

## **Conciencia corporal y cambio: La búsqueda de una nueva dimensión en la comunicación con uno mismo y con los demás**

### **Introducción**

Este documento que presentamos es el fruto de una serie de conversaciones que hemos tenido a lo largo del primer trimestre del curso escolar 1992/93, entorno al Seminario sobre Formación Personal Integrada que estamos realizando con un grupo de maestros del Anoia, con sede en Igualada, una población que se encuentra a unos 50Km. de Barcelona.

Después de haber realizado un Seminario sobre la Pedagogía de los Rincones (también identificada como Pedagogía de los Espacios), durante el curso anterior, el grupo que lo formaba vió la necesidad de ir un poco más lejos en el contenido de la formación, y se diseñó el actual seminario que está estructurado en tres vertientes: la formación personal, a partir de técnicas corporales; la formación psicopedagógica, sostenida fundamentalmente a partir de una tarea de observación y análisis de las evidencias reflejadas de las actitudes y producciones de los niños y las niñas, y de nuestra propia intervención; y la formación práctica, a partir del desarrollo, por grupos, de un proyecto pedagógico a llevar a cabo, concretamente en las diferentes escuelas de las personas participantes, la mayoría de ellas maestras de escuelas infantiles y de los inicios de la enseñanza primaria.

La justificación de la realización de este tipo de Seminario radica en la búsqueda de un tipo de formación integrada que permita a las maestras participantes, igual que a nosotros mismos como formadores circunstanciales, aunque sea con matices distintos, acceder, encontrar herramientas asequibles para establecer nuevos niveles de comunicación personal y profesional, a partir de un trabajo de concienciación corporal, de enriquecimiento de la imagen de uno/a mismo/a, ligado a la reflexión del sentido de las producciones de los niños y niñas y a la aplicación práctica de nuevos diseños de actividades, ajustadas a los intereses y características de estos y estas.

El proceso iniciado parece interesante para todos. Para nosotros está resultando ser una tarea muy motivadora. Ciertamente es un proceso lento porque no es un proceso de grandes cambios, sino que más bien se trata de la adquisición de una mayor capacidad para amplificar nuestra sensibilidad hacia el reconocimiento y la vivencia del sentido y la sutileza de las cosas, sea cual sea su naturaleza.

Este documento intenta aportar un poco de luz a los primeros pasos de este gran viaje, para ofrecer a aquellas personas a las que les pueda parecer interesante unos referentes para la reflexión y un cuerpo de ideas que desean aportar la coherencia y la seguridad que a menudo se necesita antes de aventurarse a comenzar, o continuar, el camino.

Este es un documento abierto, revisable, a matizar y enriquecer, por lo tanto es, también, un documento para la discusión y, como tal, un material más para utilizar en el Seminario en el momento en que se crea oportuno. Está hecho con toda la ternura con la que vivimos la satisfacción de esta actividad de formación, y con toda la inocencia de aquellos que aún tienen muchas cosas que aprender y que se sumergen en una actividad que van profundizando a medida que la van desarrollando. Para nosotros el hecho de discutirlo y concretarlo nos ha sido suficientemente gratificante y

útil, ahora queda la posibilidad de que sea de vuestro interés y realmente sirva para aquello por lo que pensamos en escribirlo.

### **Forma versus fondo**

El colectivo de profesionales que nos dedicamos al campo de la educación sufrimos, a menudo, y casi que se podría decir de una forma permanente, algo así como el "síndrome de la insatisfacción". Es tan vasto el campo de nuestro trabajo, son tan grandes las exigencias sociales sobre lo que se cree que deberíamos hacer, y en contrapartida tan minúsculo el reconocimiento que se nos retorna por nuestra dedicación, igual que son de fuertes nuestras propias exigencias personales para aportar el máximo de nuestras posibilidades para ayudar a evolucionar a los niños con los que estamos trabajando, que no es de extrañar que llegue un momento, a menudo demasiado pronto, que nos sintamos ahogados por todas estas y otras muchas circunstancias.

Lo que quería convertirse, con toda nuestra buena intención, en un factor de enriquecimiento de la vida de las personas se convierte, justamente porque no podemos de una forma suficientemente tranquila, sino más bien tensa, en un esfuerzo bastante estéril porque las angustias nos impiden ser creativos y movilizar la esencia de aquello que es más significativo de nuestro trabajo: el desarrollo de la autonomía, el crecimiento personal integral y la creatividad de las personas con las que estamos trabajando.

De una forma cada vez más patente, y patética podríamos decir, por las dimensiones que están adquiriendo algunas realidades personales y sociales en todos los lugares del mundo, la experiencia nos está demostrando que la acumulación de bienes culturales, ya sean conocimientos, titulaciones, especializaciones, y toda la variedad que queramos imaginar, igual que la acumulación de bienes materiales, no aporta cambios esencialmente significativos a nuestra vida, ya que a menudo esta acumulación conlleva, justamente, la pérdida de la orientación del lugar que ocupa aquella esencia. Se hace necesario recuperar el sentido de aquello que somos y hacemos, para poder orientar el camino hacia aquello que queremos ser y queremos hacer, desde esta nueva perspectiva.

Estas realidades personales y sociales que hemos mencionado quedan reflejadas en la multitud de conflictos que perduran y afloran en todas partes, y no hace falta que nos vayamos tan lejos como para reencontrar los problemas del tercer mundo o de algunos sectores de la antigua Europa del Este, tan sólo hace falta mirar dentro de las cuatro paredes de nuestra casa, o que observemos con un poco de atención que sucede en la calle, y no digamos si miramos en el contexto de las escuelas. ¿Cómo es que cada vez nuestra tecnología es más sofisticada, nuestros conocimientos más amplios, nuestra capacidad de anticipación es más potente, pero a pesar de todo los conflictos no disminuyen sino que se incrementan? ¿Cómo es que en nuestro campo profesional cada vez disponemos de más referentes psicopedagógicos, de mayor variedad de metodologías y didácticas, de más opciones formativas, pero a pesar de todo continuamos teniendo esta vivencia conflictiva del fracaso escolar, de la incompletud?

No se trata de buscar culpables, no se trata de auto-culpabilizarnos, de sentirnos mediocres y limitados, de desanimarnos y abandonar y, y los que tengan más mala suerte, de apropiarse de una depresión, porque este es el camino de la desesperación

que no puede acercarnos a ninguna luz que permita orientarnos. Se trata de recuperar un elemento que, paradójicamente, es el que tenemos más a mano, y curiosamente el que tenemos más abandonado: nosotros mismos, la conciencia de cómo y qué somos, de cómo estamos estructurados corporalmente, de como funciona esta estructura y cómo a través de este conocimiento, de esta toma de conciencia, podemos comenzar a cambiar las cosas que se orientan hacia el exterior, las relaciones que establecemos en ese marco, a partir de este diálogo entre el dentro y el fuera, pero teniendo una buena presencia, unos buenos apoyos, unos buenos ejes internos de forma que podamos estar disponibles externamente.

¿Existe una formación sobre la persona en aquellos profesionales que nos dedicamos a intervenir en la educación de otras personas? Salvando excepciones que se podrían contar con los dedos de las manos sabemos, a ciencia cierta, que no, que el tipo de formación que se está haciendo continua siendo una formación acumulativa, eso sí, más ligada a los principios psicopedagógicos actuales y por lo tanto mejor sustentada teóricamente, pero sin duda una formación que cultiva las formas, las didácticas, las metodologías, los principios teóricos, los aspectos organizativos, pero no el fondo.

Un fondo que podemos representarnos como el crecimiento personal, el desarrollo de la autonomía, el afianzamiento de la expresión personal y colectiva de la creatividad, entendiéndola desde una perspectiva global, desde su vertiente estética pero sobretodo desde la capacidad de vislumbrar nuevas soluciones a los diferentes conflictos con los que las personas nos encontramos constantemente, de sabernos ajustar a la realidad cambiante con renovadas energías, de ser capaces de afrontar las frustraciones que forman parte de nuestra condición humana y social utilizando sus consecuencias como fuente de nuevas potencialidades y conocimientos, las cuales nos enriquecen cada vez más.

Curiosamente, paradójicamente podríamos decir, si nos fijamos en la misma palabra que define esta nueva fase de la formación de los maestros en nuestro país nos percataremos que "Re-forma" no quiere decir otra cosa que volver a dar forma, cambiar la forma, pero no aporta ningún componente de cambio significativo. ¿Nos permitirá, pues, esta re-forma llenar los vacíos de nuestras inseguridades, nos aportará soluciones a esa sensación de no saber qué hacer para llegar más allá? Sin que queramos ser apocalípticos, y sin ninguna intención de cargarnos todas las cosas positivas que aporta esta nueva renovación del sistema educativo en nuestro país, que creemos que son muchas, pero utilizando un poco la misma paradoja para ilustrar nuestra concepción respecto los procesos de cambio, creemos que no, que no provocará un cambio excesivamente importante porque como decíamos antes no afectará a las raíces, al fondo de la cuestión educativa.

Pero a la vez nos preguntamos: ¿hemos de esperar que este cambio, estas soluciones, estas nuevas directrices nos lleguen desde fuera? Ésta es una pregunta que cada uno de nosotros deberá irse respondiendo en un momento u otro. Nosotros procuraremos aportar, igual que lo hemos ido haciendo desde el comienzo del Seminario, elementos de referencia, concretos, a menudo vivenciados, sobre nosotros mismos, que puedan servir para adquirir una nueva perspectiva de la cuestión y una mayor conciencia de nuestras actitudes delante de la necesidad de cambio.

## **La conciencia corporal**

En la línea de la vivencia de la conciencia corporal utilizamos una serie de recursos que se convierten en las directrices de nuestra búsqueda. Por una parte el trabajo con los puntos de apoyo, el contacto con la tierra, que nos aportan la estabilidad y la energía para sentirnos seguros en nuestros desplazamientos, nuestras acciones, nuestros proyectos, y facilitan una base sólida para vivir plenamente la intensidad de nuestros sentimientos y emociones. Por otra parte la alineación de los ejes, desde la verticalidad con la columna vertebral, y desde la horizontalidad, con la cintura pelviana i la cintura escapular, que nutren a nuestro cuerpo de la estructura y equilibración necesarias, a la vez que da una direccionalidad clara a nuestros objetivos y la fuerza y flexibilidad suficientes que nos deberían caracterizar como seres vivos y racionales.

También el trabajo de reconstrucción corporal, a partir de las estructuras óseas, musculares (tono), los espacios internos y, entre muchas otras cosas, la circulación de la energía. El conjunto de este trabajo nos permite encontrar una estructura profunda, un contacto significativo con la realidad y con uno mismo, estructura que nos sirve como referente permanente y nos da seguridad, confianza, flexibilidad para situarnos delante de los conflictos, que en este caso quisiéramos descargarlos de sus conotaciones negativas para reconvertirlos en procesos necesarios con los que nos vamos confrontando cotidianamente y que debemos interpretar, vivir y afrontar, como aquellos pasos que nos permitirán ir avanzando.

Son elementos necesarios, indispensables podríamos decir, porque sin conflicto, entendido en este sentido, difícilmente hay contraste y por lo tanto crecimiento. Y si lo trasladamos al marco de la escuela, cómo podremos actuar provocando el conflicto, desde el punto de vista de la creación de situaciones que los niños y niñas deban resolver, dentro de un contexto educativo, ya sea des de una vertiente relacional, como motriz, o específicamente cognitiva, si previamente nosotros no somos capaces de vivirlo sin que nos genere un estado de desestabilización importante.

Todo este trabajo sobre el despertar y sensibilizar el cuerpo tiene su significación en la aproximación a las sensaciones naturales y auténticas de cada persona, permitiendo poderlas reconocer, sentir y, en consecuencia, actuar y pensar de acuerdo con los valores y convicciones profundas, de esa forma en que se nota que toda la persona está en resonancia, porque es un proceso en el que está implicada la propia identidad. A través del trabajo corporal, y de las técnicas que se utilizan, nos permitimos experimentar y explorar el estado en que se encuentran las diferentes partes del cuerpo, pudiéndolas recuperar a la conciencia, y de esta forma podemos vivir con una sensación más global, de manera que todas las cosas van adquiriendo mayor intensidad.

Es como si la lente del objetivo desde la que miramos y sentimos la vida estuviera, cada día, mejor graduada, y que las imágenes que de ella salen estuvieran perfiladas con mayor claridad. Lo que en un principio son técnicas, poco a poco van quedando integradas y actúan en el momento preciso, pasando a formar parte de los recursos que aumentan las capacidades del ser humano. Cuando esto llega ya no se puede parar porque cualquier acto, cualquier tarea puede ser interesante, cautivadora, y al

contrario de ser algo cargoso se convierte en una fuente de energía y estímulo para ir creciendo en su contexto.

Vale la pena recuperar por unos momentos un concepto del que no hace mucho estábamos hablando. ¿Qué hay detrás de esta idea de resonancia, qué tiene que ver con nuestra autenticidad como personas? A menudo, este estado de presencia global de nosotros mismos está como adormecida, ausente, y entonces nos podríamos plantear de qué manera sería posible provocar esta resonancia en nuestros alumnos, cuando sabemos que ellos son tan sensibles a la percepción de nuestros estados de ánimo y a nuestra disponibilidad.

Cómo podemos pretender desarrollar una educación integral, nomenclatura que aparece en el proyecto educativo de cualquier escuela, si nosotros no nos podemos manifestar a partir de nuestra propia globalidad. La respiración y el contacto con la tierra permiten una movilización consciente de la energía, no una acumulación de energía, ya sea cultural o profesional, que, bien al contrario de aportarnos agilidad y aumentar nuestras capacidades en función de nuestros fines, lo que conlleva es un ahogo de nuestras verdaderas capacidades.

Para reactualizar estas capacidades nos hace falta el referente corporal que concentra lo que es más importante respecto de nosotros mismos, no en función de lo que dicen, piensan, saben o tienen los demás; de alguna manera es darle la vuelta al enfoque, a la dirección de la prioridad de nuestra atención hacia nuestra propia esencia, no con un sentido egoísta, sino como fuente de enriquecimiento que después devendrá comunicación, y que nos permitirá realizar toda una actividad de descentramiento posterior a partir de la capacidad de tomar distancia de nuestras propias proyecciones emocionales, gracias a estas reactualizaciones de seguridad, de equilibrio, de calma interior, a la vez que de vitalidad, flexibilidad y deseo real de interactuar con nuestro entorno.

Esta seguridad, relacionada sin duda con la autoestima, no la debemos buscar fuera, debemos concienciarla desde dentro, y una de sus primeras manifestaciones será la posibilidad de expresarnos cada vez más de una forma personal y creativa. Y ampliando un poco el concepto que nosotros tenemos de esta idea, creemos que este concepto de creatividad no se debería referir exclusivamente a la apariencia de las formas que valoramos en los grandes genios, sino a la expresión del "fondo" en nuestra vida cotidiana, al plantearnos una manera distinta de afrontar la vida, ya que sin esta capacidad devenimos esclavos de nuestras sensaciones, sentimientos y afectos no expresados.

### **El camino abierto de los procesos de cambio**

Esta dinámica entre conciencia corporal, reaseguramiento y autoestima, es la que permite que nos expresemos, en todos los ámbitos de nuestra vida, con un estilo creativo, y es en este intercambio entre lo que manifestamos de nosotros mismos con la devolución que recibimos desde el exterior, lo que hace que sea posible el proceso de descentramiento que, día a día, nos permitirá evolucionar en un proceso de potencialidad permanente en el cambio.

Es importante comprender que desde los inicios, a nivel del trabajo corporal, cualquier cambio que notemos y nos haga sentir mejor ya significa un grado

significativo de armonía, y será bueno valorarlo y saborearlo porque representa la armonía que ahora, en ese momento, somos capaces de sentir. Esto significará recoger los aspectos positivos de nuestra experiencia, procurando no quedar anclados en las vivencias negativas que de alguna manera nos acostumbran a aservir como justificación de nuestra pasividad o frustración permanente. Cultivar y vivir con esta actitud de receptividad, poder resonar y ilusionarse revitalizándose con aquello que es cotidiano, extraer el conocimiento de las diferentes vivencias, aceptando la frustración como parte de la vida, el conflicto como elemento importante y imprescindible en algún momento, que nos ayuda a crecer porque moviliza estructuras y rigideces.

El sentido de esta receptividad está atado a la búsqueda del placer, motor de cualquier proceso de vida en nuestra especie, la cual elabora su primer nivel de simbolización, y por tanto de conocimiento, a partir de la creación de las imágenes del recuerdo de las satisfacciones de las necesidades biológicas y de supervivencia primarias, como pueden ser la nutrición, la protección del cuerpo, entre otras. Pero esto no quiere decir que nos debamos convertir en esclavos de este placer ni de su búsqueda permanente, nuestro conocimiento personal nos permite devenir mucho más sutiles en este campo, habrá que experimentar con las herramientas que vamos adquiriendo pero no podemos quedarnos atrapados en ello.

Esta actividad de desprenderse, de tomar distancia de las sensaciones negativas, pero también de no quedarnos presos en las sensaciones placenteras, está muy relacionada con la capacidad de frustración de la que antes hablábamos. Si nos detenemos un momento y pensamos en las dificultades para aceptar la frustración que tiene muchos niños y niñas de nuestras clases, nos daremos cuenta de la importancia de toda esta reflexión. Esta dificultad de frustración puede tener sus orígenes en un anclaje en sus vivencias de placer y, recíprocamente, en la dirección de un respeto mal entendido por parte de las personas encargadas de su cuidado y educación, que dificulta que los niños se encuentren frente a situaciones que en ciertos momentos les desestabilizan y provoquen algún tipo de sensación de inseguridad que deberá estar compensada por la claridad de nuestra intervención y por la calidad de nuestros afectos. El respeto es uno de los ejes sobre los que descansa la comunicación, pero un respeto excesivamente desenfocado puede provocar tantos desajustes como el autoritarismo y la falta de confianza más absoluta.

¿No podría ser que los educadores y educadoras que nos encargamos de los niños pequeños, ya sean los mismos padres y madres, desde el ámbito familiar, ya sean los y las profesionales de la educación, es decir, desde el ámbito institucional, arrastremos un vacío importante en este sentido, porque de entrada no estamos viviendo el respeto necesario sobre nosotros mismos y proyectamos, con diversos matices, esta incompletud hacia los demás? Esto generaría, y de hecho genera, un alto índice de actitudes de autodefensa que nos lleva a estar más pendientes de estos mecanismos que no del propio contenido de las relaciones y la comunicación de per se.

Ciertamente un mayor respeto personal nos dirige hacia una mayor responsabilización frente a lo que decimos, a como hacemos las cosas, y un largo etcétera de manifestaciones, y sin embargo esto no es una carga sino un nuevo eje de creatividad y crecimiento personal, además de que con la práctica corporal y la

actividad de concienciación, y, evidentemente, la propia experiencia, se va adquiriendo una competencia que hace que esta responsabilidad fluya en cualquiera de nuestros actos y devenga, cada vez más, parte indisociable de nuestra manea de hacer y de ser.

Si hay unos buenos apoyos en la tierra, si nuestros ejes nos dan la estructura presenta de la hablábamos antes, es más fácil escuchar lo que nos llega desde fuera y permitirnos correr el riesgo de desestabilizarnos, incluso de perder cosas en esta situación de relación, consiguiendo una conciencia que al contrario del que podíamos suponer nos aporta más enriquecimiento que no pérdidas reales. Cuando los niños y niñas pequeñas juegan ponen en funcionamiento, de una forma espontánea, esta dinámica de desequilibrio, de pérdida, la buscan y la viven con placer, y ello les ayuda a estructurarse.

Hace falta que vayamos superando la idea de seguridad adquirida a base de las tensiones que generan estar constantemente esforzándose para mantenerla; si la seguridad sale de dentro, de lo más profundo de nuestro ser, bien apuntalada en nuestra estructura interna, bien consciente gracias a nuestras reactualizaciones con las actividades del trabajo corporal, no nos hará falta mantenerla a base de esfuerzos sobrehumanos y agotadores, estará presente y la podremos utilizar para permitir que nuestra flexibilidad facilite un torrente de comunicación significativa, ya que nuestra auténtica estructura es más, debería ser, más de disponibilidad que no de seguridad, ya que, como decíamos antes, podemos arriesgarnos a estar disponibles porque tenemos unos buenos referentes donde sostenernos, y a pesar de que a veces puedan darse situaciones que hagan tambalearnos, bien pronto nos podremos rehacer.

Todo esto nos permitirá manifestarnos, dentro de esta dinámica de comunicación, sin una imagen estereotipada de cual es nuestro papel como adultos y como educadores, y también sin el mismo tipo de imagen sobre el papel de los niños y niñas como alumnos, que ya no será tanto como tales sino más bien personas en una fase determinada de su vida. Y permitirá una evolución personal desvinculada de los compartimentos estancos que en la actualidad esteritipan nuestras acciones y, con bastante seguridad, nuestras relaciones y afectos. La creatividad, de nuevo, también nos llega con la modificación sutil, que a menudo está vinculada a pequeñas rupturas de lo que ahora mismo decíamos, de la expresión de nuestras percepciones exteriores.

Los cambios no son, a la larga, a medida que vamos adquiriendo experiencia y competencia, muy grandes, sino más bien matices para que vayamos adentrándonos en la esencia de las cosas. Cuanto más profundizamiento en estos sentido menos espectacularidad, más sutileza, más apasionamiento, desde el punto de vista de la imposibilidad del retorno, de la marcha atrás. Este es uno de los procesos de aprendizaje que podemos desarrollar a partir del trabajo de la conciencia corporal, que se va manteniendo, a lo largo del tiempo, como un descubrimiento inagotable, fuente de calma, presencia i resonancia.

### **A modo de conclusiones**

A través del trabajo corporal observamos que, ya sea más grande o más pequeño, siempre se dan algunos cambios, los cuales pueden convertirse en ondas energéticas que tiene la capacidad de trasladarse a todos los niveles y ámbitos de nuestra vida.

Todo el mundo habla, en la actualidad, del cambio, desde los políticos hasta los educadores, pero si volvemos un poco hacia atrás podemos recordar que demasiado a menudo se trata del cambio de las formas, y si no pensemos en la paradoja de la reforma. Cambian las formas pero no cambia el fondo.

En un nivel superior nosotros somos una forma, que tiene y se manifiesta de unas maneras determinadas, una forma, sin embargo, impregnada de energía; la movilización de esta energía puede incluso llegar a provocar el cambio de la forma, aunque como una de sus consecuencias últimas, no como uno de sus exclusivos objetivos prioritarios. Esto es lo que moviliza el trabajo corporal, facilitando, abriendo las puertas a la creatividad.

Cabe preguntarse si se debe continuar persiguiendo grandes metas, si es necesario descubrir la metodología todavía desconocida que ha de solucionar todas las insuficiencias que vivimos en la actualidad, si hemos de vivir experiencias y sentir emociones trepidantes que conmuevan todo nuestro ser. Y pensar, también, que sucederá cuando desaparezca la embriaguez de estas vivencias, si no ocurrirá que nos veremos de nuevo abandonados al vacío y a la necesidad de encontrar nuevas adrenalinas, nuevos estímulos que habrá que ir amplificando para que produzcan un resultado similar o mejor que el de los anteriores. Y mientras tanto vamos perdiendo el norte de nuestra esencia como seres que tenemos la capacidad de recoger, con un espíritu abierto, flexible, atento, la más pequeña de las sutilezas de la naturaleza, o de una relación personal.

Será conveniente, para no caer en este círculo cerrado, estar y vivir en el ahora y el aquí, admitiéndolo, sintiéndolo como el hecho más sencillo y a la vez la experiencia e idea más revolucionaria. Tener la presencia del ahora y el aquí, que de alguna manera viene a significar el tono de nuestra persona global, nos permitirá estar vitales, y esta vitalidad se irá recreando con cualquier percepción que nos llegue o busquemos. Y todo esto está relacionado a aquel estado de calma interior que antes comentábamos, que nos da la conciencia de nosotros mismos, que favorece la flexibilidad, la fluidez, la creatividad, que de alguna manera viene a ser lo mismo que estar disponible a muchos otros niveles, incluso, aunque este no sea el momento de entrar en ello, nos llevaría a hablar de su relación con la salud, cuando hace ya muchos años que se está diciendo que la mayor parte de las enfermedades tienen su origen o alguna componente de tipo psicosomático.

En el caso de que nuestra conciencia, nuestra vivencia de la propia identidad, se vaya reforzando y nos ofrezca unos referentes suficientemente claros, los podremos utilizar para conocer mejor nuestras dinámicas autodestructivas y, por lo tanto, modificarlas enviando hacia ellas toda la energía positiva de la que disponemos en cada momento circunstancial de nuestra vida. Porque en el fondo, para que todo esto sea posible, es necesario actualizar estas herramientas, que adquirirán entonces su sentido más profundo, sobre la realidad de la vida cotidiana, ya sea en el ámbito personal, profesional o social.

De alguna manera todas estas reflexiones nos conducen a pensar, una vez más, aunque posiblemente ahora con nuevos elementos de contraste, que es lo que queremos hacer con nuestra vida, hacia donde vamos, serena pero profundamente. ¿Hemos pensado últimamente en esto, sin buscar ni agobiarnos con aquello adonde

todavía no hemos llegado o no tenemos, sino en lo que somos y donde somos? ¿Nos atrevemos a pensar en ello desde la perspectiva de este escrito, teniendo como referencia el trabajo corporal iniciado durante estos meses, fundamentalmente por lo que hace referencia al ámbito de la conciencia corporal?

Relacionado con esto, una de las personas con las que Antonia trabaja en algunas ocasiones, utiliza una idea sugerente que se sintetiza en la frase siguiente: "De lo que somos a lo que podemos llegar a ser existe la misma distancia que hay entre una vaca que yace en el establo y un búfalo que corre libremente por la pradera".

Es evidente que cada uno de nosotros debe seguir su propio camino, porque cada uno tiene su propia historia y trayectoria totalmente personal y idiosincrática, sin embargo, y tal como se ha puesto de manifiesto por parte de todas las personas que participan en el Seminario la inquietud por entrar en contacto con nuevos caminos de crecimiento personal, como una elección libre, cada uno tiene la responsabilidad de actuar en consecuencia delante de las nuevas realidades que se le hacen presentes. Nos lo agradeceremos muy pronto a nosotros mismos y veremos como florecen nuestras relaciones interpersonales.

La escuela, las clases, los niños y niñas con los que estamos trabajando, están esperando una lluvia de creatividad, de flexibilidad, de atención a las sutilezas de las individualidades, de una mirada y de una escucha que les de seguridad a la vez que les oriente hacia nuevos retos asequibles, el establecimiento de una relación de claridad que sea como la calma que podemos vivir dentro de nosotros y que sin embargo no nos impide estar presentes, tener el tono adecuado, actuar, hacer cosas, equivocarse, tener dudas, pero trabajando, aceptando nuestra realidad circunstancial con la búsqueda de referentes que nos ayuden a mejorarla.

No teneis las manos vacías par afrontar esta nueva perspectiva porque teneis las referencias de estos meses, sumados a todo vuestro bagaje personal, diferente para cada uno pero rico para todos. Recogemos seis puntos importantes de todo lo que hemos estado hablando y viviendo para que, al menos, os puedan permitir recuperar actitudes que favorezcan vuestro estado de ánimo y un enfoque positivo de la vida:

- . Mantener la comunicación profunda contigo mismo/a a partir de la respiración y un buen contacto con la tierra
- . Mantener la vivencia de tus ejes corporales como puntos claros de referencia para la reestructuración, soporte y forma del cuerpo, y sus movimientos y acciones
- . Permitirte tener espacios interiores para poder vivir con plenitud y fluidez
- . Mantener el tono adecuado en cada momento de tu vida
- . Aceptar el conflicto como un proceso de evolución y la frustración como un elemento para el descentramiento
- . Procurar no quedarte pegado a las sensaciones y emociones, no dejándote condicionar por las expectativas, viviendo el ahora y el aquí con la vivencia de la presencia que te da tu estado de conciencia

Tal y como comentábamos en la introducción, nosotros hemos disfrutado mucho elaborando este documento y discutiendo las ideas que en él hemos procurado reflejar. Tendremos oportunidad de poder contrastar con vosotros estas ideas y la resonancia que tienen en conjunto para todos y todas, y la que pueden tener para nuestro trabajo con los niños y niñas.

Antonia Rufach y Carles Parellada  
Martorell, a 3 de Enero de 1993

## **Bibliografía**

De cara a facilitaros nuevos elementos de reflexión nos ha parecido oportuno añadir a este escrito una bibliografía que puede ser de vuestro interés, ajustada, a la vez, al tipo de formación que estamos desarrollando. Son, posiblemente, demasiados libros para comenzar, de todas maneras en una de las primeras sesiones del seminario os los comentaremos para que cada una pueda tomar las opciones que en ese momento le puedan parecer más adecuadas a sus intereses.

### **La eutonía**

Gerda Alexander  
Editorial Paidós

### **Autoconciencia por el movimiento**

Moshe Feldenkrais  
Editorial Paidós

### **El cuerpo tiene sus razones**

Therese Berherat  
Ediciones Nadal

### **Vivir tu cuerpo**

Yvonne Berge  
Narcea Ediciones

### **El pensamiento corporal**

Susana Kesselman  
Editorial Paidós

### **No empujes el río, porque fluye solo**

Barry Stevens  
Cuatro Vientos Editorial

### **Simbología del movimiento**

A. Lapierre y Bernard Aucouturier  
Editorial Científico-Médica