes de las técnicas somáticas y dancísticas.



Figura 16: Voz ornamentada somática simple

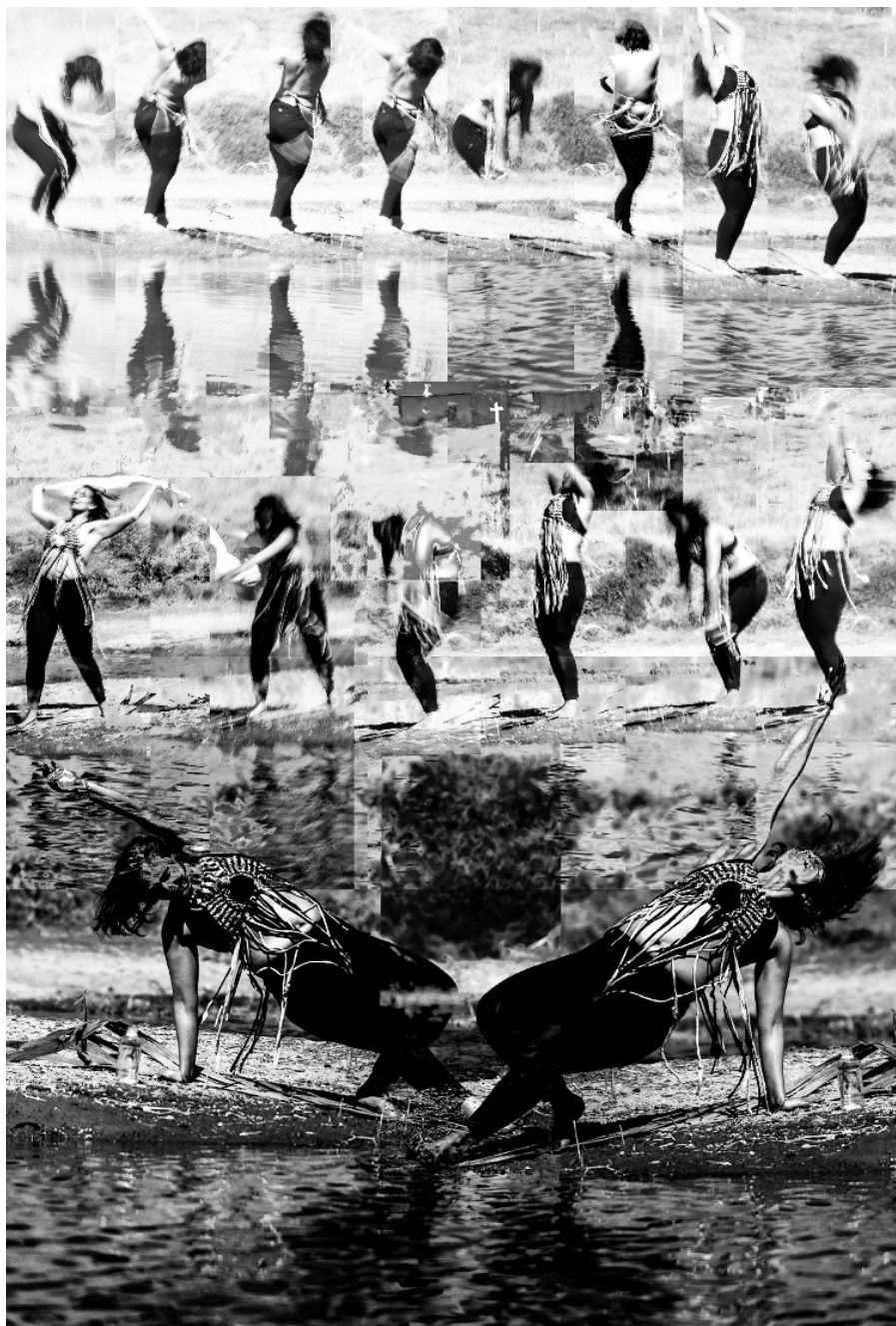


Figura 17: Voz ornamentada somática fugada

Nota de las figuras 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17: Desarrollo visual fotográfico de la colección “Visibilizar la entraña”. Discursividad visual y fotografía de Raúl Hernández, concepto y performance de Karla Soto, realizada en noviembre 2023 en Metepec Edo de México, México.

2.4.2 Discursividad sonora

Surgió a través de que el compositor Barush Fernández sonorizara los ritmos orgánicos del sistema nervioso, circulatorio, respiratorio y el digestivo. A través de una composición sonora, mediante *live coding*, se generó una estrategia didáctica creativa que permite una identificación más inconsciente y sensitiva que racional. Cuando dicha estrategia sucede en tiempo real permite un dialogo vivo con lo que se está desarrollando durante la práctica.

Enlace: <https://www.youtu.be/r4GaGNpdXtY>

Figura 18) *Live coding* polifonía orgánica 1

```

1
2 a = Buffer.readin, "/home/barush/Exercitacio/Mariana Tallor/Latido.wav")
3 b = Buffer.readin, "/home/barush/Exercitacio/Mariana Tallor/espigolado.wav")
4 c = Buffer.readin, "/home/barush/Exercitacio/Mariana Tallor/grassia.wav")
5
6 s = Synth4(1000)
7 PdIn(Latido).play2
8 PdIn(espig).play2
9 PdIn(gras).play2
10 PdIn(1000).play2
11
12 s.1000
13 PdIn(Latido).atop2
14 PdIn(espig).atop2
15 PdIn(gras).atop2
16 PdIn(1000).atop2
17
18
19
20
21 SynthDef(1000, {buf rate amp
22   var mm;
23   mm = PlayBuf.ar(1, buf, (BufSampleRate.kr(buf)/s.sampleRate)*rate, 1, 0, 0, 1);
24   Out.ar(10, Pan2.ar(mm*amp));
25 })add;
26
27 SynthDef(1000, {lin 10
28   var mm;
29   mm = In.ar(10, 2);
30   mm = FreqToKz.ar(mm, 0.5, 0.7);
31   Out.ar(10, Pan2.ar(mm));
32 })add;
33
34 SynthDef(1000, {buf rate amp
35   var mm;
36   mm = Mix(PlayBuf.ar(2, buf, (BufSampleRate.kr(buf)/s.sampleRate)*rate*[0.05, 0.1, 0.2, 0.3, 0.4, 0.5, 0.6, 0.7, 0.8,
37     0.9], 1, 0, 0, 1);
38

```

Figura 19) *Live coding* polifonía orgánica 2

```

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50
51
52
53
54
55
56
57
58
59
60
61
62
63
64
65
66
67
68
69
70
71
72
73
74
75
76
77
78
79
80
81
82
83
84
85
86
87
88
89
90
91
92
93
94
95
96
97
98
99
100
101
102
103
104
105
106
107
108
109
110
111
112
113
114
115
116
117
118
119
120
121
122
123
124
125
126
127
128
129
130
131
132
133
134
135
136
137
138
139
140
141
142
143
144
145
146
147
148
149
150
151
152
153
154
155
156
157
158
159
160
161
162
163
164
165
166
167
168
169
170
171
172
173
174
175
176
177
178
179
180
181
182
183
184
185
186
187
188
189
190
191
192
193
194
195
196
197
198
199
200
201
202
203
204
205
206
207
208
209
210
211
212
213
214
215
216
217
218
219
220
221
222
223
224
225
226
227
228
229
230
231
232
233
234
235
236
237
238
239
240
241
242
243
244
245
246
247
248
249
250
251
252
253
254
255
256
257
258
259
260
261
262
263
264
265
266
267
268
269
270
271
272
273
274
275
276
277
278
279
280
281
282
283
284
285
286
287
288
289
290
291
292
293
294
295
296
297
298
299
300
301
302
303
304
305
306
307
308
309
310
311
312
313
314
315
316
317
318
319
320
321
322
323
324
325
326
327
328
329
330
331
332
333
334
335
336
337
338
339
340
341
342
343
344
345
346
347
348
349
350
351
352
353
354
355
356
357
358
359
360
361
362
363
364
365
366
367
368
369
370
371
372
373
374
375
376
377
378
379
380
381
382
383
384
385
386
387
388
389
390
391
392
393
394
395
396
397
398
399
400
401
402
403
404
405
406
407
408
409
410
411
412
413
414
415
416
417
418
419
420
421
422
423
424
425
426
427
428
429
430
431
432
433
434
435
436
437
438
439
440
441
442
443
444
445
446
447
448
449
450
451
452
453
454
455
456
457
458
459
460
461
462
463
464
465
466
467
468
469
470
471
472
473
474
475
476
477
478
479
480
481
482
483
484
485
486
487
488
489
490
491
492
493
494
495
496
497
498
499
500
501
502
503
504
505
506
507
508
509
510
511
512
513
514
515
516
517
518
519
520
521
522
523
524
525
526
527
528
529
530
531
532
533
534
535
536
537
538
539
540
541
542
543
544
545
546
547
548
549
550
551
552
553
554
555
556
557
558
559
560
561
562
563
564
565
566
567
568
569
570
571
572
573
574
575
576
577
578
579
580
581
582
583
584
585
586
587
588
589
590
591
592
593
594
595
596
597
598
599
600
601
602
603
604
605
606
607
608
609
610
611
612
613
614
615
616
617
618
619
620
621
622
623
624
625
626
627
628
629
630
631
632
633
634
635
636
637
638
639
640
641
642
643
644
645
646
647
648
649
650
651
652
653
654
655
656
657
658
659
660
661
662
663
664
665
666
667
668
669
670
671
672
673
674
675
676
677
678
679
680
681
682
683
684
685
686
687
688
689
690
691
692
693
694
695
696
697
698
699
700
701
702
703
704
705
706
707
708
709
710
711
712
713
714
715
716
717
718
719
720
721
722
723
724
725
726
727
728
729
730
731
732
733
734
735
736
737
738
739
740
741
742
743
744
745
746
747
748
749
750
751
752
753
754
755
756
757
758
759
760
761
762
763
764
765
766
767
768
769
770
771
772
773
774
775
776
777
778
779
780
781
782
783
784
785
786
787
788
789
790
791
792
793
794
795
796
797
798
799
800
801
802
803
804
805
806
807
808
809
810
811
812
813
814
815
816
817
818
819
820
821
822
823
824
825
826
827
828
829
830
831
832
833
834
835
836
837
838
839
840
841
842
843
844
845
846
847
848
849
850
851
852
853
854
855
856
857
858
859
860
861
862
863
864
865
866
867
868
869
870
871
872
873
874
875
876
877
878
879
880
881
882
883
884
885
886
887
888
889
890
891
892
893
894
895
896
897
898
899
900
901
902
903
904
905
906
907
908
909
910
911
912
913
914
915
916
917
918
919
920
921
922
923
924
925
926
927
928
929
930
931
932
933
934
935
936
937
938
939
940
941
942
943
944
945
946
947
948
949
950
951
952
953
954
955
956
957
958
959
960
961
962
963
964
965
966
967
968
969
970
971
972
973
974
975
976
977
978
979
980
981
982
983
984
985
986
987
988
989
990
991
992
993
994
995
996
997
998
999
1000

```

Nota de figuras 18 y 19: Captura de pantalla del live coding de la polifonía orgánica, realizada por el compositor Barush Fernández Zamorano.

2.4.3 Discursividad coreográfica

Obra coreográfica “Luminiscencia”

Estudio sobre los sistemas complejos auto organizados, realizada con los alumnos de la Licenciatura en Danza de la Escuela de Artes Escénicas de la UAEMex en diciembre de 2023.

Enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=VDaLx4UakfY>

Figura 20) Obra coreográfica “Luminiscencia”



Nota de la figura 20: Captura de pantalla, del registro videográfico de la obra coreográfica “Luminiscencia” en el canal Mariana Soto de Youtube.










CAPÍTULO 3 DIDÁCTICA CORPORAL ORGÁNICA

La didáctica corporal desde la fuga, como resultado de esta investigación, es el diálogo interdisciplinar encarnado de la *epistemología de las entrañas* para potencializar el desarrollo cognitivo, perceptivo, sensitivo, psíquico, afectivo, creativo, educativo y social. Funciona como una didáctica emergente y experiencial que se construye de manera única de acuerdo con el investigador, practicante o docente que la emplea, para cubrir necesidades e intuiciones específicas en contextos determinados.

Para su desarrollo se propone hacerlo en 3 niveles: básico (NB), intermedio (NI) y avanzado (NA). Estos tres niveles avanzan de acuerdo con su complejidad y profundidad para encarnar, sentir, experimentar, habitar, organizar, reorganizar y repatronar el cuerpo. Cada nivel se vincula a la intensidad de un color asignado en relación con las disciplinas con que dialogan. La intensidad de tono del color del nivel básico será más fuerte, mientras que el nivel avanzado tendrá un tono menos intenso.









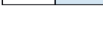
Los elementos utilizados en esta didáctica corporal son el resultado del diálogo interdisciplinar. Al ser vinculados a un color que responde a su constitución psíquica y a un sistema orgánico en específico, cabe recalcar que no se hace esta división porque se piense que el cuerpo trabaja de forma aislada sino porque se busca acentuar algunas de las cualidades orgánicas dentro de los elementos para organizar la información de acuerdo con una asociación libre que yo misma realicé.

Figura 21) Niveles asociados a un color, disciplina corporal y sistema orgánico

NB		Al sistema nervioso se le asigno el color amarillo y sus variantes y este a su vez a la neurociencia.
NI		
NA		
NB		Al sistema digestivo se le asigno el color verde y sus variantes y este a su vez a la cognición.
NI		
NA		
NB		Al sistema circulatorio se le asigno el color rojo y este a su vez a la danza y a las técnicas posmodernas
NI		
NA		



POTENCIAS COGNITIVAS DESDE LA EXPERIENCIA CORPORAL

NB		Al sistema respiratorio se le asigno el color azul y este a su vez a el psicoanálisis.
NI		
NA		
NB		Al sistema circulatorio tambien se le asigno el color gris en relacion a la algunos del Qigong.
NI		
NA		
NB		Al sistema circulatorio tambien se le asigno el color morado en relacion a algunos ejercicios del BMC.
NI		
NA		

Nota de la figura 21: En este cuadro podemos observar los niveles básico, intermedio y avanzado asociados a un color, un sistema orgánico y estos a su vez a elementos de técnicas corporales (el BMC, el Qigong y la danza posmoderna) y conceptos teóricos (neurociencia, la cognición enactiva y el psicoanálisis). Esta asociación se realizó para organizar y enfatizar algunas de las cualidades más importantes exploradas en cada disciplina o voz de la discursividad polifónica del cuerpo y la psicología del color. Gráfica realizada en junio del 2024 por Karla Mariana Soto Martínez, Metepec, Edo. de México, México.

El proceso de la construcción emergente de la didáctica corporal orgánica consiste en decidir qué elementos se trabajarán cada día de acuerdo con el estado corporal, psíquico y colectivo del grupo o practicante con el deseo de profundizar en esos estados o pendular a otros. Para esto, se asociaron los elementos de cada disciplina a estados emocionales, colores y sonidos para generar una especie de guía que nos permita identificar y trabajar el grupo de elementos deseados o necesarios día a día. Esta elección se puede hacer de manera consciente o inconsciente a través de los sonidos, colores, intuiciones o a través del azar y el juego. Todas las posibles variantes llevan a la experimentación, la práctica y la profundización de las potencias cognitivas desde la experiencia corporal.

Cabe mencionar que la complejización de esta construcción excede a esta investigación, por lo que se llevó a cabo de forma autogestiva debido a que aquí solo se abordan algunos de los principios de cada disciplina desde la experiencia personal y no desde sus desarrollos y complejizaciones. Por esto, es necesario que cada practicante asuma este diálogo y búsqueda de acuerdo con sus propias potencias, necesidades y deseos.



3.1 Didáctica

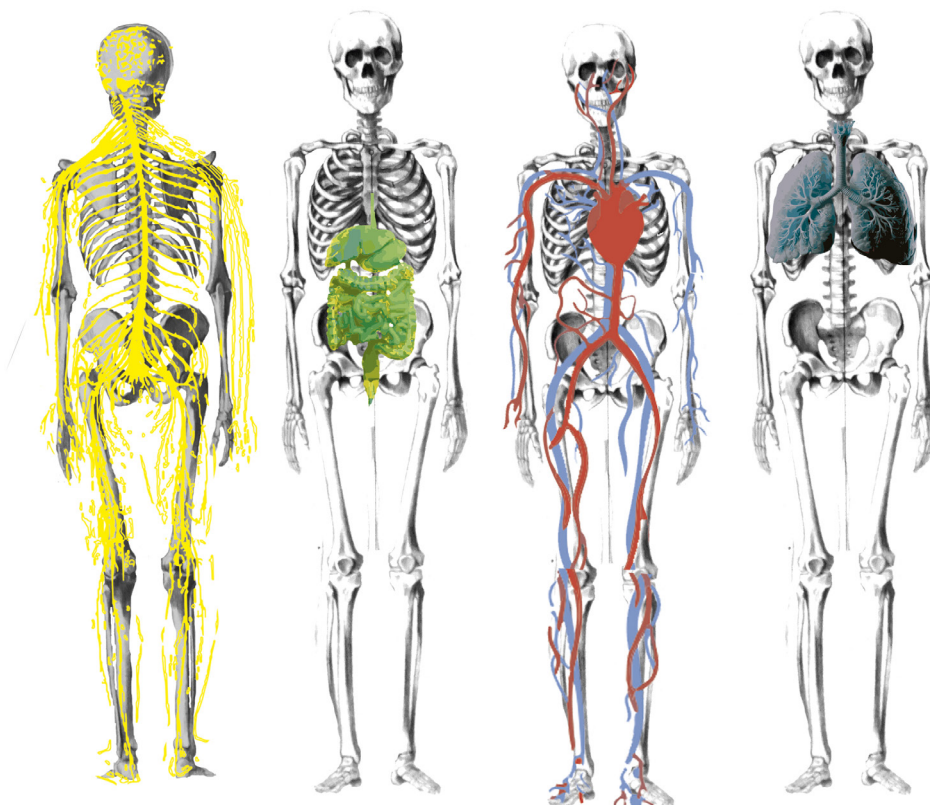
Así como una fuga sonora se desarrolla a través de un planteamiento, desarrollo y una conclusión, la didáctica se desarrollará a partir de estos 3 momentos en cada sesión:

1. Preparación: En esta etapa se propone disponer, enfocar, sensibilizar y relajar el cuerpo a través de herramientas poéticas, visuales, sonoras y corporales.
2. Desarrollo: En esta etapa se propone excitar, experimentar, desarrollar y profundizar la fuga corporal cognitiva construida.
3. Cierre: En esta etapa se propone un desenganche de la experiencia, una reflexión corporal, sonora, visual o escrita y un diálogo grupal.

3.2 Organización didáctica

Figura 22)

Polifonía Orgánica



Nota de la figura 22: En esta grafica podemos observar los cuatro sistemas orgánicos con los que trabaja la didáctica corporal orgánica. Gráfica realizada en junio del 2024 por Karla Mariana Soto Martínez, Metepec, Edo. de México, México.

Esta asociación propuesta para organizar los elementos corporales de las disciplinas aquí investigadas con el funcionamiento orgánico de un sistema no responde a la intención de delimitar o encasillar una organicidad específica -ya que, uno de los ejes centrales de la misma propone que el cuerpo funciona de manera integral









y afectiva-, si no, por el contrario, tiene la intención de agrupar algunas similitudes y potencias para poder relacionarlas más fácilmente y acceder a la construcción de la didáctica de forma consciente, a través de la palabra. A su vez, se pretende posibilitar esta elección a partir de un **color, un estado psíquico o una atmósfera sonora**.

Dado que esta didáctica propone un tejido entre lo consciente y la exploración del inconsciente, también dialoga con eso que el cuerpo expresa a través de sus entrañas, su estado emotivo y sus movimientos: eso que escapa a la palabra y que encuentra ahí un espacio expresivo del inconsciente. Esto con el objetivo de potencializar lo que se encuentra oculto y descubrir las herramientas cognitivas del inconsciente habitadas en las entrañas y no en la mente consciente. Por esto, se propone esta doble posibilidad de construcción, de forma específica, entre cada experimentador, practicante o docente sensible a su intuición, corporeidad, emotividad, deseo, necesidad y contexto.

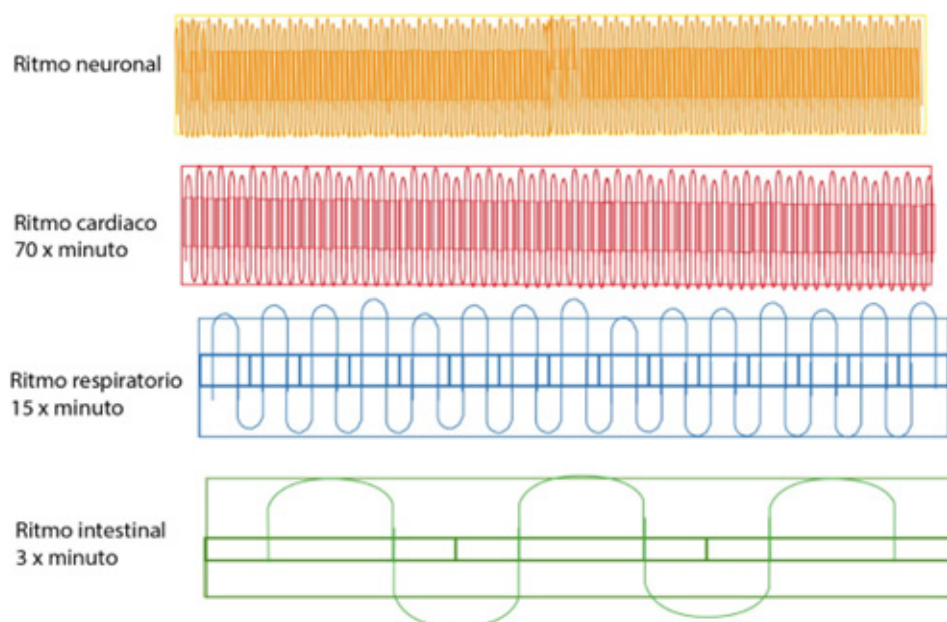
Por último, ir explorando más allá del control consciente, a través del azar y la incertidumbre. Esto debido a que ambas funcionan como detonadores de procesos cognitivos, pues despiertan la atención y el interés al generar un vacío de certeza a ser investigado, experimentado y aprendido. Por ello, cada uno podrá decidir su proceso, tiempos y especialización de cada día, a través de estas herramientas didácticas. Esperando que las mismas le permitan generar un mapa guía de la experiencia corporal orgánica al momento de experimentar en ese momento específico y durante su desarrollo.

Figura 23) Estrategias didácticas

Estrategias didácticas	Elementos cognitivos	Elementos Neurocientíficos	Elementos el BMC	Elementos Psíquicos	Elementos del Qigong	Elementos dancísticos
Niveles						
Elementos del Sistema orgánico	Sistema Digestivo (SD)	Sistema Nervioso (SN)	Sistema Circulatorio (S.N) (SD) (SR)	Sistema Respiratorio (SR)	Sistema SC	Sistema SC
Psicología del color	Calma Confort Fresco	Energía y calidez Alegría	Tranquilidad Concentración Serenidad	Calma Duelo Sufrimiento	Relajación Productividad Infinito	Excitación Intensidad Pasión
Sonido: https://www.youtube.com/channel/UCuwabeZ6HeoCQwUU9ZNVvTg						

Nota de la figura 23: En esta gráfica podemos observar los elementos, niveles y las estrategias didácticas de la didáctica corporal orgánica asociadas a un color y un sonido para su identificación y programación. Gráfica realizada en junio del 2024 por Karla Mariana Soto Martínez, Metepec, Edo. de México, México.

Figura 24) Ritmos orgánicos



Nota de la figura 24: En la siguiente gráfica podemos observar los ritmos orgánicos de las neuronas, el ritmo cardíaco, respiratorio e intestinal. Gráfica realizada en junio del 2024 por Karla Mariana Soto Martínez, Metepec, Edo. de México, México.

Las atmósferas sonoras se diseñaron en relación con los sistemas orgánicos, sus ritmos y la interacción polifónica desde donde surge una discursividad metafórica y poética que se vincula a los estados psíquicos de forma inconsciente.

3.3 Campo pedagógico

Al igual que las fugas sonoras se basan en un diálogo polifónico de distintas voces melódicas, acerca de un tema, estilo y campo tonal, la didáctica corporal orgánica se desarrolla a partir del diálogo interdisciplinar de las siguientes voces:

- Voz ostinato del cuerpo: a través de la neurociencia.
- Voz contrapuntística o contrasujeto del cuerpo: a través de la cognición y el constructivismo radical.
- Voz bajo continuo (ostinato-grave) del cuerpo: a través del psicoanálisis.
- Voz ornamentada del cuerpo: a través de las técnicas somáticas y posmodernas de la danza.

Esta interacción y diálogo me permitió construir un campo tonal de principios sobre los cuales se desarrolló esta didáctica corporal orgánica. Estos principios son los siguientes:

- Todas las realidades, verdades y puntos de vista serán incluidos para el enriquecimiento grupal, a excepción de aquellos que atenten contra la convivencia, la colectividad, el entorno, el mantenimiento de la vida y la supervivencia.
- La borrosidad y la polisemia de sentido son aspectos fundamentales para que cada uno pueda desentrañar, observar y concluir sus propias verdades. Por ello, el maestro debe ser más un guía que un ejemplo a seguir.
- La competencia no se fomenta, integra, adhiere o dialoga, ya que, alienta una jerarquía vertical a partir de conceptos como la verdad y la validación. Así pues, limita al colectivo entre aquellos que “triumfan” o no, excluyendo variantes igualmente importantes para establecer un estatuto de poder, validación y privilegio. La idea es que el aprendizaje no se centre en estas luchas sino en las luchas particulares de cada uno de los aprendices, las cuales de igual manera serán compartidas colectivamente, para llegar a enriquecer, escuchar y respetar los procesos individuales.

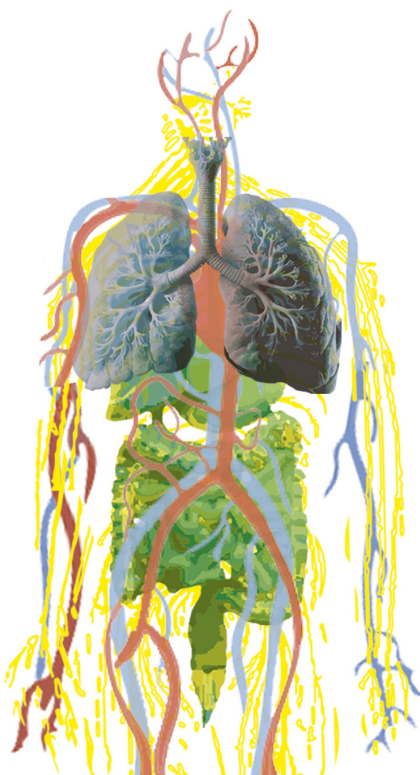


- Disposición de aprender, desaprender, dudar, sentir, investigar, escuchar, cambiar, experimentar, encarnar, reflexionar y repatronar.
- Los estados corporales y psíquicos regulados, junto con el trabajo del trauma, son fundamentales para la disposición cognitiva potencializada.
- Toda la información debe ser experimentada y compartida de manera tanto individual como grupal. Esto con el fin de descubrir, reflexionar y generar una postura crítica que no sea memorizante, alienante u obediente y que, a su vez, pueda llevarse a la práctica.
- Debe generarse un espacio vacío de certeza para generar, a su vez, información nueva. Por esto, estar en la disposición de descubrir, aprender y observar resulta fundamental para este proceso cognitivo.
- El error, la caída-recuperación y el pendular también forman parte de este proceso ya que, si no se llega a errar, no habrá posibilidad de movilizarse hacia terrenos nuevos y desconocidos.
- Potencializar el lenguaje del cuerpo como proceso civilizatorio.



3.4 Estrategias corporales fugados de una polifonía orgánica

Figura 25) Polifonía orgánica



Polifonía orgánica

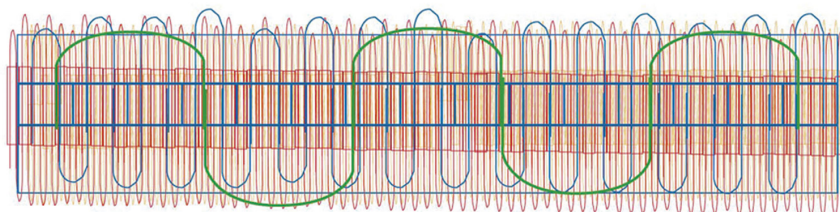


Figura 26) Fuga respiratoria

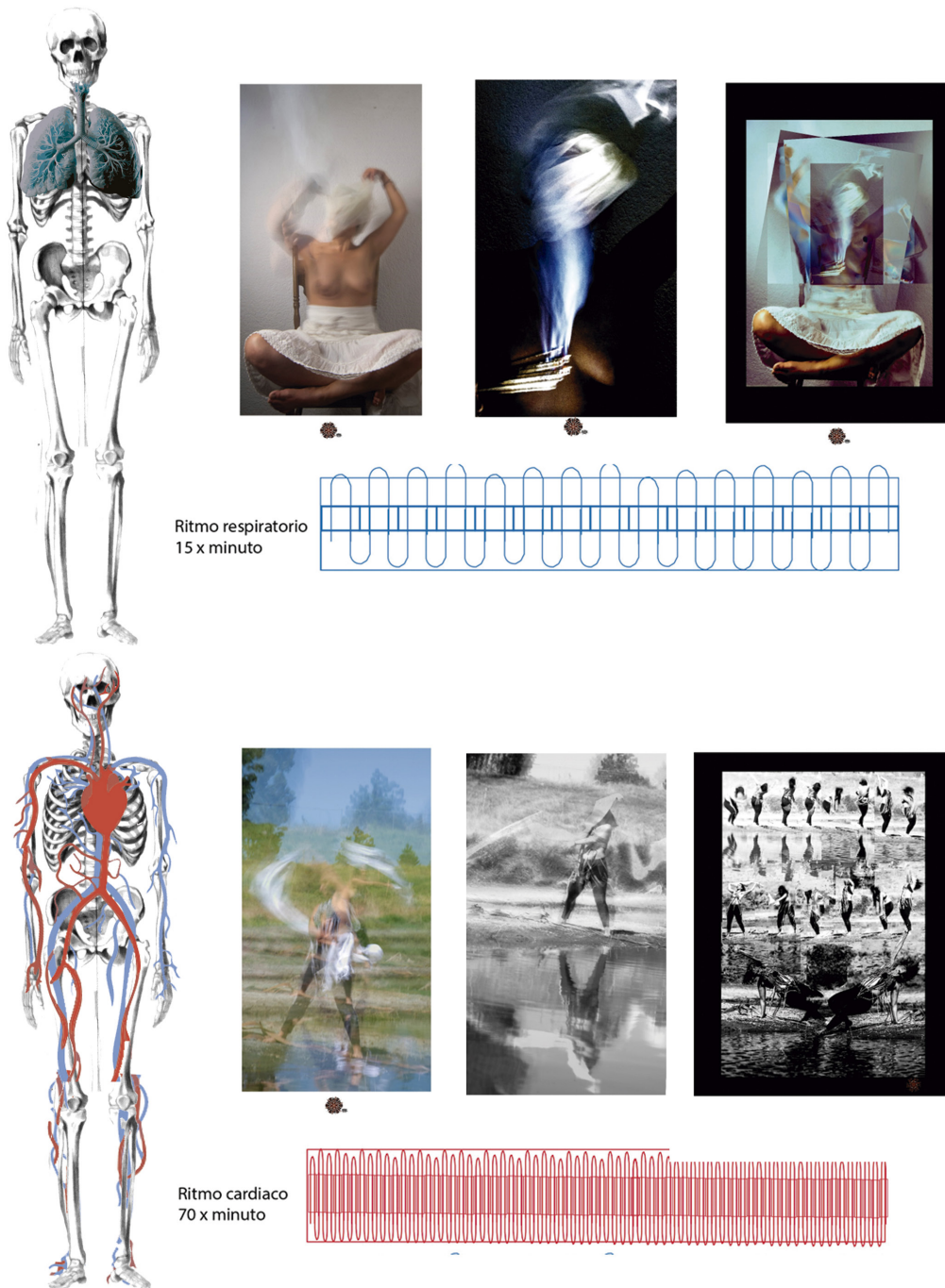


Figura 27) Fuga circulatoria

Figura 28) Fuga cerebral

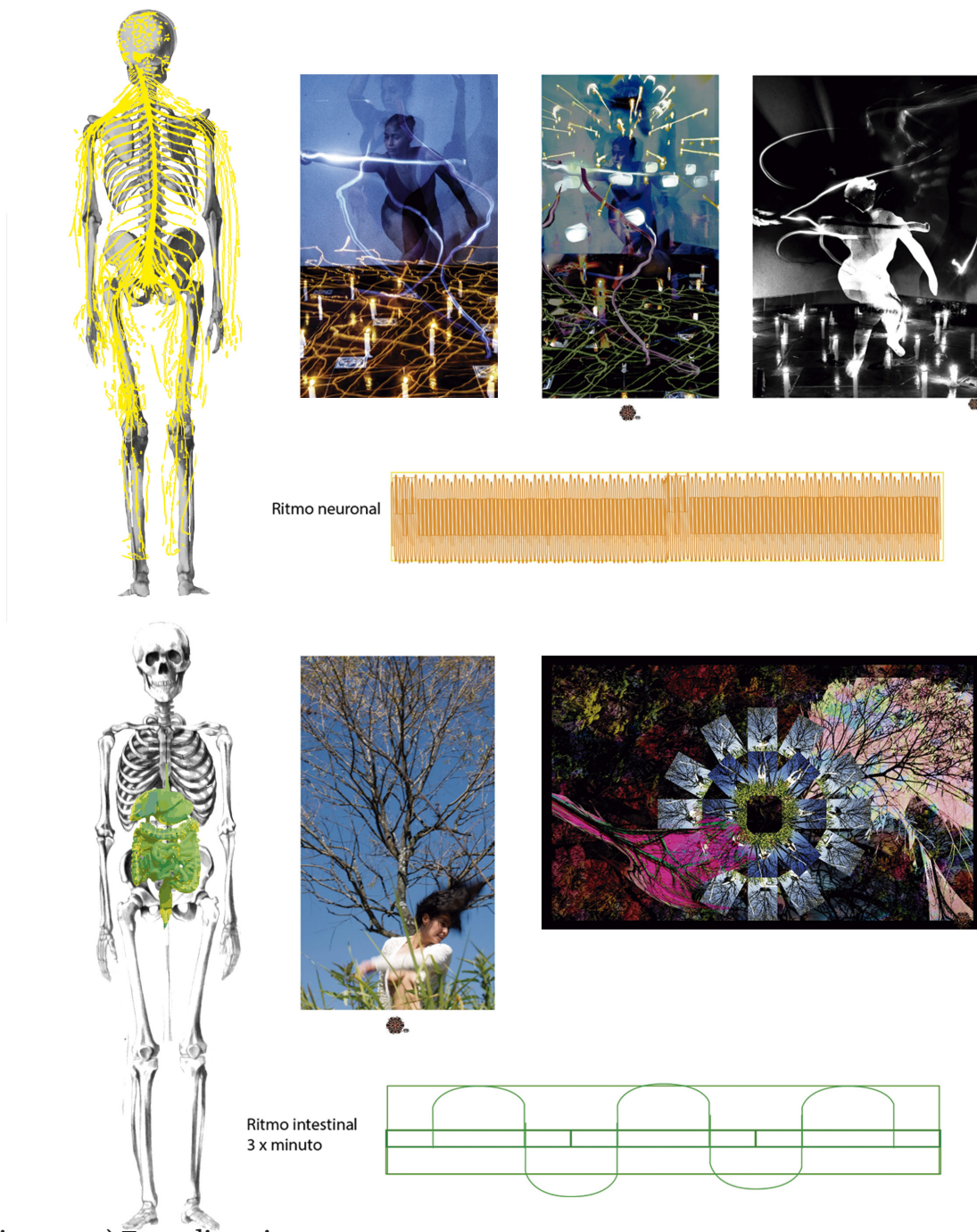
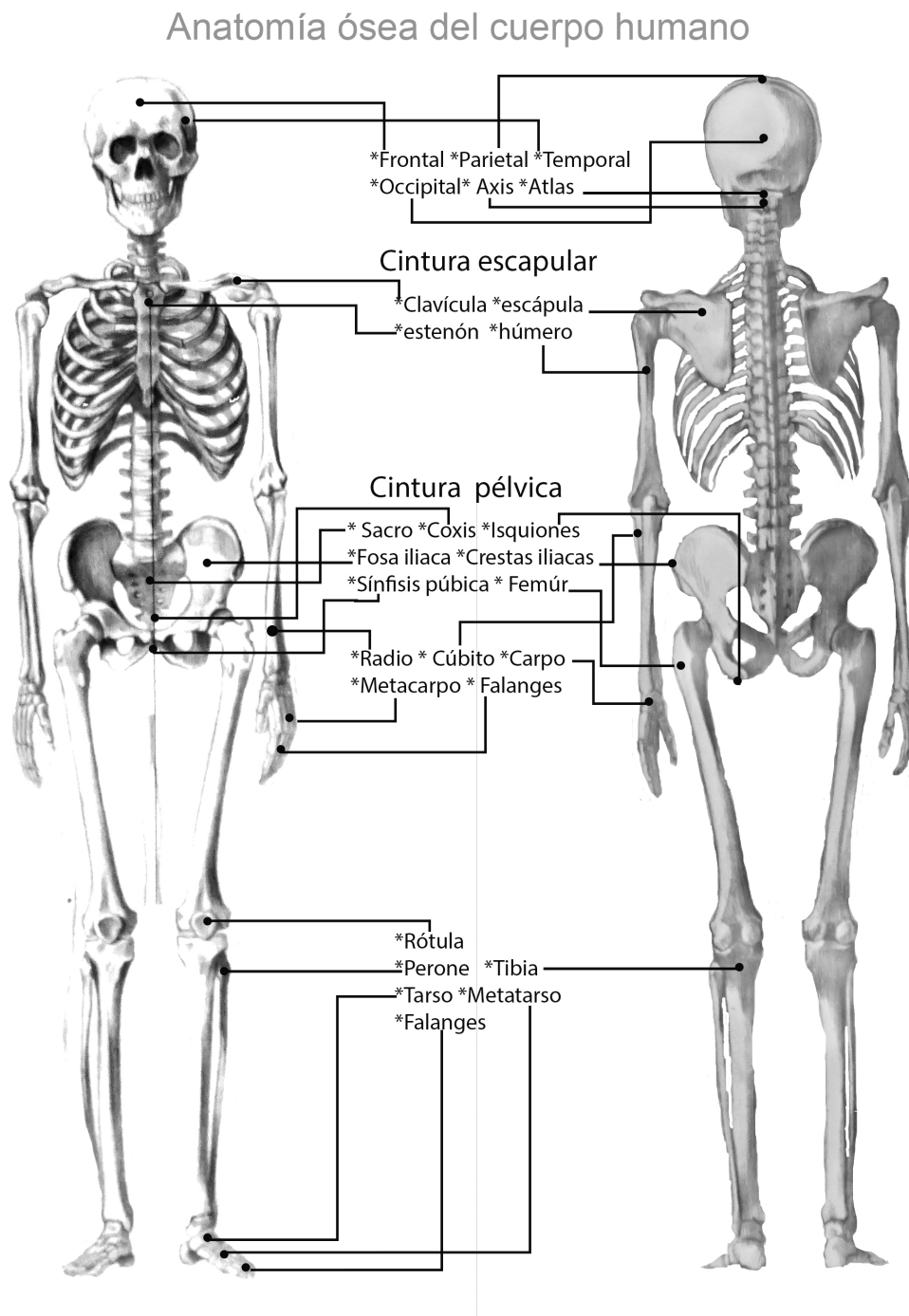


Figura 29) Fuga digestiva

Nota de las figuras 25, 26, 27, 28, 29: Visibilización las asociaciones de las voces de la polifonía orgánica a su sistema orgánico, discursividad visual y rítmica orgánica. Gráficas realizadas en junio del 2024 por Karla Mariana Soto Martínez, Metepec, Edo. de México, México.

Figura 30) Anatomía ósea del cuerpo humano

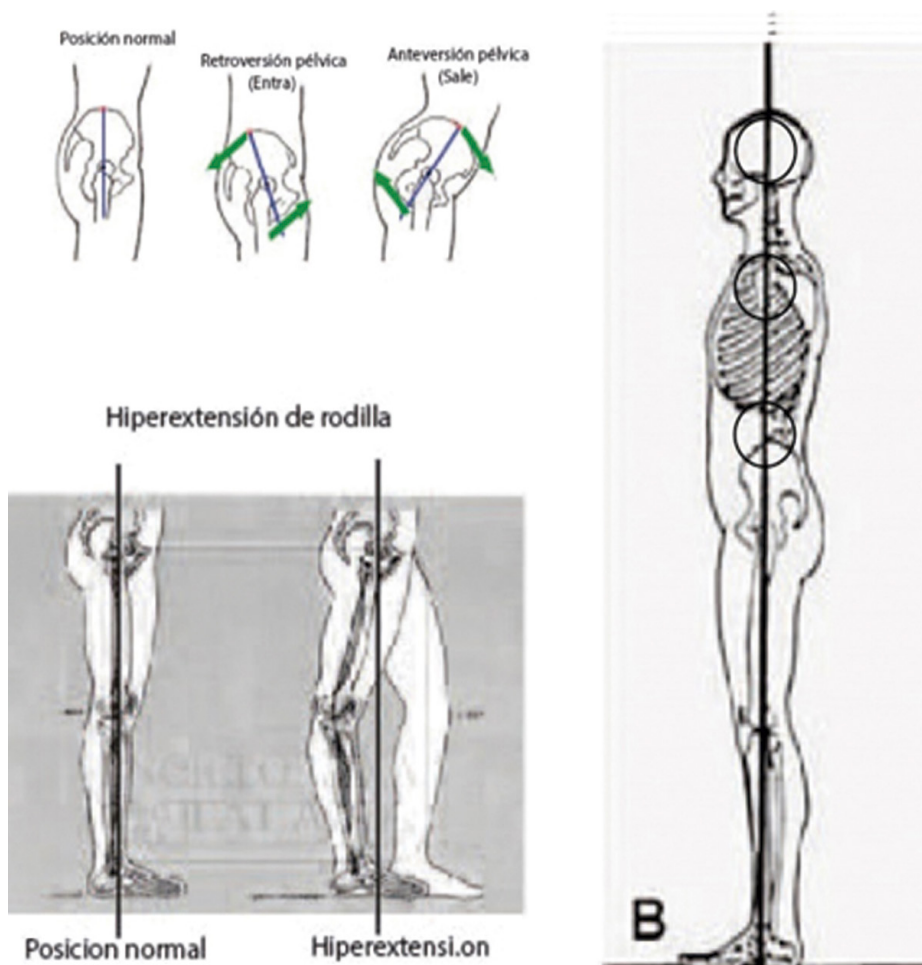


Nota de la figura 30: En esta grafica podemos ubicar las partes anatómicas básicas para la didáctica corporal orgánica. Gráfica realizada en junio del 2024 por Karla Mariana Soto Martínez, Metepec, Edo. de México, México



3.4.1 Procesos y estados corporales

Estos principios, procesos y estados corporales se utilizan en los ejercicios de la didáctica corporal orgánica. Para comenzar a explicarlos y experimentarlos adjunto información anatómica básica ósea, que, de cuenta de los procesos y estados corporales, en conjunto con la gráfica de los planos y las cualidades de movimiento que se muestran en el capítulo 2. Sin embargo, se recomienda profundizar en el funcionamiento orgánico y la complejización de la didáctica de forma autogestiva, ya que aquí solo se exponen los principios y algunas posibilidades -mismas que pueden expandirse con el desarrollo personal de cada experimentador, practicante o docente-.
 Figura 31) Alineación pelvis y rodillas



Nota de la figura 31: En esta grafica podemos observar la alineación ósea al eje vertical gravitatorio. Gráfica realizada en junio del 2024 por Karla Mariana Soto Martínez, Metepec, Edo. de México, México.

Centros dinámicos

Son las zonas corporales clave en donde se encuentran las áreas más importantes y pesadas del cuerpo, formando centros dinámicos que se modifican a cada movimiento de acuerdo con la distribución de esos pesos con el espacio y en relación con la gravedad. Se organizan al alinearlos al eje vertical, como una plomada, que se conecta con el cuarto centro: el centro de la tierra.

El primer centro, se encuentra debajo del abdomen. En las culturas orientales se le conoce como *hara* y se ubica justo dos dedos debajo del ombligo. Se considera el centro anatómico del cuerpo o el centro de plano transversal y divide las extremidades superiores e inferiores. La zona corporal sensitiva inicia en el periné o piso pélvico hasta el ombligo. Este centro interactúa de manera más directa con las vísceras y los órganos sexuales debido a su posición.

El segundo centro se encuentra en el centro del esternón. Está vinculado con el flujo sanguíneo y la respiración por su ubicación cercana al corazón y pulmones.

El tercer centro se ubica en la cabeza. Es una de las partes más pesadas del cuerpo, por esto, su alineación y movilidad al eje vertical es de suma importancia para organizar los pesos del cuerpo.

Sentir el peso del cuerpo

Sentir y encarnar el peso de mi cuerpo, implica un proceso de desconceptualización y encarnamiento, para llegar a sentir, a su vez, el peso de mis huesos, órganos, músculos y entrañas, junto con el diálogo que entablan mis centros dinámicos con la fuerza de gravedad. Debido a que esta fuerza es quien nos mantiene adheridos y atraídos al centro de la tierra, permitiéndonos así sentir una base que nos sostenga, este diálogo se expresa al estar en reposo o movimiento. Así pues, andar en la verticalidad implica mantener un constante diálogo con los centros dinámicos de mi cuerpo. La postura erguida me agrupa dentro del nicho ecológico de los seres bípedos, terrestre y mamíferos, debido a que venimos de la misma familia ancestral, identificándonos como una misma especie biológica que, al reconocernos como tal, nos permite mejorar nuestra interacción corporal, personal, cognitiva, social



y ecológica para estar en una interacción congruente con la gravedad, los otros, el espacio y el entorno.

En un primer momento, este proceso implica desconceptualizarlo y comenzar a encarnarlo, experimentarlo, descubrirlo y escucharlo. Así la parte más externa, visible, accesible y básica resulta ser la sensación de nuestros músculos y huesos, así como su capacidad de articular y moverse en un nivel profundo para sentir el peso de mis órganos y fluidos. Esto se llegará a trabajar a partir de los principios de Humphrey y del BMC.

Vacío sutil psico-corporal

Este estado corporal implica una dinámica entre *Qigong*, el BMC y el psicoanálisis, a través de la encarnación del vacío para desestancantar y soltar el cuerpo de sus bloqueos energéticos, a partir de la organización del campo del Qi. Del mismo modo, se trabajarán las tensiones corporales a través del BMC, así como las emociones y los pensamientos obsesivos y congelantes, somatizados en el cuerpo, a través del psicoanálisis. Esto con la finalidad de hacer un espacio vacío dúctil, flexible y amable de expresión y trámite, que destile, relaje y propicie un espacio dentro del cuerpo para la reorganización y la potencialización de sus estados cognitivos.

Encarnamiento de la ficción

Este estado está inspirado en las prácticas teatrales dirigidas por Konstantín Stanislavski, un actor y director ruso de teatro, quien trabajó con el género realista y cuyo entrenamiento actoral básico consistía en tener la capacidad de entrar y salir de la ficción. Esto se practicaba a partir de un ejercicio conocido como: “*El mágico sí*”, el cual surge en el momento en el que me permito jugar, explorar y experimentar una situación o emoción que no es real. En este punto, me dispongo a imaginar otras realidades que se vuelven, *mágicamente*, posibles para la mente. Sin embargo, como también me permito ser afectada por la emoción, esta ficción logra incidir en mi propio cuerpo, modificando su organicidad física. Por esto, se debe entrar al juego con seriedad y profundidad, a través de la palabra y la imaginación mental.

Esta investigación se teje con lo que yo denomino **imaginación corporal**, la



cual es un proceso que abarca de lo visible a lo invisible y que nos permite el poder imaginar aquello que no se siente: sentir lo que imagino; sentir sintiendo; sentir sin imaginar. Para, de este modo, dejar surgir, **desde la ficción y la sensación corporal**, la posibilidad de otras realidades y poder construir una sensación que se vaya encarnando a través de la práctica corporal. Entonces, comienzo a encarnar desde afuera de la piel hasta debajo de ella, contactando primero con lo más superficial, perceptible o visible -como al identificar las formas, volúmenes, pesos, tensiones musculares y ritmos del cuerpo hasta sus entrañas y flujos- a través de la imaginación y, posteriormente, de la sensación encarnada.

Ejemplo de ello, podría ser la siguiente situación: en un principio siento mi pulso y observo como este modifica mi forma, mi afectividad, mi respiración y mi piel en ciertas zonas de mi cuerpo y observo cómo mi piel salta en el cuello por donde pasa la vena aorta. A través de identificar su ritmo y sentir en el cuerpo, esta información visible, comienza a encarnarse y a establecer una conexión mediante la cual puedo comenzar a imaginarme lo invisible, aquello que no siento o veo, lo que está debajo de mi piel que, a pesar de no poder ver, sostiene toda la estructura externa que está viva y sensible. Así empiezo por imaginarme su forma, flujo, peso, volumen y función, al tiempo que observo a las emociones -quienes también encuentran un espacio expresivo- que se despiertan de forma espontánea e inconsciente, dando lugar a que se encarnen y nombren los residuos psíquicos congelados en el cuerpo que encuentran lugar para completar su reacción orgánica y ser nombradas por la psique consciente. Esta también resulta ser una práctica fina sensorial, pues se empieza a encarnar en el cuerpo. Eso que comenzó como algo imaginado, a través de la información anatómica o a través de lo que nombro una *metáfora corporal* -que supone la **encarnación de una metáfora**- , permite que la ficción incida en mi imaginario, emotividad y estructura física.

Por ejemplo, si imagino que soy un 100% agua en vez de un 80% y dejo que mi forma, cualidad, ritmo y movimiento sea afectado por esta metáfora, estas formas, ritmos, movimientos y cualidades que, a su vez, modifican la interacción orgánica e inconsciente a través de esta práctica creativa encarnada, se logrará integrar e intuir, diluyéndose así la ficción para encarnar estos cambios sutiles orgánicos, con los que trabajan las técnicas somáticas. En esta *epistemología de las entrañas* la información orgánica del inconsciente produce los estados corporales cognitivo-perceptivos



en potencia, creando así diversas rutas de autoconocimiento sensorial y físico que potencializan el desarrollo humano. Generando herramientas posibilitadoras de transformación, organización y estudio del cuerpo que no haya sido explorado, sentido o concientizado.

Así pues, también es una herramienta ilimitada pues las conexiones, relaciones y sensaciones varían de acuerdo con cada practicante. De esta manera es como se teje esta herramienta de la ficción a las entrañas en este proceso del encarnamiento ficcional, a través de la imaginación corporal, permitiendo generar un diálogo desde la mente, otro desde el cuerpo y otro más en conjunto: de la mente al cuerpo; de la mente y el cuerpo; y del cuerpo a la mente.

Esta experiencia polifónica de la palabra, a través de la experiencia corporal, la encarnación de las entrañas y su inconsciente se vuelve físicamente posible, accesible y maleable, no solo de manera ficcional -como se usa en el teatro regularmente- sino también corporal, pues la intención no es modificar la sensibilidad a una necesidad estética, posibilitando así un espacio para el cuerpo que surja y plantee una ruta posible, a través de la imaginación. Cuando el cuerpo entra en la ficción desde las entrañas no evoca, sino siente y luego lo nombra. Al condicionar las entrañas a ciertos movimientos y flujos, a través de ciertos estados ficcionales, se forman ciertos estados corporales que condicionan estados emocionales que después se nombran a través de este juego ficcional.

La meditación y el Qigong, tenían muy claro esto al utilizar un tipo de **imaginación encarnada** en donde logran sentir en sus cuerpos las afectaciones de lo que imaginan y que, posteriormente, llegan a sentir a través de la afinación de los sentidos. Esto se ha observado en las neurociencias como algo físicamente posible, pues los canales comunicativos están de ida y vuelta. Así un estado mental puede alterar e incidir en su constitución física sin importar si esta información proviene de algo real o ficticio, ya que, el cerebro no distingue si es una sensación falsa o verdadera debido a que reacciona ante un recuerdo, una ficción o un hecho.

Por lo tanto, este tejido entre la imaginación, neurociencia, teatro, afectividad y corporalidad se ha experimentado ya en diversos métodos terapéuticos -como en el psico-teatro, las constelaciones familiares o la experiencia somática-, en donde se



lleva al cuerpo a estados corporales y afectivos, a través de recuerdos, evocaciones teatrales o ficcionales para que procese un trauma en el cuerpo a través de la ficción, es decir, para que se baje al cuerpo permitiendo un trámite corporal y psíquico del trauma.

Por esto, esta didáctica corporal adhiere el elemento de la metáfora corporal con el objetivo de abrir una puerta sensitiva que permita otras realidades y trámites psíquicos para ir afinando la sensación y así llegar a encarnar esa percepción fina de las entrañas a través de la interocepción y propiocepción. Ya que este conocimiento fino de uno mismo dispone orgánicamente a una experiencia cognitivo-perceptiva más potente, abierta y respetuosa, no posee bloqueos, alienaciones, distorsiones o proyecciones.

Visualización encarnada

Este proceso parte de la visualización anatómica del cuerpo a través de la cual podemos llegar a sentir, dentro del mismo, los huesos, órganos, funciones anatómicas y articulares, encarnando y experimentando a este de forma vivencial y no teórica. Esto con el objetivo de desarrollar una “mirada interna encarnada” que parta de la información anatómica experimentada a través de las herramientas somáticas, teatrales y poéticas empleadas.

Emoción creativa orgánica

Parte de poder imaginar, sentir y evocar distintas emociones en el cuerpo y sensación sentida que abordan, a su vez, las sensaciones en el cuerpo. La sensación creativa aborda a través del uso de la palabra la posibilidad de crear diversos estados psíquicos y emotivos para observar en dónde se expresan a través del cuerpo y qué es lo que sienten -un cosquilleo, una vibración, un dolor, una tensión- para identificar la parte del cuerpo y la relación con su sensación mental o su observación psíquica.

Sensación orgánico-afectiva

Este estado supone un tejido entre el BMC, su funcionamiento orgánico, motriz y el psicoanálisis, profundizando en la sensación corporal e identificando las expresiones emocionales que surgen en ésta.



Encarnación de las entrañas y su expresión inconsciente

Este ejercicio se lleva a cabo a partir de la práctica del BMC y el teatro. Supone que, a través de la interocepción y vicerocepción fina y sus efectos en los estados cognitivos y afectivos del cuerpo, al momento de interactuar, organizar o repatronar sus efectos viscerales en donde habita el **inconsciente** orgánico y psíquico -mismo que es inaccesible a la mente consciente, pero que, a pesar de ello, es posible acceder a ellos desde el cuerpo a la mente-, es posible acceder a este inconsciente por medio del trabajo corporal, visceral y músculo esquelético. Esto debido a que, si modifico mi condición corporal, se modifican también los estados condicionados cognitivos, psíquicos y afectivos que disponen de un estado inconsciente del que llega a depender su potencia.

Escucha sentida

Este estado corporal implica una ralentización respiratoria y una atención presente corporal, desde donde se tenga consciencia de mi propio cuerpo, observando cómo se afecta y dinamiza a través de la escucha, interior o exterior, de otros o del entorno.

Bordes del cuerpo polifónico

Este estado corporal surge a partir de un tejido entre el BMC que supone un estado fino de concientización corporal en relación con mis bordes psíquicos que trabaja la Experiencia somática, abarcando así sus límites y bordes físicos como emotivos y energéticos que trabaja el Qigong.

Enfocar y relajar la atención

Es importante no llegar a un punto de tensión mental que deba autorregular en esta exploración, pues la tensión evita el proceso cognitivo. Por ello, es importante empujar, pero no tensar, pues, en esos estados, el proceso experiencial o de aprendizaje se distorsiona y olvida más fácilmente. Es por esto, que esta observación debe pendular entre la tensión y la relajación, pues así puedo darme un espacio de descanso y de investigación cuando lo necesite de acuerdo con mis límites o bordes.



Observación encarnada sin juicio

Este estado surge a partir del tejido entre la observación mental de las técnicas meditativas y la observación sensible y emotiva propuesto por el BMC. A través de este, se busca sentir y encarnar al cuerpo de forma relajada y atenta, sin engancharse a alguna sensación o sentimiento que se presente, sea ésta buena o mala. Debe observarse amablemente a ésta y dejarla partir debido a que es más importante sentir que juzgar el proceso, pues este juicio puede tensar, congelar o retraer del proceso de encarnación, exploración y descubrimiento.

Tiempo premeditado psico-físico

Este estado parte de las cualidades de Effort Shape -mismo que enfatiza los estados corporales y psíquicos que surgen a partir de la lentitud constante- y de los procesos de investigación orgánica del BMC en estados de meditación -donde la experiencia corporal distiende la percepción temporal, entrando en estados meditativos de investigación y de metacognición que propician estados de potencia cognitiva a partir de habitar la lentitud-. Este tiempo premeditado dispone, a su vez, de un lapso para digerir la experiencia corporal que depende de la temporalidad de cada practicante, volviendo a ésta contingente e impredecible. Por ello, desestructurar los condicionamientos de la hipervelocidad y la urgencia del mundo actual implica que los mismos lleguen a ser regulados, reorganizados y repatronados hacia una escucha lenta, procesual, orgánica, cognitiva y sensible que propicie, desarrolle, incita y potencialice la experiencia cognitivo-perceptiva.

Parar y descansar

Este principio consiste en poder darme cuenta de cuando mi cuerpo duele, se tensa o se estresa, dentro de cualquier proceso, para hacer una pausa que me permita descansar, relajar, observar, escuchar y reorganizarlo, ofreciéndome la oportunidad de decidir mi proceso experiencial desde una pausa. Esto con el objetivo de regresar a mi centro y, desde ese estado, decidir si pendular a otro proceso, profundizar en el que estoy de manera distinta o parar el mismo de manera definitiva. Así pues, este principio, nos permite disponer de un estado apto para los procesos cognitivo-perceptivos.



Pausa psico-física

Este estado es un espacio-tiempo de relajación y descanso para el cuerpo, llevado a cabo de forma consciente y creativa. A través de éste, me permito sentir los efectos físicos de una evocación a la escucha, al tiempo que trato de detenerme a observar y relajar la mente para poder enfocarme en un pensamiento. Esto se puede lograr mirando un punto imaginario en el horizonte, es decir, enfocando la mente con la **mirada imaginaria encarnada**, para descansar y llevar a cabo una regulación orgánica de forma consciente, accesible y sutil. Esto me permite ir regulando o relajando el cuerpo de forma constante a través de algunos principios del BMC, tales como: llevar la respiración al órgano, luego el sonido a través del silbido y finalmente a través de la voz, en donde resonar al órgano, desde ese efecto respiratorio, genera sonidos particulares dependientes de cada órgano, experiencia y practicante. De este modo, podemos llegar a relajar la mente y el cuerpo desde la escucha y relajación psico-física.

Cuerpo resonante

Dícese del proceso de contactar con tu respiración, en algún lugar específico del cuerpo, al momento de hacerlo sonar a través de un silbido, de la articulación de las vocales (a, e, i, o, u), de sonidos silábicos (Xu, He, Hu, Si, Chui y Xi) o de fonemas continuos (om, sss, rrrr, mmm). Por supuesto, este proceso debe realizarse al mismo tiempo en el que llegamos a sentir las variantes físicas y a auto-observarnos, mientras sentimos las diferentes respuestas emotivas que surgen dentro del cuerpo ante la modificación del sonido y desde la diferenciación con otros.

Del centro a la periferia somático

Es un estado consciente de las conexiones orgánicas, musculoesqueléticas y energéticas de cuerpo basado en el patrón de radiación desde el ombligo a las extremidades del BMC y el principio de oposición de Humphrey. A partir del mismo, se puede llegar a experimentar, desde la respiración y las encarnaciones orgánicas, el proceso articular, emotivo y mental observando las emociones que se presentan al investigar este flujo dinámico del centro de mi cuerpo a sus extremidades y al espacio.



Movilización angustiante

Es un tejido entre el psicoanálisis del trabajo con la angustia y el *BMC (Body-mind centering)*. Este propone acceder a las sensaciones de la angustia, incomodidad, el dolor y el contrapunto para poder identificarlo en el cuerpo, sentirlo y habitarlo hasta donde nos sea posible, para darle un espacio expresivo y relajado, para procesarlo o destilarlo a través de la respiración, la resonancia y el movimiento; luego hacer un registro de tu experiencia y descubrimientos de forma escrita, corporal o sonora para así darle un espacio material de expresión, tránsito y enunciación psico-corporal.

Pedulación resonante del Qi

Este estado es un tejido entre el psicoanálisis, la experiencia somática y el *BMC* y el *Qigong* ya que busca pendular de un estado angustiante o traumático a través de los sonidos reguladores del mismo (Xu, He, Hu, Si, Chui y Xi) de forma individual y grupal para organizar la energía sutil de la vibración del sonido que emerge en el cuerpo, observando sus órganos y centro dinámicos.

Pendulación ficcional del Qigong

Este estado es un tejido entre el teatro, la experiencia somática ²¹y el *Qigong*, debido a que, a través de la evocación de un estado ficcional que se inserta en el cuerpo, el teatro y de la práctica que se realiza dentro del *Qigong* al evocar la risa y felicidad, a partir de bromas, juegos y cantos colectivos, se logra regular y organizar el campo del cuerpo en congruencia con aquello que se ubica fuera de él.

Por ello, este tejido busca la evocación consciente de la felicidad, a través de la ficción o el juego, para pendular entre la propuesta de la experiencia somática de estados angustiantes mientras que, al mismo tiempo, se sale de un proceso paralizante o traumático, dando espacio, voz y tránsito a los residuos psíquicos.

Así, los cantos colectivos, sonidos restauradores o energías juguetonas,

²¹ El método Somatic Experiencing®. SE™ ó ES® es un modelo terapéutico centrado en el cuerpo que ayuda a curar el trauma y otros trastornos relacionados con el estrés. Con más de 45 años de aplicación clínica exitosa, el método SE® fue desarrollado por el Dr. Peter Levine y es el resultado de estudios multidisciplinares en fisiología del estrés, psicología, etología, biología, neurociencias, biofísica médica y prácticas indígenas de curación. Texto extraído de la página web: Somatic Experiencing® México, (2024), Somatic Experiencing es: https://experienciasomaticamexico.com/que_es/



fantásticas o naturales, marcan una pauta a través de la imaginación corporal generando una pausa psíquica que incide en el cuerpo desde la evocación de la ficción a la vibración sonora corporal.

Caída-recuperación somática

Es un estado corporal dinámico que reutiliza la potencia de la caída para hacer una recuperación orgánica del peso en el sistema orgánico y músculo esquelético, favoreciendo al movimiento lógico y funcionamiento homeostático del cuerpo, al tiempo que activa estos principios corporales instintivos y primitivos para potencializar nuestra movilidad corporal, mental, cognitiva y psíquica.

Colapso y recuperación psíquica a través de la pendulación

Significa contar con recursos psíquicos y corporales que me ayuden a cambiar mi estado de ánimo y, por ende, mi estado corporal para así poder pendular de una emoción a otra respecto de la que me encuentre estancada o bloqueada.

Toque dialogante

Este proceso supone un contacto con un estado presente y enfocado en la sensación corporal y psíquica que va de ida y vuelta, es decir, viene del cuerpo a la mente, pero también de la mente al cuerpo, sintiendo sus cualidades físicas y analizando cómo me toca a mí ese órgano o esa otra piel. Utilizando el recurso del psicoanálisis denominado *proceso del doble* -que por lo general se presenta en los sueños, en donde se presenta el inconsciente o la sombra-, puedo permitirme este desdoblamiento mental del cuerpo desde el propio cuerpo. Este toque se pregunta cómo me toca y me afecta eso que toco y, al mismo tiempo, cómo lo afecto.

Si duele no sirve

Si se observa dolor, tensión o estrés se debe parar y descansar para, posteriormente, regresar al proceso. Identificando y experimentando otras maneras de realizar el proceso, organizando el cuerpo en congruencia a su anatomía, sus principios motores, sensibles y orgánicos.



Atmósfera corporal y sonora

Son los estados corporales en los que se encuentra el cuerpo para habitarlos, dinamizarlos o pendularlos, guiados por las frecuencias de sonido y los estados emotivos individuales.

Encarnar y visibilizar el borde psico-físico del cuerpo

Este ejercicio está inspirado en uno de los ejercicios propuestos por el Dr. Lewis, quien propone lo que se conoce como “Experiencia somática” en su Libro *Sanar el trauma*, en donde se observa que los traumas se llegan a producir porque el cuerpo no ha experimentado sus bordes o límites. Por esto, tampoco se desarrolla esta capacidad ante la vida. Del mismo modo, a través de la observación del comportamiento animal, identificó acciones instintivas de supervivencia que yacen en la profundidad del sistema nervioso central, mismo que compartimos, en cierta medida, con algunos primates y otras especies. Lewis plantea que cuando el cuerpo sufre un trauma es porque no puede activar sus estados de supervivencia -atacar, huir o congelarse-. Sin embargo, al identificarlos y procesarlos, nos es posible salir o pendular estos mismos estados de supervivencia. Para ello, es necesario sentir al cuerpo -sus bordes, formas y tamaños-, a partir del contacto corporal propio, el agua y un cordón.

Este ejercicio del cordón se teje junto con la psicología del color -qué propone una elección más intuitiva que inconsciente- y con el BMC al considerar el impacto somático y la reacción afectiva que ir *enrollando el cuerpo* implica. Esta es vista desde el psicoanálisis como un residuo psíquico, almacenado en el cuerpo y sus entrañas, que, al procesarlo, se logra tramitar, entablando un diálogo con este inconsciente que después será visibilizado en alguna expresión escrita, corporal, sonora o visual.

El mágico sí somático

Implica entrar a la magia desde el juego, la ficción, la imaginación y la incertidumbre. Dentro de esta investigación la disposición corporal que se pretende generar se logra a través del diálogo con las técnicas del BMC, vinculas con la ficción teatral, que contempla una disposición corporal presente, sensible, abierta, vacía, arrojada, dispuesta a encarnar y dejarse afectar, específicamente, por una ficción que irá desapareciendo en el proceso de encarnación hacia la sensación fina de las entrañas. Esto, a su vez, posibilita el diálogo y la organización orgánica, de entrañas, sensible y psíquica del inconsciente.



Ensoñaciones corporales

Hace referencia a un estado corporal muy relajado y presente -como el punto antes de despertar o de caer dormidos-. A través de este estado, el cuerpo empieza a dirigir el proceso sensorial y cognitivo en lugar de la mente, posibilitando otros procesos cognitivos. Por esto, se busca generar estos estados corporales presentes, desde la meditación y el BMC, para brindar un espacio al cuerpo y su expresión, posibilitando que surja de forma espontánea y no de forma consciente o dirigida. Para esto, se necesita generar un enfoque activo y presente para poder escuchar, afectar, organizar o reorganizar el cuerpo. Observando a este estado como la expresión de los sueños corporales, es decir, la forma de soñar del cuerpo.

Esta forma de soñar del cuerpo se analizará desde la visión psíquica que analiza estos sueños, pero a la inversa, es decir, del cuerpo a la mente. Para ello, será necesario preguntarnos: ¿Qué sensaciones o emociones despierta en mí esa sensación corporal en específico? ¿Qué aparece más allá de las sensaciones físicas y cómo estas me afectan y regulan mi sensibilidad cognitiva y afectiva?

¿Cómo estos movimientos corporales que surgen me significan más que la sensación física? De acuerdo con mi experiencia, a través del BMC, será necesario reflexionar respecto a la función orgánica y psíquica de cada parte del propio cuerpo. Por ejemplo, mientras contacto con mis piernas puedo nombrar sus cualidades y decir: mis piernas -grandes y fuertes- son quienes me ofrecen soporte y apoyo al caminar, estar o correr. Así pues, esta experiencia expandida será distinta en cada uno de nosotros, ya que, aunque existan similitudes en la palabra, cada cuerpo tendrá su forma particular de expresarse a través de este estado de ensoñación en donde se mezclan la realidad y la ficción.



3.4.2 Posturas corporales básicas

- **Postura organizada al eje de gravedad sentada de meditación**

Estrategia: Visualización encarnada

Finalidad: Organizar los pesos del cuerpo al eje de gravedad desde los isquiones, produciendo un peso relajado, en plomada (haciendo referencia a lo que es “verdaderamente vertical”), reduciendo el desgaste y tensiones corporales, optimizando el flujo orgánico y la dinámica. Evitando así las distorsiones posturales que despotencializan y lastiman al cuerpo.

Práctica: En posición de *meditación sentada* ubica los tres centros alineados al eje vertical, distribuidos en los isquiones, cediendo y soltando el peso a la tierra. La posición debe ser cómoda y debe permitir que los músculos se relajen. Esta posición se puede hacer en una silla, revisando que la posición de las piernas forme un ángulo de 90 ° en relación con el piso, se pueden poner los pies sobre un tabique de yoga, base para pies o libros para lograrlo, también se recomienda poner una almohadilla en la espalda baja para sentir mayor apoyo. En un nivel avanzado se puede realizar esta postura en el piso o sobre un tabique de yoga cruzando las piernas.

- **Posición acostada de meditación**

Estrategia: Visualización encarnada

Finalidad: Organizar los pesos del cuerpo al eje de gravedad boca arriba, soltando el peso de los huesos a la tierra, conservando las curvaturas naturales del cuerpo en las cervicales y la espalda baja, relajando las tensiones corporales y mentales potencializando la sensibilidad corporal.

Práctica: Alinear los centros dinámicos en posición boca arriba y contactar con la respiración mientras se imagina y se siente cómo cada parte del cuerpo se hunde en la tierra y deja una huella, al terminar se observa el estado global y se relaja la mente a través de la respiración intentando alcanzar un cuerpo atento y sensible a la experiencia corporal siguiente. Se recomienda realizar la postura sobre una alfombra, tapete de yoga o una superficie cómoda.



- **Posición de pie de meditación**
- **Estrategia:** Visualización encarnada

Finalidad: Organizar los pesos dinámicos del cuerpo al eje de gravedad en posición de pie.

Práctica: En la posición de pie se realiza un recorrido mental de la anatomía corporal poniendo atención en la ubicación musculoesquelética y orgánica de los centros dinámicos. Posteriormente, se trata de organizar el cuerpo al eje de gravedad pensando a los centros dinámicos construyéndose uno encima del otro en conexión al centro de la tierra poniendo especial atención en soltar el peso y distribuirlo uniformemente por las plantas de mis pies.

Se establece la conexión cielo-tierra, después se lleva el peso en bloque hacia los dedos de los pies para transportarlo hacia los talones y, posteriormente, moverlos hacia los lados, enfocándose en percibir los cambios de las diferentes sensaciones para identificar el centro. El centro es ese lugar desde donde percibimos cómo el peso se distribuye de forma uniforme sobre las plantas de los pies imaginando a éstas como amplias raíces que se conectan con el centro de la tierra, sintiendo su soporte y empuje al tiempo que suelto mi peso hacia el suelo. Esta posición con los pies juntos -de puntas y tobillos- es la posición base de la organización del campo del Qigong.

Cuando se encuentra una postura estable, se repite el proceso de redistribución del peso para luego volver a entrar al centro varias veces con la intención de profundizar en la información y sensaciones que la posición alineada provoca, con el objetivo de identificarla, distinguirla y habituarse a ella.

3.4.3 Ejercicios preparatorios

Los ejercicios preparatorios tienen como objetivo vaciar y relajar el cuerpo para generar espacio y ductilidad (haciendo referencia a la capacidad de deformarse sin romperse o, en este caso, lastimarse) en el mismo, tranquilizando a la mente para poder lograr



un enfoque activo. La complejidad de esta etapa varía de acuerdo con el tiempo en que se aplica, la sensibilidad corporal, la mente y la encarnación de estas sensaciones. Por ello, se recomienda realizar esta etapa en un lapso entre 10 y 30 minutos.

- **Limpieza espacial:**



Estrategia: Vacío psico-corporal

Finalidad: Hacer espacio, disponer y enfocar la atención a través de una acción corporal simple.

Práctica: Esta acción implica limpiar el espacio en donde se va a trabajar, se realiza en silencio, con movimientos simples y continuos que tengan una sincronización con la respiración intentando reducir el ruido mental a través de la acción, es decir, se piensa en lo que se está haciendo con la intención de despejar la mente y enfocarse únicamente en la acción, reduciendo las distracciones para una atención plena. Algunas de las acciones recomendadas son limpiar el piso en cuclillas, barrer, limpiar cualquier superficie, mover objetos, en fin: hacer espacio físico.

- **Limpieza energética:**



Estrategia: Imaginación encarnada

Finalidad: A través de la imaginación encarnar la energía sutil el Qi para sentirlo en el cuerpo y permitir su flujo con el fin de obtener una limpieza de la energía sutil del cuerpo.

Práctica: Imaginar la acción de tomar un baño para intentar tocar la piel sin llegar a tocarla, dejando un espacio entre la mano y la piel o simplemente tocando directamente todo el cuerpo de forma suave y fluida. Es importante enfatizar la atención al momento de inhalar y exhalar para profundizar en el flujo respiratorio, ralentizando y concientizando mientras se continúa con la imitación del baño corporal o, en este caso, del Qi. Lo que se busca es limpiar la energía estancada y llenar de información nueva al cuerpo a través de la *imaginación encarnada* enfocada en la respiración.



- **Limpieza psico-corporal**



Estrategia: Vacío sutil psico-corporal

Finalidad: Generar un vacío que abarque desde la energía sutil hasta el sistema orgánico y músculo esquelético para que el inconsciente surja a través del movimiento espontáneo y así se libere o limpie también el cuerpo psíquico.

Práctica: A partir de una improvisación de movimiento libre, comenzar a vaciar la energía más sutil por su flujo constante, misma que llega a traspasar al cuerpo a través del Qi, vaciando y llenando de información nueva al mismo. Luego de esto se realiza un vacío corporal que implica soltar el peso de los músculos, entrañas y huesos a la tierra o en una superficie sólida para relajar las tensiones corporales que se presenten hasta llegar a la inmovilidad. Finalmente, se lleva a cabo un vacío psíquico, el cual consiste en generar un estado de observación, recepción, flujo de sensaciones y emociones dejando de lado pensamientos que comiencen a movilizar el cuerpo de forma espontánea, permitiendo que este surja, se vacíe y se llene desde este inconsciente corporal.

- **Estiramiento rumiante en movimiento**



Estrategia: Sensación encarnada

Finalidad: Relajar, expandir y contraer las zonas del cuerpo que estén tensas, atoradas o bloqueadas, a través de la respiración direccionada y estiramientos suaves que produzcan placer.

Práctica: Situado el cuerpo en una posición cómoda, se identifican las zonas tensas del mismo, a través de la sensación encarnada, y, conforme van apareciendo estas zonas en crisis, se direcciona la respiración hacia ellas. Posteriormente, se movilizan para contraerlas, expandirlas o estirarlas mientras se mantiene una respiración profunda, se evocan los bostezos y se relaja la mandíbula. Es necesario que el movimiento sea intercalado con pausas activas para profundizar en esas zonas. El proceso continúa hasta que el cuerpo decida moverse espontáneamente a otra posición en crisis que necesite



ser dinamizada, por lo que es necesaria una escucha atenta a las sensaciones corporales por parte de quien dirige el flujo de movimiento.

- **Vibrar y rebotar el cuerpo desde los pies**

Estrategia: Sensación encarnada.



Finalidad: Movilizar, activar y relajar el flujo dinámico del cuerpo a través de la vibración.

Práctica: Yacer boca arriba para observar la respiración y comenzar a movilizar los tobillos de arriba hacia abajo sintiendo cómo el movimiento se expande por todo el cuerpo y observando la variación de la respiración luego de un minuto de vibración constante. Realizar una pausa de un minuto para descansar, sentir y observar. Posteriormente, volver a la vibración. Realizar sucesivamente unos 3 o 4 ciclos más para experimentar y profundizar en la relajación, activación y concientización corporal.

- **La densidad expresiva de la piel**

Estrategia: Imaginación corporal

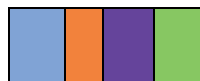


Finalidad: Sentir el peso del cuerpo a través de la encarnación de la densidad de la piel, ya que, ésta es la capa más externa, extensa, pesada, sensible y accesible dentro de la investigación corporal.

Práctica: Realizar una improvisación que inicie al tomar una posición cómoda para, posteriormente, tocar de forma “libre” la piel, su textura, forma, densidad, tono y peso abarcando cada parte del cuerpo. Llegar a identificar, sentir, reapropiar y, de manera simultánea, nombrar qué sensaciones y emociones se despiertan en cada lugar. Si se llega a realizar este mismo ejercicio sentado aumenta su dificultad.

- **Soltar el peso del cuerpo a la tierra.**

Estrategia: Imaginación corporal



Finalidad: Sentir el peso del cuerpo a través de la encarnación de la densidad de



los músculos, huesos y órganos, soltando las reacciones mentales y emocionales.

Práctica: Tomar una posición cómoda sobre el piso, imaginando que el propio cuerpo se hunde en la tierra. Identificar los lugares de apoyo procurando sentir los centros y extremidades para, posteriormente, observar el volumen, peso, temperatura, forma y tono del cuerpo -si está tenso o relajado; si presenta alguna emoción o recuerdo al tocarlo con la mente; si se relaja, se expande o se abre-.

- **Pendular el cuerpo**



Estrategia: Sensación encarnada

Finalidad: Concientizar y potencializar la conexión del coxis con la cabeza para facilitar el flujo óseo, neuronal y los patrones de movimiento pre vertebrados que potencializan los estados corporales y, por ende, los estados cognitivos a través de su organización primigenia.

Práctica: Recostarse boca abajo procurando poner las manos en forma de triángulo en la frente para permitir que la nariz se asome por el mismo y generar una postura cómoda. Comenzar a pendular el cuerpo de un lado a otro, desde el coxis hasta la cabeza, recorriendo visualmente el mismo con la **sensación encarnada** de la vibración que atraviesa la columna vertebral. Observar la expansión de la vibración que abarca desde el coxis hasta la cabeza para, posteriormente, llegar a observar también la relación ósea, muscular y energética de la misma.

3.4.4 Ejercicios de desarrollo- Detonadores de experiencias

- **La densidad dinámica expresiva de la piel desde el contacto externo**



Estrategia: Es una exploración generada a partir de un ejercicio propuesto en el taller de Marie Bardet, el BMC, la neurociencia y el psicoanálisis, que parte de encarnar, sensibilizar y reapropiar los bordes visibles del cuerpo a través de la sensación de la piel y del contacto con otras pieles, texturas, elementos u objetos.



Finalidad: Sentir el peso, textura, sensación y emoción generada en la piel al entrar en contacto con otras texturas, temperaturas y elementos, para ampliar el rango sensitivo propioceptivo e interoceptivo, así como la afectación psíquica y emotiva que se detona o almacena con la ayuda de la estimulación externa.

Práctica:

1. Disponer el cuerpo en una posición relajada. Este ejercicio puede realizarse sentado en el piso, de pie, boca abajo o dando la espalda a uno de los participantes. Posteriormente, vendar o cerrar los ojos.
2. El participante cuyos ojos no estén vendados puede comenzar a experimentar con la piel del otro a través de una escucha corporal sensible, percibiendo los distintos toques, texturas, temperaturas y elementos que lo estimulan azarosamente en silencio, tratando de enfocar la atención en el contacto y concentrándose en la sensación que se produce tanto para él como para el que es tocado.
3. Después de experimentar con las diversas texturas, realizar una improvisación de movimiento libre, evocando las sensaciones de la práctica.
4. Cambiar de roles.
5. Registrar la experiencia de forma escrita, visual, sonora o corporal y compartirla con el grupo.

- **La densidad dinámica expresiva de mis músculos y huesos**




Estrategia: Realizar una exploración libre e intuitiva entre la experiencia somática, el BMC y el psicoanálisis, a partir de encarnar, sensibilizar y reapropiar la forma, densidad, volumen, peso, sensación, función, articulación y emoción de los músculos y huesos, tomando en cuenta que estos conforman las partes densas, externas y sensibles del cuerpo.

Finalidad: Sentir el peso del cuerpo a través de la encarnación de la densidad del sistema musculoesquelético, con la finalidad de sensibilizar el cuerpo físico y psíquico de forma intuitiva, profundizando en una escucha y sensibilidad fina anatómica que exprese su emotividad y movilidad de forma clara y potente.



Identificar, movilizar, sentir, apropiarse y nombrar a las funciones, movimientos, sensaciones y emociones que despiertan en cada parte de mi cuerpo.

Práctica:

1. Tomar una posición cómoda para estar sentado. Observar tu respiración.
 2. Aprender a apretar cualquier parte del cuerpo para sentir su forma, textura, volumen, tono, tamaño, peso, densidad y capacidad articular. A partir de ejercer diferentes presiones sobre el mismo, nombra de manera simultánea las sensaciones que surgen al contacto (cosquillas, frío, calor, etc.), sus cualidades, función, conectividad y afectividad. Por ejemplo: si se comienza la exploración por la cadera, al momento de tocar y sentir sus cualidades, se podría decir: Esta es mi cadera. Es amplia, fuerte y dúctil. Conecta mis extremidades inferiores y superiores. Almacena mi origen y sexualidad. Me protege, activa y sensibiliza. Forma parte de mi cuerpo.
 3. Inhalar y soltar el peso sobre la tierra. Exhalar y observar cómo influye la respiración al soltar el peso.
 4. Una vez reconocido el peso y la influencia de la respiración en todo el cuerpo, comenzar una improvisación de movimiento libre, tratando que el movimiento surja de forma espontánea y no direccionada.
 5. Realizar un registro escrito, visual, corporal y/o sonoro de la experiencia para compartirla.
- **La densidad dinámica expresiva de mis órganos y fluidos.** 

Estrategia: Realizar una exploración libre e intuitiva entre la experiencia somática, el BMC y el psicoanálisis, a partir de encarnar, sensibilizar y reapropiar la forma, densidad, volumen, peso, sensación, función, articulación y emoción de los órganos y fluidos, tomando en cuenta que estos conforman las partes densas, externas y sensibles del cuerpo.

Finalidad: Sentir el peso de mi cuerpo a partir de la encarnación de la densidad de mis órganos y fluidos, tomando en cuenta que estos conforman las partes densas y sensibles de mi cuerpo.



Práctica: Improvisación libre que empieza por disponer al cuerpo en una posición cómoda a través de la cual se puedan comenzar a investigar los músculos, huesos y su movilidad, percibiendo la textura, forma, densidad, tono, articulación y peso de cada parte de tu cuerpo. Identificar, movilizar, sentir, apropiarse y nombrar a las funciones, movimientos, sensaciones y emociones que despiertan en cada parte de mi cuerpo.

- **La densidad dinámica del peso en la caminata**

Estrategia: Visualización encarnada.



Finalidad: Proponer una fluidez dinámica del movimiento, a partir de la idea de que el centro se modifica con cada paso que damos, sin pretensiones de identificar o estratificar un centro. Esto implica buscar, identificar, sentir y observar la relación del centro con el peso para permitir al cuerpo su regulación consciente. Tanto sentir como soltar el peso a la tierra, debido a que en este acto la tierra también te empuja, abre sensaciones que permiten relajar las tensiones anti gravitatorias, musculares y óseas, haciéndote más ligero y móvil. A partir de ello, tu cuerpo dialoga con la gravedad dinámica y cambiante a cada paso que da.

Práctica: Alinear el eje de gravedad estando de pie y comenzar a pendular el peso entre los dedos de los pies y talones hasta que el centro salga del eje hacia adelante sobre el eje sagital y propicie un paso hacia adelante para detener la caída sintiendo como cede el peso del cuerpo en la tierra y como esta empuja de nuevo para no caer, al mismo tiempo que el centro del otro pie es jalado hacia el primero para alcanzarlo y volver a empezar el ciclo.

Este ciclo es denominado por el BMM²² como el ciclo de satisfacción que consiste en los patrones de movimiento ceder y empujar, jalar y alcanzar dentro de los cuales se divide en dos grupos a los patrones vertebrales de esta técnica somática.

²² El (BMM) Es una escuela de movimiento somático, dirigida por MARK TAYLOR e inspirada por el trabajo de Bonnie Bainbridge Cohen y sus colegas. La pedagogía somática de BodyMind Movement es muy original en su manera de abordar el estudio vivencial de la anatomía del cuerpo que somos, dividiendo la atención hacia cada una de las diferentes inteligencias que nos integran.



- **La densidad dinámica del peso en movimiento**

Estrategia: Sensación orgánica-afectiva.



Finalidad: Sentir el cuerpo dinámico y dúctil que dialoga con la gravedad a través de desplazarse en el espacio cayendo, recuperándose, rebotando, suspendiendo o pendulando las sensaciones provenientes de los principios de Doris Humphrey.

Práctica: La práctica puede ser individual o colectiva y se inicia con una reflexión sobre los conceptos: caer, recuperar, rebotar, pendular y suspender; después en una improvisación de movimiento se intenta encarnarlos, jugando con los principios en distintas formas, observando simultáneamente como cada principio también modifica el estado emotivo, al final se registra la experiencia con una expresión escrita, corporal, sonora o visual y comparte en caso de que la práctica sea colectiva.

- **Oposiciones dentro de un círculo imaginario**

Estrategia: Del centro a la periferia somática.



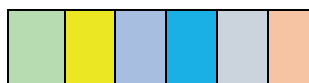
Finalidad: Experimentar del centro corporal a la periferia en las extremidades, las 365 posibles oposiciones y combinaciones en los planos del cuerpo, sus niveles e infinitas combinaciones. Identificando la línea ósea-energética que se forma a través de la tensión y relajación en combinación con la respiración detonando sensaciones mentales y emotivas.

Práctica: En una posición cómoda a través de una improvisación de movimiento, se comienza a inhalar y exhalar en diversas posturas de descanso que vayan surgiendo al ir comprimiendo y descomprimiendo cada parte del cuerpo que lo necesite o se sienta tenso, atorado o en crisis. Después se busca comprimir el cuerpo a el primer centro y luego empujar con mis extremidades (brazos, piernas y cabeza) hacia la periferia, ubicando un círculo imaginario en el espacio, sus posibles planos, niveles, oposiciones y combinaciones, observando su relación con la respiración e interviniendo en ella, por ejemplo: se propone inhalar



mientras se comprime el cuerpo y exhalar mientras se expande repitiendo este ciclo de forma continua, enfocándose siempre en la búsqueda de las posibles combinaciones, oposiciones de mis extremidades, el círculo imaginario y sus niveles.

- **Los bordes de mi cuerpo en colectividad**



Estrategia: Encarnar y visibilizar el borde psico-físico del cuerpo.

Finalidad: Encarnar y dialogar con los bordes físicos, psíquicos y energéticos desde la experiencia personal, grupal y colectiva para dialogar desde estos estados corporales y sus potencias cognitivas.

Práctica: Para este ejercicio se propone elegir un cordón de color, se comienza por enrollar el cordón por todo el cuerpo observado y sintiendo el tono muscular, forma, peso y volumen con la intención final de observar que sensaciones corporales, que pensamientos y afectividades detonan; que imágenes y sonidos se presentan junta con estas sensaciones.

Cuando se termina esta primera parte del ejercicio, se corta el cordón y en una hoja de papel se dibuja la trayectoria su trayectoria por el cuerpo intentando plasmar también los acercamientos a la forma, el tiempo, el volumen, las tensiones, etc. usando como referente siempre esta línea.

Se representa esta línea en el espacio y se observa, se recorre poniendo atención en el tiempo ¿cuánto tiempo toma para recorrer cierta parte de la línea en el espacio? ¿cuánto si se realiza de forma veloz? Observando también que emociones se presentan a través de las variantes del tiempo, movimiento ya sea premeditado o urgente.

Por último, se realiza una exploración grupal, se consideran los encuentros, desencuentros y posibilidades de modificación de una ruta para evitar el choque, abrir la atención a los otros cuerpos y al espacio. Se realiza una improvisación con el contacto de las líneas.



Estrategia: Imaginación corporal



- **Imaginación corporal elemental**

Finalidad: Encarnar y experimentar los elementos de la imaginación corporal, descubriendo sus relaciones orgánicas y emotivas para potencializar un estado afectivo regulado.

Práctica: Desde la imaginación corporal y la improvisación de movimiento se invita a pensar en el cuerpo como parte de los elementos de la naturaleza: agua, tierra, fuego, aire. Se invita a la ficción a entrar al cuerpo, dejarse afectar por ella, dando espacio para que surjan sensaciones evocadas por la palabra. Se observan estas reacciones desde las entrañas, se observan los cambios del ritmo respiratorio, el pulso, los fluidos, las articulaciones, el peso y las emociones centrándose en alcanzar un diálogo con el inconsciente del cuerpo posibilitando otras potencias antes ocultas que ahora pueden procesarse, transitarse, identificarse, nombrarse y practicarse.

- **Desdoblamiento de la sombra**

Estrategia: Movilización angustiante



Finalidad: Regular la energía del inconsciente a través de la visibilización de la sombra en relación con la exploración personal y reflexión con el entorno.

Práctica: En una hoja de papel se escriben evocaciones a estados angustiantes provocados por alguien o algo externo al cuerpo del participante, se evocan a través de la mente consciente, para después nombrarlas evocando la movilidad.

Se observa que partes del cuerpo se tensan o reaccionan, se invita a permitir al cuerpo sentir las y transitarlas hasta donde sea posible para poder procesarlas, cuando se sienta adecuado se lleva la respiración, vibración y movimiento a las partes de mi cuerpo que reaccionaron hasta lograr un tono global relajado para dejar que el cuerpo comience a moverse de forma espontánea y placentera.



Se toma un descanso para reflexionar sobre el tránsito de la angustia al placer en el cuerpo, observando cómo se puede llegar a otros lugares con la práctica corporal, los detonadores de la angustia, su encarnación y pendulación, observando en el cuerpo lo que se detona a través del otro ya que por lo general es eso lo que más incomoda: las proyecciones de nuestra propia sombra, que se esconde en esta proyección y cómo desde ahí surge la emoción de la angustia. Es importante realizar esta reflexión de forma honesta, para no seguir dando paso a la sombra, al escondite, al autosabotaje y la despotencialización de esta energía desregulada del inconsciente.

3.4.5 Ejercicios de cierre

- **Organización orgánica resonante**

Estrategia: Pendulación resonante del Qi



Finalidad: Organizar el campo corporal a través de los sonidos del Qigong, en combinación con la resonancia orgánica del BMC para pendular a un estado seguro. Es una herramienta para profundizar en las resonancias, sonoridades, sensaciones, potencias físicas, capacidades de pendulación emocional y orgánica, ya que, al acceder a un estado corporal organizado el sistema nervioso central se estabiliza y relaja volviéndose a un estado seguro contraponiéndose a la evocación, encarnación, exploración y pendulación de un estado corporal tenso o angustiante, brindando posibilidades que permitan reorganizar la vibración desde mis órganos.

Práctica: En una posición de pie alineada se propone sentir el flujo del peso y el flujo energético a través de la respiración que recorre desde los pies hasta la cabeza, luego se enfoca la atención en un órgano específico y se direcciona ahí la respiración, posteriormente se desarrolla un sonido específico en relación con el órgano, este se combina con los sonidos específicos del Qigong de forma espontánea e intuitiva encontrando una combinación que genere un flujo energético, sonoro de relajación y bienestar corporal. Definir el sonido, su ubicación orgánica y su expresividad emotiva ayudan a generar recursos sonoros que permita pendular a un estado corporal organizado.



- **Improvisación colectiva somática**

Estrategia: Mágico sí somático



Finalidad: A través del estado propiciado por el mágico sí somático de forma grupal se comienza una improvisación de movimiento para así desde las entrañas dialogar, conocer y vincular con el otro y el entorno.

Práctica: Definir un espacio para la improvisación y delimitarlo físicamente en el espacio para saber que después de cierta marca se está fuera o dentro del juego y este al mismo tiempo es de libre acceso o salida. Se define un inicio y un final. Los detonadores de movimiento ejercidos en cada uno tendrán 3 posibilidades colectivas que son: actuar como un líder, un seguidor o un guerrero. Dando así una presencia y enfoque para sentir, decidir y actuar ante el diálogo colectivo. Me parece importante mencionar que este juego coreográfico lo aprendí en la clase de “Composición coreográfica” impartida por la maestra Ana González en el CICO.

- **Posturas de descanso y protección**

Estrategia: Sensación orgánica-afectiva



Finalidad: Encontrar posturas que permitan pendular a estados psico-corporales de regulación, reposo y observación.

Práctica: Se invita a buscar posturas en el cuerpo a partir de una improvisación de movimiento en donde se sienta la soltura del peso corporal para relajar la mente, al encontrar dicha postura se observa cómo se transforma la mente que pensamientos se liberan y que sensaciones se sueltan brindando en el espacio físico una nueva liberación corporal.

Para esta práctica es importante dar lugar, tiempo y espacio a las tensiones corporales, mentales y afectivas para lograr un estado de relajación y favorecer el funcionamiento orgánico además de generar espacio y flujo dentro del cuerpo potencializando su dinámica orgánica y muscular, al mismo tiempo potencializar el estado general corporal, sensible y cognitivo. Este proceso se recomienda en momentos de saturación, tensión o miedo para pendular a un estado regulado.



- **No estoy solo**



Estrategia: Escucha sentida

Finalidad: Este proceso busca sensibilizar la relación dinámica con el cuerpo, con otros cuerpos y con el espacio focalizándose en la intención de identificar un espacio placentero y reconfortante en el cuerpo, el cuerpo del otro o el entorno al cual se intenta acceder para cerrar o salir de un proceso.

Práctica: Se comienza colocándose en una posición de reposo. Si el participante se encuentra en un primer nivel se recomienda la posición de meditación sentada o para niveles avanzados recostado o cediendo todo el peso del cuerpo a la tierra. Se ralentiza la respiración y con los ojos cerrados se comienza a enfocar la mente en los sonidos más lejanos, luego en los que están en el espacio de práctica hasta llegar a los sonidos internos del cuerpo.

Así pues, se comienza una visualización encarnada a partir de los sonidos de las entrañas que comienzan a resonar y se observa cómo modifica esa vibración las emociones. Primero enfocándose en los sonidos interiores para, posteriormente, enfocarse en los sonidos que están en el entorno, estableciendo así una comunicación e interacción sonora desde las entrañas permitiendo que la vibración recorra todo el cuerpo y fuera de él para llevar al movimiento y al espacio a descubrir al otro desde sus sonidos, movimientos y desplazamientos. Recordando esta interacción dinámica que comparto con el otro y con el entorno de lo que no se percibe regularmente, encontrando momentos, interacciones o posturas de descanso y meditación a través de este ejercicio.

- **Planos de incertidumbre- Improvisación visceral en cualidades de Effort shape**



Estrategia: Metáfora corporal

Finalidad: Disponer otros estados cognitivos a través de la exploración somática de los estados de *Effort shape*.

Práctica: Comenzar con una improvisación de movimiento de las cualidades de



Effort shape -peso pesado y ligero; espacio directo-indirecto y tiempo súbito y urgente- conectando con una imagen metafórica, sonora, elemento o textura que evoque las cualidades para ser encarnadas en el cuerpo.

Por ejemplo: para el peso ligero se invita a imaginar una corporalidad similar a la del humo empezando una investigación somática de las entrañas observando y sintiendo su estado y emotividad en esas cualidades de movimiento para así vincular cada una con un estado emotivo y contar con una herramienta corporal para pendular de un estado emocional a otro a través del movimiento.

- **Dibujo ciego de mi cuerpo**

Estrategia: Toque dialogante



Finalidad: Afinar creativamente la intercepción y propiocepción para tramitar o expresar un residuo psíquico contenido en el cuerpo a través de herramientas plásticas, generando un estado cognitivo potente, regulado y relajado para cerrar o iniciar un proceso.

Práctica: Tomar una posición cómoda, con los ojos cerrados o vendados, frente a una hoja de papel y colores. A través de un toque dialogante del propio cuerpo comenzar a tocar el mismo y a dibujar lo que siento, para generar un autorretrato de la sensación corporal traducido y visibilizado a una expresión plástica.



3.5 Visualización y resultados

Taller interdisciplinario somático: “*Potencias cognitivas desde la experiencia corporal*”.

En este taller, llevado a cabo el 30 de abril del 2024 en la Escuela de Artes escénicas UAEMex dentro de la 7° Jornada Internacional “*El cuerpo como espacio de investigación-creación*”, pude llevar a la práctica los principios y procesos de la didáctica corporal orgánica planteada dentro de esta investigación.

Este taller interdisciplinario se realizó en colaboración con el compositor Barush Fernández, quien sostuvo un diálogo sonoro, construido en tiempo real, a través de la improvisación en *live coding* de la polifonía orgánica visibilizada en la discursividad de sonido y en los paisajes sonoros vinculados a un color dentro de las estrategias didácticas aplicadas durante la práctica. Apoyando los procesos corporales, detonando otros y generando un diálogo creativo en la parte final de la clase al realizar un ejercicio de composición en tiempo real.

Así pues, con el actor Andrés Ros Rendón, se dirigió una práctica teatral para realizar una improvisación desde la mirada, el espacio y el otro. Finalmente, con el fotógrafo Raúl Hernández Jurado, se realizó un registro del proceso para, posteriormente, generar una poética visual que representara esta didáctica corporal orgánica.

La sesión comenzó con el ejercicio: *Soltar el peso del cuerpo a la tierra.*



Figura 32)



Figura 33)



Figura 34)



Figura 35)



2) Pendular el cuerpo



Figura 36)



3) Estiramiento rumiante en movimiento



Figura 37)



4) La densidad dinámica expresiva de la piel desde el contacto externo

Figura 38)



5) Improvisación colectiva somática



Figura 39)



Figura 40)



Figura 41)



Nota de las figuras 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41: Registro fotográfico de la clase magistral “Potencias cognitivas desde la experiencia corporal” realizada en la Escuela de Artes Escénicas de la UAEMex en abril del 2024 en Toluca de Lerdo, Edo. de México, México. Fotografía: Raúl Hernández.

Discursividad visual del registro de la clase

Figura 42)



Figura 43)



Nota de las figuras 42 y 43: Discursividad visual digital de Raúl Hernández Jurado de la clase magistral “Potencias cognitivas desde la experiencia corporal” realizada en la Escuela de Artes Escénicas de la UAEMex en abril del 2024 en Toluca de Ledo, Edo de México, México.

CONCLUSIONES

Las técnicas pedagógicas tradicionales deben reconsiderarse tomando en cuenta la potencia integral del complejo llamado cuerpo. Las cuales contemplan su cognición, sensibilidad, organicidad, afectividad e interactividad con otros cuerpos y el entorno-ya que, como hemos observado en la información recabada en esta investigación desde la neurociencia, el psicoanálisis, el constructivismo radical y la filosofía, las entrañas, fluidos, huesos y músculos determinan y condicionan la percepción, la cognición y la emoción, generando así procesos “mentales superiores” que devienen a su vez de procesos psíquicos complejos que se logran al “bajar al cuerpo” ó ser procesados en el mismo y no solo “pensados”. Para que esto ocurra, es fundamental la acción corporal a través del movimiento motriz y las resonancias de este a través de los sonidos y la palabra.

En la ciencia tradicional este funcionamiento orgánico y motriz, se consideraba como un efecto de circunstancias inalterables e inaccesibles a la mente consciente, catalogado como un “ruido gris” o movimiento orgánico, indescifrable e inservible, que por su irregularidad e inestabilidad quedo excluido y negado pero que hoy gracias a los recientes descubrimientos tecnológicos y científicos en medicina y neurociencia se han podido observar y estudiar estos procesos, abriendo así nuevas posibilidades cognitivas desde la experiencia corporal que permiten re estructurar y repensar las estructuras pedagógicas tradicionales y la relación con nuestro propio cuerpo, el otro y el entorno que den espacio y congruencia a sus procesos orgánicos y sensibles, consientes e inconscientes, sociales y relacionales, contingentes e indescifrables que potencian la experiencia cognitiva.

Por esto, esta didáctica corporal orgánica plantea un estudio y encarnamiento de las funciones orgánicas y motrices con la intención de poder incidir, repa tronar y potencializar toda esta “materia gris” que se consideraba energía caótica, inaccesible e inservible, pero que resulta ser la base de los procesos mentales y psíquicos superiores.

Por esto, una cognición compleja se produce en un estado corporal y emotivo regulado y acuerpado, priorizando en esta didáctica corporal orgánica estos estados corporales en relación al entorno y al otro. Más allá de la cantidad de información compartida, lo importante será el proceso y la calidad de esta información experimentada

en el cuerpo. Por esto es muy importante trabajar con las sensaciones orgánicas del mismo, que se pueden expresar a través del movimiento, el sonido, la plástica y la palabra, ya que ahí se procesa toda la información que percibe y, de acuerdo a su organicidad encarnada, se potencializa o despotencializa. Observando así que las lógicas pedagógicas que no contemplan el estado emotivo y corporal degradan y entorpecen los procesos cognitivos; por esto, inmovilizar y sentar un cuerpo durante ocho horas en un horario escolar continuo, sin permitirle moverse, expresarse o sentirse, aunado a una dieta globalizada y malos hábitos posturales, van minando desde nuestra infancia las potencias que en el cuerpo habitan y que nos determinan aún sin estar conscientes de ellas.

Por esto, en la didáctica corporal orgánica que se plantea en esta investigación a través de lo que propongo como la epistemología de las entrañas, es de suma importancia hacer espacio a este trabajo profundo y fino con el cuerpo que se nos ha prohibido y negado, condicionando nuestro sentir y movilidad en aras del orden, la objetividad y el progreso, sin importar las experiencias y necesidades únicas de cada cuerpo.

Esta suspensión genera un tipo de “cuerpo globalizado” que impone un ideal único y una sola manera de ser cuerpo. Un cuerpo con parámetros físicos y biológicos que estandarizan su funcionamiento cognitivo, perceptivo, sensible y emotivo, con una dieta globalizada más que una dieta originaria del lugar en donde se desarrolló ese cuerpo, ya que el cuerpo hereda los procesos orgánicos que se han ido adaptando al entorno, clima y condiciones sociales; por lo mismo procesa más fácilmente los alimentos a los que está más acostumbrado, pero que en realidad potencializan su funcionamiento orgánico. Por esto es importante seguir la dieta que propone cada zona y no una dieta globalizada integrada por diversos platillos internacionales a los que tu microbiota no responde de forma orgánica sino de forma forzada, antinatural, comercial, alienante y capitalista, basada más en los procesos económicos y comerciales que nutritivos, saludables, cognitivos y sensibles, los cuales potencializan o despotencializan los procesos cognitivo-perceptivos.

Por otro lado este cuerpos globalizado restringen un cuerpo a una sola manera de ser cuerpo, me refiero a que se nos dice que y cuanto debo de comer, cuanto debo de pesar, cuanto debo de medir y cuales son las medidas estándar de cada parte de mi cuerpo , incluso como debe de verse y moverse, lo cual resulta absurdo al contemplar

la variedad infinita de cuerpos y zonas geográficas que condicionan históricamente los biotipos de cada lugar en donde cada cuerpo tiene sus cualidades físicas y orgánicas heredadas experimentadas de forma única, que dan como resultado su funcionamiento orgánico, cognitivo y sensible particular, por esto no es lógico definir valores y estándares de lo que el cuerpo debe ser y mucho menos estandarizarlo de forma global.

Esto cobra relevancia en las pedagogías dancísticas instauradas por la academia desde hace más de dos siglos, que paradójicamente al estudiar y encarnar las potencias del cuerpo, se inclinan al distanciamiento del propio cuerpo, replicando técnicas dancísticas obsoletas o deportivas que no contemplan su anatomía, cuidado, sensibilidad, organicidad, biotipo e historicidad aspirando a este cuerpo “único” que debe ser y verse igual a este cuerpo estandarizado de la danza o el deporte, instaurando así una lucha violenta y constante con nuestro propio cuerpo, porque mi cuerpo no es lo que debería ser, entonces debo obligarlo y controlarlo a ser eso que debe a través de desensibilizarlo, objetualizarlo, alienarlo, negarlo, degradarlo y violentarlo para lograr ese cuerpo que debe ser y no el cuerpo único de cada quien, despotencializándolo en vez de potencializarlo que es lo que las disciplinas corporales en apariencia aspiran. Entonces, la danza y los deportes de alto rendimiento, desde esta visión, acaban por despotencializar, traumatizar y lesionar el cuerpo, sus procesos cognitivos-perceptivos y su sensibilidad; al contrario de lo que dicen, prometen. Por esto, la vida útil de un deportista o bailarín de alto rendimiento es demasiado corta, ya que por lo regular antes de los 30 años esta sobre exigencia acaba por lesionarlos o traumatizarlos, limitando así su desarrollo y potencia por estándares hegemónicos del cuerpo y su virtuosismo anidados en su forma y apariencia a costa de su funcionamiento orgánico y coherente... Por esto, es de suma importancia replantearse si bailar en la actualidad está limitado a esta posibilidad, y bajo estos parámetros bailar se vuelve algo violento y antinatural, que, en vez de ser una forma de acercarse al cuerpo y potencializarlo, te aleja, predispone y trauma. Por esto las pedagogías dancísticas deben repensar entre muchas otras cosas:

Si bailar debe ser lo que potencializa al cuerpo, ¿por qué su potencia muscular, orgánica, sensible, cognitiva y expresiva queda estandarizada en formas anti anatómicas, virtuosas y estéticas? ¿Qué es la danza y para qué y porque se danza? ¿La danza es la forma de sus cualidades técnicas y estéticas o su contenido expresivo? ¿Qué potencias corporales trabaja una danza congruente a estas?



Lamentablemente, algunos de estos supuestos conocedores y tradicionalistas de la danza acaban por destruir, negar y limitar los posibles encuentros del cuerpo y sus potencias, ya que es preferible mantener una estética estandarizada y anti anatómica que produce cuerpos lesionados, tristes y vulnerables a la manipulación y el poder hegemónico, limitando su potencia y bienestar a cuerpos globalizados, alineados, objetualizados y sumisos, contradiciendo lo que deberían ser las pedagogías corporales y convencionales.

Esta didáctica corporal orgánica parte del estudio de diversas técnicas meditativas (Qigong), somáticas (BMC, BMM), dancísticas (Contac, Humphrey-Limon) y terapéuticas (Experiencia Somática) que contemplan el interior y el funcionamiento neurológico, psíquico, orgánico y musculoesquelético, en relación con los planteamientos constructivistas, pedagógicos, biológicos-neurológicos y sociales que plantea el neurofilósofo Humberto Maturana, los cuales exaltan las relaciones de la sobrevivencia de los seres vivos y el entorno en los fenómenos sociales y educativos. También dialogan con los estudios eco somáticos planteados por la filósofa y bailarina Marie Bardet quien contempla el dinamismo orgánico transfronterizo al proponer una interacción con los planteamientos biológicos, corporales, espaciales, artísticos y sociales, y también con los planteamientos de la artista plástica e investigadora Vanessa Rivero, quien busca esta encarnación del entorno natural a través de recursos plásticos y el Lan Art, quienes me aportaron también sus descubrimientos para plantear esta investigación.

En esta didáctica corporal orgánica se estudian y tejen estas herramientas, considerando también su afectividad emocional y sensitiva. Para que logren propiciar estados corporales potencializados y dispuestos a conocer, percibir, construir y dialogar. A través de esta propuesta educativa, la verdad o la certeza dependen de cada individuo y su experiencia, por lo que no se le puede asignar un valor numérico o una jerarquía de saberes. Debemos alejarnos de ideas que atenten en contra de este posicionamiento; por ejemplo, pensar que el maestro es el único con la capacidad de ofrecer conocimiento “verdadero”. Desde esta propuesta, se pretende visualizar a figuras como la del docente más como un guía que potencialice la escucha para descubrir de manera colectiva y en conjunto diferentes verdades.

Al ser el cuerpo el enfoque principal de ésta pedagogía, se espera poder generar prácticas que nos permitan descubrir y sentir al mismo desde sus entrañas, contemplando su estado físico y emotivo. Así pues, todos los géneros, edades y corporalidades son aptos para practicarla.

Si bien no todo lo que se siente es agradable o positivo, se busca generar una conciencia que vincule, descubra, repatrone y sane el cuerpo para potencializar su experiencia humana a través de este tejido interdisciplinario que propone un autoconocimiento encarnado. Del mismo modo, se busca una manera de habitar y dar vida, cuerpo y acción a los saberes filosóficos que permanecen, hasta ahora, en las letras inmóviles y petrificadas, movilizándolo y accionando los textos a través de la experiencia corporal que no determina una ruta, sino que, por el contrario, se va construyendo a partir de diversos caminos, escuchando y reformulando la trayectoria sensible respecto al otro y a su entorno. Debido a que cada experiencia y suceso son únicos e irrepetibles y al llegar a contemplarlos se juega cierta aleatoriedad y huida, las intenciones de cada sesión serán las guías en esta construcción.

Esta *epistemología de las entrañas* da lugar al cuerpo y a su expresión inconsciente del mismo modo en que le llega a dar peso a la mente, los pensamientos, la expresión consciente y las palabras posibilitando otras rutas experienciales y cognitivo-perceptivas que permitan generar realidades más congruentes con la vida.

FUENTES DE CONSULTA

LIBROS:

Bainbridge, B. (2007). Sensing, feeling and action. The Experiential Anatomy of Body Mind Centering®. Contac Editions.

Baudiou, A. (2009). Pequeño manual de inestética. Prometo

Damasio, A. (2003). En busca de Spinoza. Neurobiología de la emoción y los sentimientos. Paidós.

Fernández, F. (2019). El Zhineng Qigong y la lengua china. El caso de los ocho versos que organizan el campo. Aroha.

Lewis, D. (1994). La Técnica ilustrada de José Limón. Corunda.

Lutereau, L. (2023). Nadie sabe lo que dice un cuerpo: entrelazo de la piel, la carne y la palabra. Letras del sur, editora .

Mora Jara, C. D., Bardet, M., Tampini, M., & Zuain, J. (2022). IMPROVISACIÓN EN DANZA: TRADUCCIONES Y DISTORSIONES.

Segal, L. (1986). Soñar la realidad. El constructivismo de Heinz von Foerster. Paidós.

Stodelle, E. (1978). The dance technique of Doris Humphrey and its creative potential. (No Title).

Spinoza, B. (1677). Ética, tratado teológico -político. Porrúa.

ARTÍCULO WEB:

Castro, J., & Uribe, M. (1998). La educación somática: un medio para desarrollar el potencial humano. Educación física y deporte Vol.20#1, 31-43.

Pacheco, L. (2004). El horizonte epistémico del cuerpo. Región y sociedad, 16 (30), 185-194. doi: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-39252004000200006&lng=es&tlng=es.

Pérez, J. (marzo de 2018). Contrapunto - Qué es, definición y concepto. Recuperado el Julio de 2023, de Definición.de: <https://definicion.de/contrapunto/>

Open AI, (2024), Gemini (versión del 20 de septiembre) [Modelo lenguaje de gran tamaño], <https://gemini.google.com/?hl=es>

Victoria, M. (13 de mayo de 2020). Ondas cerebrales específicas con sus características [Tabla]. Obtenido de clinicaalevia: <https://www.clinicaalevia.com/ondas-cerebrales-y-su-significado/>

AUDIO LIBRO:

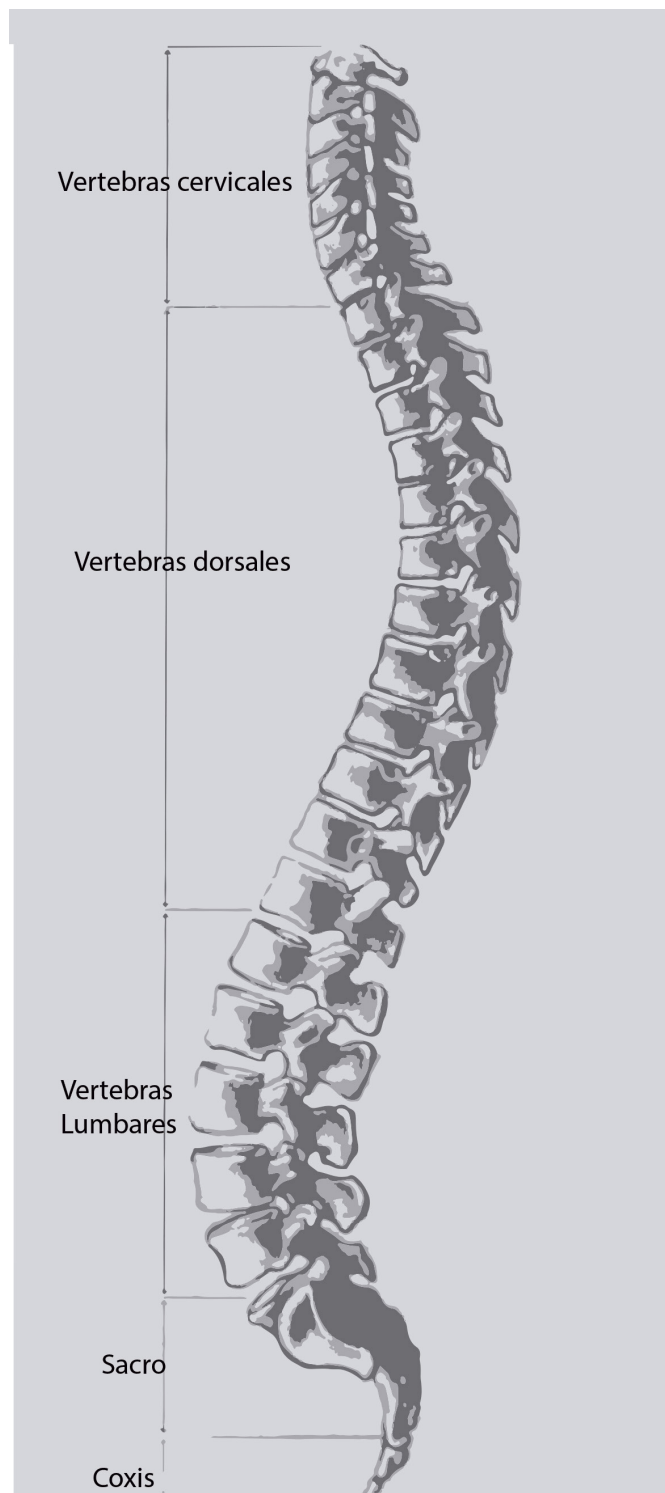
Castellanos, N. (2022). Neurociencia del cuerpo, como el organismo esculpe al cerebro (R. Romero, narr.) [audiolibro]. Spotify: (2022). Obtenido de <https://open.spotify.com/intl-es/album/orsYSEFZBG000Ql9bQgIgz?si=VIiZK34LRqOzJebTzWCQBQ>

YOUTUBE:

Centro Dos, 2022, Conferencia a cargo de Luciano Lutereau - “Nadie sabe lo que dice un cuerpo.” [Video], (YouTube), <https://youtu.be/nUoS7VFYuXs?si=qvjKRLPsBXNnJKxw>

Congreso Futuro, 2019, Humberto Maturana | Origen de la Vida en la Tierra | Congreso Futuro 2017, [Video], (Youtube), <https://youtu.be/BGl9D2sw-Uc?si=IYXXRiCHCiPmPjS3>







Universidad Autónoma del Estado de México
Facultad de Artes
Maestría en Estudios Visuales

Trabajo terminal de grado
**Potencias cognitivas desde la
experiencia corporal**

Karla Mariana Soto Martínez

