

Sesión 10

Resumen

El uso de nuestro cuerpo afecta a su funcionamiento, tanto a nivel físico como psicológico. De entre todo lo que configura cotidianamente nuestro cuerpo (consciente e inconscientemente) cabe destacar los hábitos de movimiento y posturales que hemos incorporado a lo largo de nuestra vida, la mayor parte de los cuales han sido aprendidos por imitación.

A pesar de que los hábitos posturales y de movimiento son determinantes en cuanto al funcionamiento del cuerpo no somos, pero, conscientes de ello. Sean cuales sean nuestros hábitos los vivimos como normales, incluso éstos cuando nos obligan a hacer sobreesfuerzos constantes o nos provocan dolores musculares y enfermedades crónicas.

Los procesos de aprendizaje de destrezas corporales y de movimiento se ven condicionados, limitados, o incluso bloqueados, por hábitos posturales y patrones de movimiento ineficientes o perjudiciales. Sólo cuando seamos capaces de corregirlos podremos hacer progresos reales. Si no, repetiremos una y otra vez los mismos vicios de funcionamiento y sufriremos una y otra vez los mismos efectos negativos.

Además de ser capaces de dejar de hacer el impulso inicial que genera un determinado hábito de movimiento o postural perjudicial hay que activar, paralelamente, los nuevos patrones neuromusculares que lo sustituirán.

Para generar nuevos patrones neuromusculares, es conveniente recurrir a imágenes internas que ayuden a establecer una nueva estructura, entre las que cabe destacar una visualización anatómicamente ajustada del esqueleto, y el establecimiento de centros y direcciones que nos sitúen en relación a nosotros mismos y el espacio que nos rodea (esquema corporal).

Los hábitos de movimiento óptimos comportan ventaja mecánica, organicidad y sensación de facilidad. Los perjudiciales, disfuncionalidad, acumulación de tensiones y sensación de dificultad.

No ayuda a avanzar en ningún proceso de aprendizaje la persecución compulsiva de objetivos, y mucho menos si estos son la fama o el éxito. Cuanto más se obsesiona un estudiante en un modelo idealizado más difícil será que pueda experimentar a través de lo desconocido y, consiga, por tanto, aprender nada nuevo.

Los estudiantes que disfrutan con lo que hacen tienen muchas más posibilidades de evolucionar y progresar que aquellos que se han propuesto llegar a ser unos profesionales destacados y se esfuerzan obsesivamente en conseguirlo.

Los ejercicios de movilidad articular potencian la organicidad mediante el trabajo de liberación progresivo de las resistencias al movimiento. La eliminación de las tensiones y rigideces musculares que limitan la movilidad de las articulaciones favorece, además, que el individuo pueda entrar en contacto con su cuerpo y sus emociones. Estos ejercicios proporcionan, por tanto, herramientas para la eliminación de todo lo que interfiere, que se interpone, entre el centro emocional y el exterior, y desarrollan, al mismo tiempo, el sentido de la atención y la escucha.

Un trabajo consciente sobre la respiración ayuda a liberar tensiones y bloqueos, incluidos los que limitan la misma respiración.

La práctica del movimiento espontáneo, asociado a la percepción de la energía corporal (*ki*, en japonés, *qi*, en chino), tal como se practica en el seítai, facilita el desbloqueo, nos pone en contacto con nuestros impulsos internos y nos acerca a un tipo de actuación basado en la organicidad.

La formación del carácter implica la adopción de una cierta actitud postural y conlleva, por tanto, una distribución de las tensiones musculares específica que, con el paso del tiempo causa la retracción o acortamiento de la musculatura sometida a una tensión crónica.

Los estiramientos estáticos permiten recuperar la flexibilidad muscular perdida y predisponen a una actitud más abierta, centrada, equilibrada y receptiva con el entorno.

El trabajo corporal consciente hace más permeable la capa muscular y permite: por un lado que los impulsos internos puedan expresar mejor y, por otro, los estímulos externos afecten más fácilmente el centro emocional. Dado que éstos quedan progresivamente menos ahogados, se facilita la superación de los trastornos psicológicos que van asociados a su bloqueo.