

## **Aprendiendo a desanudarse: una práctica psicomotriz introyectiva de autoconocimiento y autorregulación emocional**

Lagardera, F. (España) y Masciano, A. (Argentina)

Aprender a desanudarse significa bastante más que el título de una ponencia más o menos interesante, ya que se trata de un conocimiento procedimental, es decir práctico, que pertenece al ámbito de la educación física y que implica un nivel básico en el proceso de alfabetización motriz que cada persona, sea la que fuere la cultura en la que haya nacido y crecido, tendría que aprender y practicar como una condición sustancial en la mejora de su calidad de vida, cualquiera que sea su edad, género, sistema de creencias y condición económica y social.

Se hace referencia con este apelativo a una práctica psicomotriz que requiere de la orientación de un guía competente y profesional en cuyo proceder pedagógico la singularidad de cada persona y la manifestación y gestión de sus emociones tiene que ser un punto crucial, dado que, aún siendo benefactora con su práctica regular y sistemática, alcanza una dimensión humana sin parangón cuando se aborda o se enseña desde la óptica de la pedagogía de las conductas motrices, constituyendo por esto un capital social de la educación física que aún es ignorado por grandes masas de la sociedad.

A través de esta práctica cada persona aprende a ponerse en comunicación con su cuerpo de un modo sensitivo y global. Se puede ser capaz de identificar, sentir y comunicarse con muy diferentes partes y rincones del cuerpo, pero a la vez, se tiene la sensación de globalidad y de unidad. Requiere de mucha paciencia, disciplina, constancia y de una actitud franca de exploración motriz para ser capaz de descubrir casi constantemente aspectos desconocidos de uno mismo.

Implica un conocimiento profundo de las estructuras fisiológicas, sensitivas, psíquicas y emocionales del ser, por esto es una práctica psicomotriz introyectiva necesaria para valorar de modo sencillo y económico el estado general de la persona al emprender cualquier tipo de acción, pero especialmente pertinente cuando éstas son de carácter motor.

### **1.- La percepción del propio cuerpo**

El cuerpo es nuestra casa, la auténtica, la primera y la última. La motricidad un rasgo sustancial de la misma que le permite desplazarse por todo el planeta y llevar a cabo acciones motrices, entre otras muchas. Todo, la casa y sus potencialidades, se nos otorga con la vida, un preciado regalo que generosamente nos conceden nuestros padres; hogar que solo se abandona con la muerte.

El cuerpo es una realidad tangible de la existencia humana, *“el origen, pues, de todo acto humano, de toda reflexión, de todo contacto con la realidad es la ineludible certeza de la sensación. Ella es el principio de todo criterio de conocimiento, que pone su inconfundible seguridad en el principio de toda vida y de todo saber. La vuelta a lo sensible, a lo que la reducción a lo sensible puede aportar a la existencia, es, por consiguiente, el mejor criterio de verificabilidad que la naturaleza nos ofrece”* (Lledó, E., 2000:90). Pero sobre todo, es a través del cuerpo y sus facultades motrices que se puede experimentar e investigar el conocimiento de sí mismo con una cierta distancia con el sistema de creencias y los arquetipos mentales que transmite la cultura y que gobiernan nuestra vida, cada vez más mental y por tanto a expensas del dominio del grupo sobre la persona, a la vez que más alejada de la naturaleza.

Se viene al mundo provisto de cuerpo, y aunque éste sea prácticamente reconstruido por la cultura, mantiene memorias que pueden ser exploradas, revelándose como auténticos tesoros que en la medida que son descubiertos por cada uno se convierten de inmediato en ventanas abiertas a la felicidad. Es como el descubrimiento de la divinidad en sí mismo. *“Para los místicos, la naturaleza y su propio cuerpo ya desempeñan el papel de templo”* (Laszlo, E., Grof, S. y Russell, P., 2000:57). Pero para llegar a descubrir al propio cuerpo

como el auténtico templo de la vida se requiere de un proceso de aprendizaje, que en otro tiempo estaba tan solo al alcance de muy pocos que dedicaban toda su vida a este camino de perfección, pero que en este tiempo histórico puede estar a disposición de millones de personas a través de una educación física auténticamente moderna que centre su atención en la persona, transformada en una pedagogía de las conductas motrices que incorpore el campo de la introyección motriz como una vía de conocimiento profundo de sí y de la exploración motriz como el camino para desvelar el abecedario motor que marca la singularidad de cada cual.

Es necesario conocer bien todos los rincones de nuestro cuerpo, de la casa madre, por fuera y por dentro, aprender a amarla y cuidarla para poder disponer de una vida plena y gozosa. Tan solo por la satisfacción de esta necesidad vital estaría más que justificada la existencia de una educación física que estimule esta actitud de autoconocimiento y posibilite el aprendizaje de procedimientos para llevarlo a cabo. Pero las posibilidades de esta educación física son aún mucho más competentes ya que pueden orientar y educar las conductas que conduzcan a conseguir estos logros, según los procesos singulares de cada persona. Un modo eficaz es incorporar en los programas de educación física situaciones pedagógicas compuestas por prácticas motrices introyectivas y permitir que la exploración motriz sea la guía de todas las estrategias pedagógicas utilizadas.

Las prácticas motrices introyectivas son aquel conjunto de situaciones motrices con una lógica interna miomotriz (Rodríguez, J. P., 1997), en donde el objetivo motor se dirige hacia sí mismo, y cuya práctica desencadena la emergencia de conductas motrices que capacitan a las personas para mejorar y ampliar su percepción, pero muy especialmente la percepción interoceptiva y propioceptiva.

La teoría general de los sistemas considera a la autorregulación como aquel proceso complejo del sistema inteligente capaz de una comprensión y ordenación satisfactoria (Martínez, M., 1986:87), tanto del medio como de sí mismo, lo que supone una proyección interna de la atención pero a su vez una

contemplación externa desde el interior, lo que constituye un proceso introyectivo, recuperando así el concepto que acuñó Richard Averanius, y que puede entenderse como una conciencia de sí clara, amplia y profunda, que abarca el proceso de autorrealización que se da en el presente como una nota constitutiva de la realidad.

El autoconocimiento está íntimamente emparentado con la autorregulación, de manera que ambos procesos se convierten en rasgos sustanciales para generar autoconfianza, una de las condiciones imprescindibles para gozar de una vida feliz. De ahí que las prácticas motrices introyectivas que tienen un efecto autorregulador, sean a su vez prácticas que tienden a otorgar autoconfianza a sus practicantes.

Cada vez más la educación se valora en las sociedades contemporáneas porque es capaz de ayudar a las personas a extraer lo mejor de sí, pero en forma de competencias, es decir, modos concretos de aplicar los saberes y cualidades personales en la resolución exitosa de los problemas que plantea la vida cotidiana.

Las *prácticas motrices introyectivas* se pueden llevar a cabo en cualquier espacio y lugar, pues lo único que se requiere es una implicación e inmersión completa en la atención hacia el propio cuerpo, estar completamente abierto *al aquí y al ahora* (Tolle, E., 2001 ) del *cuerpo presente* (Varela, F.J., Thompson, E. y Rosch, E., 1997), para lograr permanecer atentos a las pulsiones de la propia vitalidad y sentirse a sí mismos mediante una conciencia ampliada respecto de lo habitual en la vida cotidiana.

Se trata de contenidos propios de la educación física, situaciones pedagógicas constituidas a base de tareas motrices, lo propio y característico de la educación física, ya que su pertinencia es la de poseer y transmitir saberes de tipo procedimental, es decir, *constituidos por conocimientos comportamentales y de destreza, derivados de experiencias anteriores, que pueden influir de forma consciente o inconsciente en las conductas de dominancia verbal, emotiva o motriz de la persona que se considere* (Parlebas, P., 2001:87) los cuales responden a una larga tradición cultural, milenaria y

precientífica, aquella en la que se aprendían saberes de manera contextualizada, es decir, en el habitat real y cotidiano en donde tenían que ser aplicados. Para adquirir estos conocimientos procedimentales se requiere llevar a cabo aprendizajes prácticos, aquellos que se producen en situ, sobre el terreno, en situación real, en el presente, respondiendo a una contextualización imprescindible: se aprende a jugar jugando.

## **2.- La vida es emoción**

Cuando se hace referencia a las emociones se nombra a una de las manifestaciones más ostentosas de la vida en toda su expresión y naturaleza. De manera que la emoción es uno de los mecanismos de regulación de la vida que con mayor claridad pueden ser observados y considerados, inclusive a nivel de excelencia. *“Las emociones propiamente dichas. Es aquí donde encontramos la joya de la corona de la regulación automatizada de la vida”* (Damasio, A., 2005:38)

Desde la neurología se considera que *“una emoción... es un conjunto complejo de respuestas químicas y neuronales que forman un patrón distintivo. Las respuestas son producidas por el cerebro normal cuando éste detecta un estímulo emocionalmente competente. El cerebro está preparado por la evolución para responder a determinados estímulos con repertorios específicos de acción. Sin embargo, la lista de estímulos no se halla confinada a los repertorios que prescribe la evolución. Incluye muchos otros aprendidos en toda una vida de experiencia. El resultado inmediato de estas respuestas es un cambio temporal en el estado del propio cuerpo..., el resultado último es situar al organismo en circunstancias propicias para la supervivencia y el bienestar”* (Damasio, A., 2005:55-56).

Toda la vida está surcada por las emociones, pues ellas son el dispositivo que nos mantiene alerta para estar disponibles ante cualquier eventualidad. Son un reactivo natural ante un entorno repleto de estímulos a cada uno de los cuales necesitamos dar respuestas adecuadas a la situación

planteada, de modo que las emociones nos permiten adaptarnos de un modo inteligente y eficaz a los diferentes avatares de la vida.

Todos los animales disponen de este mecanismo reactivo, incluso los seres unicelulares, como una ameba o un paramecio, también tienen comportamientos que parecen determinados por diferentes descargas emocionales.

La simpleza aparente de las reacciones de los seres unicelulares nos sirve de referencia ejemplar, ya que al fin y al cabo, el organismo humano está compuesto por billones de células que cooperan con un fin común, salvaguardar la vida de cada persona.

Cuando un ser unicelular encuentra en el entorno un estímulo favorable a la vida, cual es un nutriente cercano, se esponja, abre y acerca al objeto de su interés, pero si el estímulo es agresivo o nocivo, caso de un veneno, tiende a cerrarse, enquistarse o alejarse. Ese es el comportamiento o respuesta genética de cada una de las células de nuestro cuerpo y de todo el complejo organismo humano en general. *“Si bien los humanos estamos compuestos por billones de células, no hay ni una función en nuestros cuerpos que no se exprese en las células individuales”* (Lipton, B. H., 2007:50).

De manera que las emociones significan una alerta constante que a la larga aseguran nuestra supervivencia y el bienestar, pero no siempre ni en todas las circunstancias, ya que sin la regulación necesaria que siempre acompaña a los estados de conciencia, determinadas situaciones de la vida cotidiana pueden provocar estímulos que, de reiterarse de modo sistemático, contrariamente a su misión natural, generan peligro y enfermedad, cual es el caso concreto del estrés tan habitual en la sociedad de hoy que provoca estados de hipertensión y ansiedad que son el germen de enfermedades, algunas de ellas muy peligrosas.

Las emociones siempre llevan la compañía de determinadas acciones o reacciones del organismo ante estas señales de alerta. *“Las emociones son programas complejos de acciones, en amplia medida automáticos, confeccionados por la evolución. Las acciones se complementan con un*

*programa cognitivo que incluye ciertas ideas y modos de cognición, pero el mundo de las emociones es en amplia medida un mundo de acciones que se llevan a cabo en nuestros cuerpos, desde las expresiones faciales y las posturas, hasta los cambios en las vísceras y el medio interno”* (Damasio, A., 2010:175). De manera que no existen emociones sin acciones reactivas.

Esta corte de acciones son la salvaguarda de la vida, sin ellas no habría reacciones ante los peligros de la vida encaminadas a su protección. *“Las emociones son las albaceas respetuosas y las servidoras del principio del valor, las descendientes más inteligentes no obstante del valor biológico”* (Damasio, A., 2010:273), pero también del valor cultural, habida cuenta de que el proceso de enculturación humano trae como consecuencia un proceso consciente de regulación emocional, especialmente en las sociedades complejas surgidas con la irrupción de la modernidad.

Al fin y al cabo el proceso social humano conocido como civilización, ha consistido en un progresivo proceso de autorregulación emocional por parte de la sociedad occidental que ha permitido una convivencia mucho más pacífica que en épocas históricas anteriores, aunque ha ido acompañado del control por el Estado moderno de gran parte de la violencia social característica en las sociedades del antiguo régimen, es decir, premodernas (Elias, N., 1987).

Si la emoción es la descarga automática que impulsa al organismo humano hacia la acción, el sentimiento es la emoción filtrada por la conciencia, es la *aprehensión sensible* (Zubiri, X., 1984:31) o hacerse cargo de la impresión suscitada por el estallido emocional que filtra la reacción y a través de un finísimo y complejo proceso logra civilizar las reacciones más intempestivas. *“La emoción y las reacciones relacionadas están alineadas con el cuerpo, los sentimientos con la mente. La investigación de la manera en que los pensamientos desencadenan emociones, y en que las emociones corporales se transforman en el tipo de pensamientos que denominamos sentimientos o sensaciones, proporciona un panorama privilegiado de la mente y el cuerpo”* (Damasio, A., 2005:13).



Se hace necesaria una primera fase de conciencia o alerta que haga despertar la inteligencia sentiente (Zubiri, X., 1984), la aparición del sentimiento, para que posteriormente pueda dejar paso a la función de la autorregulación emocional, que implica un intrincado proceso de aprendizaje, no exento de dificultades, que pone a la educación como el agente principal en su proceso de socialización. *“Mediante la autoconciencia, la mente puede utilizar el cerebro para generar moléculas de emoción y liberarlas en el sistema. Mientras que el uso apropiado de la conciencia puede proporcionar salud a un cuerpo enfermo, el control inapropiado e inconsciente de las emociones puede ocasionar fácilmente que un cuerpo sano enferme”* (Lipton, B. H., 2007:177).

En la medida que las sociedades humanas se tornan más complejas y organizadas se requiere de procesos educativos generales (familia, sistema educativo, educación permanente, reeducación...) más potentes que hagan factible una socialización operativa de la emoción, pero también un refuerzo de los procesos de refinamiento y civilización de los sentimientos, al fin y al cabo, ambos procesos siempre andan de la mano, aunque unos se expresen más públicamente y los otros más en la esfera privada: *“Las emociones son acciones, muchas de ellas públicas, visibles para los demás pues se producen en la cara, en la voz, en conductas específicas... Los sentimientos, en cambio, siempre están escondidos, como ocurre necesariamente con todas las imágenes mentales, invisibles a todos los que no sean su legítimo dueño, pues son la propiedad más privada del organismo en cuyo cerebro tienen lugar... Las emociones se representan en el teatro del cuerpo. Los sentimientos se representan en el teatro de la mente”* (Damasio, A., 2005:32), en cualquier caso procesos humanos que requieren de un adecuado tratamiento pedagógico en todos los ámbitos y esferas sociales.

### **3.- Necesidad de la introyección motriz**

La filosofía ha utilizado este término desde Averanius para quien la introyección consistía en *la proyección de los elementos constitutivos de las*



*representaciones internas a los objetos externos* (Enciclopedia el País, vol. XI, 2003:8207). Según este autor, el idealismo de la cultura y de los poderes sociales han enajenado la singularidad del yo, cuando la experiencia muestra que el llamado yo no existe independientemente del objeto.

También la psicología ha utilizado este concepto como proceso inconsciente a través del cual un sujeto se apropia o se identifica con otro sujeto o con las propiedades de un objeto. La psicología también, incluso con mucha más frecuencia, utiliza el concepto de introspección como observación de la conciencia por la misma conciencia e incluso como un método concreto de auto observación, es decir, *la operación de observar uno sus propios actos o estados de ánimo o de conciencia* (Diccionario María Moliner, vol.II, 1990:162).

Las apariencias, observadas un tanto superficialmente, pueden ayudar a deducir que utilizar introspección, del latín *introspectus, introspectare o introspicere*, mirar hacia dentro, puede resultar más apropiado que el de introyección, del latín *intro*, dentro, y *jacere*, echar o proyectar, un proyectar hacia dentro. Conviene tener muy presente que en la experiencia pedagógica aquí narrada, se hace referencia a *introyección motriz*, porque este proyectar hacia dentro se lleva a cabo mediante una motricidad consciente, que es, no se olvide, una motricidad, es decir, dirigida hacia sí misma. (Rodríguez, Rivas, J.P., 1997).

La introyección es una proyección de sí mismo, tanto hacia dentro como hacia fuera, de ahí que como muy bien afirma Ferrater Mora (1988:1751) *“puede decirse también que la introyección no es lo que se opone a la proyección, sino una de las formas en que se lleva a cabo la misma”*, lo que resulta esencial para comprender la acepción de introyección motriz que aquí se defiende, a saber, siendo solo la presencia consciente en el propio actuar sería un proceder introspectivo, pero se trata de la proyección de uno mismo, tanto hacia dentro, intracuerpo, como hacia fuera, extracuerpo, la sensación de que uno está vivo en actualidad, una aprehensión sentiente de sí mismo pero guiado por el flujo constante de la propia vitalidad (Csikszentmihalyi, M., 1997),

de todo el ser que actúa de forma unitaria en pleno torbellino energético llevando a cabo una determinada práctica motriz.

La percepción del cuerpo se lleva a cabo de manera unitaria en condiciones normales, pero con frecuencia la neurología y la neurociencia tienen que recurrir a estados y situaciones patológicos para describir percepciones subliminales y estados alterados de conciencia, aunque a este respecto las investigaciones de Stanislav Grof (1994, 1999) han abierto la puerta del saber científico a la mente holotrópica.

Tan solo desde posiciones cartesianas y racionalistas extremas puede contemplarse el escenario de una conciencia supramental, una conciencia que observa y gobierna a la propia conciencia, que justificaría la noción de introspección motriz, sino que en estas páginas se reivindica la *cognición corporeizada* (Varela, F.J., 1998), dado que en el corazón, en el hígado o en el pie también hay inteligencia que proyecta el existir cotidiano hacia dentro y hacia fuera, pues se considera que es a través de esta sensibilidad y aprehensión sentiente que se constata la existencia de una introyección motriz que puede orientar hacia la conciencia de unidad de una manera más sencilla y eficaz que la mera razón, que la introspección.

Parlebas (2001:341) acuñó el término de *motricidad inteligente* para referirse al hecho de que la inteligencia se construye, en buena medida, a partir o teniendo como base las experiencias motrices del niño, siguiendo la estela de los estudios de Piaget. Esta misma motricidad inteligente es la que ha protagonizado la aventura filogenética de la especie humana al propiciar la adquisición del bipedismo como comportamiento típicamente humano, junto a multitud de contingencias tan complejas como confusas, pero cuya evolución es incomprensible sin esta plataforma inteligente que se ha ido decantando como un legado de toda la especie.

El humán, siguiendo a J. Mosterín (2006) para hacer referencia unitaria al género femenino y masculino a la vez, se hace cargo de la realidad mediante la *aprehensión sensible* (Zubiri, X., 1984:31), pero además ha logrado generar conocimiento para saber la articulación coherente de los fenómenos, también

produce un saber altamente especializado como es la ciencia, y puede, si así lo aprende, llegar a tener una conciencia ampliada, una conciencia que sobrepase los lindes del yugo mental y sentir cada rincón del cuerpo, de la propia vida, es decir, puede presenciar en actualidad los complejos mecanismos autorreguladores de la vida: la respiración, las palpitaciones cardiacas, nerviosas o musculares, el torbellino constante de los pensamientos y de imágenes mentales involuntarias, la rigidez o laxitud de una articulación, el instante fascinante en el que una postura se ajusta irradiando bienestar, el dolor provocado por congestiones orgánicas o nerviosas que con la atención sensible disminuye, incluso puede llegar a desaparecer, o bien el fascinante gozo de sentirse pleno de felicidad dedicándose una sonrisa o regalándose un automasaje, pues bien, esta facultad de sentirse a sí mismo con plena conciencia se denomina introyección (Martínez, M., 1998:46; Sanvisens, A., 1984:26), que puede ser descubierta, utilizada y aprendida de un modo relativamente sencillo a través de la motricidad, de ahí que se le denomine introyección motriz, puesto que es a través de una acción motriz consciente que se logra proyectar lo externo (ruidos, músicas, tactos, olores...) hacia adentro y proyectar las sensaciones internas hacia fuera (jadeos, suspiros, sonrisas, llantos, tics y expresiones diversas), que pueden ser observados como comportamientos motores e interpretados como conductas motrices introyectivas.

Hoy se sabe que la realidad sensible no aparece fragmentada sino siguiendo un determinado orden implicado que señala y detecta totalidades, hologramas donde *"todo está plegado dentro del todo"* (Bohm, D., 1988:247), pues es la razón, con su cortedad y limitaciones, la que trata de explicar el orden del universo analizándolo y descomponiéndolo ficticiamente como si se tratase de un gigantesco mecano, de ahí la necesidad de recurrir a conceptos sistémicos para lograr explicar los fenómenos vitales como realidades complejas pero unitarias, como sistemas. Este posicionamiento teórico conduce a que se haga referencia a prácticas motrices introyectivas como aquellas situaciones pedagógicas que tratan de crear las condiciones más

adecuadas para que cada participante logre optimizar sus conductas motrices, entendiendo por optimización *“la regulación personal, en la prospección y expresividad creativa y en la conciencia y la autodeterminación, una dimensión autoconductiva o de autonomía conductual, que trata de reforzar la conciencia propia y promover el ejercicio libre de nuestras acciones”* (Sanvisens, A. et al., 1984:23), pues al tratarse de un proceso educativo, de educación física, se produce una mejora o perfeccionamiento, *“un proceso dinámico optimizante de superación. De formación en el cambio humano”* (Sanvisens, A., 1984:211).

Así pues, la utilización de este término no pretende constituir una originalidad rebuscada, sino un modo más preciso de describir un hecho real, en este caso, un proceso vital de modo sistémico. No se trata de un proceso mental, al menos no exclusivamente, como sería el caso de los procesos psicológicos de introspección, puesto que estos constituyen *“una mirada interior por medio de la cual puede un sujeto inspeccionar los propios actos psíquicos”* (Ferrater Mora, J., 1988:1750, vol.II), mientras que la introyección implica un tipo de contemplación intelectual y sensitiva a la vez, pues para que la conciencia de sí aparezca clara, aunque creamos que se amplía, se requiere dejar pasar el flujo de pensamientos, no focalizando la atención en ellos, sino que toda la energía psíquica se utiliza para observar lo que acontece en cada rincón del cuerpo.

Se trata de un proceso consciente pero en el que la mente está a la escucha del ocurrir vital, es la vida sensitiva la conductora y no la mente y su sistema de creencias, aunque la mente siga ostentando un papel preferente, pues no resulta un proceso sencillo lograr que ésta adopte una actitud contemplativa en el proceso, sin intervenir directamente, puesto que *“uno tiene que ser, al mismo tiempo, para sí mismo, tanto el maestro como aquello que es enseñado. Y esto únicamente es posible cuando hay un sentido de observación, de ver las cosas en uno mismo tal como son”* (Krishnamurti, J., 1998:11-12), tal y como se dan en cada instante del presente. Ser capaz de observarse a sí mismo, de sentirse, de escucharse.

En síntesis, el proceso introyectivo implica una conciencia de sí, un sentir

profundo de estar en el mundo. A diferencia de la mera conciencia, del saber introspectivo o de la revisión mental e incluso especulativa, la introyección consiste en un autoconocimiento profundo, pero sobre todo sensible, en un saber sobre sí mismo a partir del aquí y ahora. La introyección es un proceso consciente que se desencadena siempre en el presente, y también dinámico, en constante transformación y evolución, pues en la vida sensitiva el futuro no existe y el pasado es ya memoria.

El proceso de introyección motriz puede conducir a la felicidad vital, pero siempre y cuando se ejercite, se ponga en marcha de manera cotidiana mediante una práctica motriz consciente, sistemática y equilibrada. Pero esto que en un principio es para muchos su mayor dificultad, resulta a la postre su mejor virtud, porque cuando una persona se abre al gozo de vivir no le cuesta ya ningún esfuerzo ejercitarse diariamente, sino todo lo contrario, pues cada instante de práctica consciente supone una maravillosa bendición de la vida.

#### **4.- Aprendiendo a desanudarse**

Desde que se deja de crecer, antes de finalizar el periodo de la adolescencia, las personas comenzamos a decrecer o a comprimarnos debido al efecto, continuo y diario, de la presión ejercida sobre nuestro cuerpo por la fuerza gravitatoria de la Tierra.

La presión gravitatoria es ejercida en primera instancia sobre los espacios corporales por lo que éstos se reducen con el paso del tiempo. Las articulaciones son esos espacios que están ocupados por cartílagos y bolsas sinoviales que año a año van comprimiéndose hasta quedar completamente deshidratadas o incluso necrosadas, es decir, muertas. Resulta de vital importancia abrir y estirar las articulaciones diariamente desde el mismo momento en que dejamos de crecer. No hacerlo nos precipita irremediablemente hacia el encogimiento y la decrepitud. Vivir en bienestar implica estar abierto al mundo, por fuera y por dentro, evitando la cerrazón y la rigidez que nos precipitan hacia la enfermedad y la muerte.

Aquellas personas que llevan a cabo algún tipo de ejercitación física diaria o practican algún deporte, como es el caso de las que van a caminar, necesitan descomprimir sus articulaciones durante más tiempo todos los días, ya que al ejercitarse y contraer sus músculos éstos se acortan comprimiendo las articulaciones, por lo que todo el cuerpo se comprime.

El modo más sencillo y sin ninguna contraindicación para liberar las articulaciones es *desanudarse*, una manera muy personal de exploración motriz puesta en práctica por el profesor Alberto Masciano, quien tomando la idea de autoimagen (Feldenkrais, M., 1980:155) sugiere a sus alumnos al comienzo de cada clase, que inicien un proceso de búsqueda motriz y sensitiva hacia sí mismos.

Desanudarse es también un modo espontáneo y gozoso de estirarse, al modo y manera natural como lo llevan a cabo los perros o los gatos; también de tonificarse y de prepararse para la acción, un modo de descubrir la postura justa, de sentarse y levantarse, de rodar y de conectar con la respiración y la propia vitalidad.

Un modo sencillo de aproximarse a este proceder exploratorio podría ser una descripción de este tenor:

*“Túmbate en el suelo sobre una alfombra o una manta (nunca sobre una superficie blanda, como una cama). Siente el contacto de tu cuerpo con el suelo y presta atención a tu respiración. Déjate fluir. Si prefieres puedes poner una música grata y relajante. Tómame el tiempo que necesites para sentir todo tu cuerpo, es cómo preguntarle: ¿Hola, qué tal te encuentras hoy?, pero sin hablar, tan sólo sentirlo.*

*Cuando quieras comienza a desplazar muy lentamente los dedos de las manos y de los pies como si fuera la primera vez que lo haces en tu vida. Deja pasar tus pensamientos y procura no repetir las acciones por ti ya conocidas. Permite que sea tu cuerpo quien guíe el proceso, que se trate de una auténtica exploración motriz.*

*Déjate conducir por la sabiduría de tu cuerpo y explora tus posibilidades creativas: retuerce tus articulaciones, estira tus extremidades, abre y cierra la*

*boca y los ojos, ponte sobre un costado, sobre el otro, boca abajo, boca arriba, explora sin miedo nuevos modos de hacer, permitiéndote activar y abrir hasta la minúscula articulación de tu cuerpo y hazlo con lentitud y placer.*

*Cuando desees y siempre de un modo fluido, buscando armonía y equilibrio, puedes ponerte en cuadrupedia (apoyado en el suelo sobre las manos y rodillas), sentado, en cuclillas o de rodillas, como quieras, como te lo pida tu cuerpo, y sigue abriendo tus articulaciones muy lentamente.*

*Cuando te lo pida el cuerpo, ponte de pie y sigue desplazándote muy lentamente buscando la apertura de tus articulaciones y la elongación de tus músculos, cuando lleves a cabo una acción que te proporciona bienestar, mantente quieto alargando la exhalación durante quince segundos.*

*Cuando quieras efectúa una inhalación completa abriendo los brazos, las piernas, los ojos y sonriendo al universo, al exhalar junta tus manos en el centro del pecho, recoge las piernas, inclina ligeramente la cabeza y da las gracias por este momento de felicidad.”*

Esto está perfectamente al alcance de cualquier persona que desee mejorar sus condiciones de vida. Pero para vivir en bienestar de manera habitual será necesario que este *desanudarse* se realice diariamente, al menos durante diez o quince minutos.

Alberto Masciano siempre comienza las clases con este *desanudarse*, es más, sus alumnos ya no necesitan que se les de ninguna instrucción, entran en la sala y se tumban en el suelo dispuestos a *desanudarse*.

Este mismo proceso de exploración motriz que consiste en un reconocimiento pormenorizado de todos los rincones del cuerpo para ponerse a punto, puede utilizarse para realizar estiramientos de las diferentes cadenas musculares, para tonificar distintas partes del cuerpo, para aprender a ajustar la postura sentada o la postura bípeda, para tomar conciencia del espinazo y estirarlo o bien para tomar conciencia del papel de la cabeza y manos y brazos en el logro de equilibrio y la estabilidad necesaria para vivir bien, para vivirse en bienestar.

La tendencia natural de todas las personas al tumbarse y comenzar a



desanudarse es repetir los gestos y las acciones motrices que se han aprendido en la escuela, en el equipo deportivo al que se pertenece, en las clases de ballet, de Pilates o de Yoga..., tendemos a repetir y reiterar las acciones motrices que hemos aprendido y que surgen en nosotros casi automáticamente.

Para aprender a desanudarse es preciso llevar a cabo un esfuerzo, a veces muy grande, para tratar de inhibir las conductas motrices aprendidas durante muchos años e iniciar un proceso, a veces muy incierto, para ir descubriendo mediante la exploración motriz formas y maneras muy singulares de abrir las articulaciones o de estirar las distintas cadenas musculares.

En mi caso, tengo que reconocer que el pasado mes de febrero al comenzar mis clases de Movitransfer como alumno en el gimnasio Olimpia, entré en una profunda crisis. De pronto se me sugería que me olvidara de todos los cursos que había realizado con grandes maestros: Georges Courchinoux, Mario Fiore, Antoni Munné y otros; que no tuviera en cuenta los cientos y miles de ejercicios que he diseñado para programar mis clases, impartir mis cursos o redactar mis publicaciones. Tenía que dejar mi cuerpo libre, muy libre para que la cognición de mis propias células tomaran las decisiones que más convenían a mi cuerpo y a mi espíritu, a todo mi ser como unidad.

Una y otra vez me sentía incapaz de encontrar esa parte de mi motricidad por explorar, entonces aparecía en mi una sensación de impotencia y frustración que me hacía sentir muy incómodo. Tal sensación se acrecentaba cuando en algunos momentos observaba a mi alrededor y podía contemplar a todo tipo de personas (ancianas, adultas, jóvenes...) que de modo natural y desinhibido daban rienda suelta a sus expresiones motrices, algunas de las cuales aparecían ante mi muy bellas, más propios de un ballet profesional que de un gimnasio, aunque se trataba en realidad de un laboratorio de humanidad en donde se respetaba hasta las últimas consecuencias la singularidad de cada participante.

Me costó varios días comenzar a sentir, aunque de manera esporádica y

puntual, sensaciones auténticas de libertad, de gozo y de plenitud, al ser consciente que desde lo más profundo de mi ser surgían impulsos que me conducían a llevar a cabo conductas motrices inéditas en mi vida hasta ese mismo instante.

Durante las dos semanas de mi estancia en Chivilcoy nunca llegué a lograr la fluidez y naturalidad necesaria como para sentir que estaba desanudándose como el resto de participantes, a pesar del cariño y comprensión que todos manifestaron hacia mi persona. Me sentí muy bien acogido, pero con más frecuencia de la deseada completamente impotente al contemplar la tendencia de mi cuerpo a seguir reiteradamente repitiendo las conductas motrices aprendidas y practicadas a lo largo de mi vida. No ha sido hasta muchos meses más tarde, en la soledad y tranquilidad de mi casa, que me ha sido posible comenzar a gozar de esta hermosa y eficaz propuesta que consiste en desanudarse.

## **5.- Autoconocimiento y autorregulación emocional como competencias educativas**

Conocedores desde hace décadas, merced a las publicaciones de Parlebas (1981, 1999, 2001) de la trascendencia de la emoción en la educación física, no en balde es un componente esencial de toda conducta motriz, es por lo que desde el GREJE del INEFC de la universidad de Lleida, llevamos unos años tratando de investigar los efectos que la práctica motriz, perteneciente a uno u otro ámbito o dominio de acción motriz (Parlebas, P., 2001:161), tiene en la emergencia de unas u otras emociones.

Me sorprendió muy gratamente que tanto para Alberto Marciano como para todos sus alumnos, el aspecto emocional es un rasgo esencial en todo el planteamiento pedagógico que hace el método Movitransfer.

Hasta el día de hoy hemos podido constatar que las prácticas cooperativas tienden a desencadenar entre los practicantes emociones positivas, y en general se viven con una intensidad mayor, es decir, se les

otorga una puntuación más alta, aunque la intensidad de la vivencia emocional se produce sobre todo cuando son competitivas, excepto en el caso de que las prácticas cooperativas tengan un marcado carácter introyectivo.

Los testimonios cualitativos que solicitamos en los últimos trabajos de campo a los practicantes, permiten deducir que las prácticas motrices introyectivas, que implican el desencadenamiento activo de un proceso de autoconocimiento y también de autorregulación emocional, como la atención a la respiración, la fluidez y lentitud de las acciones motrices, los estiramientos o la liberación articular tan usuales en la práctica de desanudarse, constituyen situaciones motrices propicias para que los practicantes experimenten sensaciones y emociones positivas que les motiva a proseguir con este tipo de prácticas.

Los procesos de autoconocimiento, de autoconfianza y de autorregulación emocional (Goleman, D. 1996) pueden estar presentes en todas las actividades humanas para garantizar que se lleve a cabo una acción favorable a la supervivencia y la mejora de la vida. Desde un accidente, hasta una enfermedad, un examen o cualquier otra situación límite estos mecanismos autorreguladores logran que las personas sean capaces de solucionar problemáticas complejas e inesperadas, pero es que a la vez, cualquier acción de la vida cotidiana, sea en el ámbito laboral, familiar o social, puede verse sustancialmente mejorada cuando la actitud personal se ve enriquecida con estos procesos autorreguladores que orientan nuestras conductas motrices hacia una solución congruente de los problemas cotidianos.

Hace muchos años, desde los genios ilustrados hasta nuestros días, que los pedagogos, primero, y los psicólogos, más tarde, se han preocupado por enseñar a las personas a controlar estos procesos de autorregulación emocional tan complejos. Sin embargo, la educación física cuando se transforma en una pedagogía de las conductas motrices, tal y como hace de manera ágil el método Movitransfer, es capaz de crear el escenario pedagógico propicio para que florezca la autoconfianza, el auto conocimiento y la autorregulación emocional de un modo eficaz, como competencias que pueden

contrastarse con la mera observación de los comportamientos motores de las personas que son capaces de optimizar sus conductas motrices, en este caso de carácter introyectivo, a través de diversas situaciones motrices introyectivas, en este caso concreto, mediante el proceso conocido como “*desanudarse*”, de abrirse a la vida con alegría y gozo.

En los procesos de alfabetización motriz que tiene que llevar a cabo una educación física que sea básica para todos los ciudadanos del mundo, “*desanudarse*” constituye una vocal, letra ineludible para articular cualquier palabra, haciéndolo de un modo sonoro y eficaz, ayudando a transformar las conductas motrices de las personas para que logren ser competentes para vivir en bienestar. Un gran capital de la humanidad que espera ser explotado por los profesionales de la educación física del mundo.

### **Agradecimientos**

La investigación mencionada sobre género, dominios de acción motriz y emociones, ha recibido financiación del Ministerio de Ciencia e Innovación. Proyectos I+D+i. Ref. DEP2010-21626-C03-01; DEP2010-21626-C03-02; DEP2010-21626-C03-03. También ha recibido financiación del Institut Català de les Dones (Generalitat de Catalunya). Ref. U-95/10.

También ha contado con el apoyo de la Agencia de Gestió d’Ajuts Universitaris i de Recerca de la Generalitat (AGAUR-INEFC). Ref. 2009SGR1404; VCP/3346/2009, y del INEFC (adscrito a la Universidad de Lleida).

Finalmente agradecer la contribución en el uso de nuevas tecnologías para la recogida y tratamiento de datos del Sr. Óscar Farrús del INEFC.

### **Referencias bibliográficas**

Bohm, D. (1988) *La totalidad y el orden implicado*. Barcelona, Kairós.

- Csikszentmihalyi, M. (1997) *Fluir. Una psicología de la felicidad*. Barcelona, Kairós.
- Damasio, A. (2005) *En busca de Spinoza. Neurobiología de la emoción y los sentimientos*. Barcelona, Crítica.
- (2010) *Y el cerebro creó al hombre. ¿Cómo pudo el cerebro generar emociones, sentimientos y el yo?* Barcelona, Destino.
- Elias, N. (1987) *El proceso de la civilización. Investigaciones sociogenéticas y psicogenéticas*. Madrid, Fondo de Cultura Económica.
- El País (2003) *La Enciclopedia*. Madrid, Salvat.
- Ferrater Mora, J. (1988) *Diccionario de Filosofía*, vol.II. Madrid, Alianza.
- Feldenkrais, M. (1980) *Autoconciencia por el movimiento*. Buenos Aires, Paidós.
- Goleman, D. (1996) *Inteligencia emocional*. Barcelona, Kairós.
- Grof, S. (1994) *La mente holotrópica. Los niveles de la conciencia humana*. Barcelona, Kairós.
- (1999) *El juego cósmico. Exploraciones en las fronteras de la conciencia humana*. Barcelona, Kairós.
- Krishnamurti, J. (1998) *La libertad interior*. Barcelona, Cairós
- Laszlo, E., Grof, S. y Russell, P. (2000) *La revolución de la conciencia*. Barcelona, Kairós.
- Lipton, B.H. (2007) *La biología de la creencia. La liberación del poder de la conciencia, la materia y los milagros*. Madrid, Palmyra.
- Lledó, E. (1995) *El epicureísmo*. Madrid, Taurus.
- Martínez, M. (1986) *Inteligencia y educación*. Barcelona, PPU.
- (1998) *El contrato moral del profesorado. Condiciones para una nueva escuela*. Bilbao, Desclée De Brouwer.
- Moliner, M. (1990) *Diccionario del uso del español* (2 vol.) Madrid, Gredos.
- Mosterín, J. (2006) *La naturaleza humana*. Madrid, Espasa Calpe.
- Parlebas, P. (1981) *Contribution à un lexique commenté en science de l'action motrice*. París, INSEP.

(1999) *Jeux, Sports et Societes. Lexique en Praxiologie Motrice.*  
París, INSEP.

(2001) *Juegos, Deporte y Sociedad. Léxico de Praxiología Motriz.*  
Barcelona, Paidotribo.

Rodríguez, J.P. (1997) *Fundamentos epistemológicos y metodológicos de la praxiología motriz.* Tesis doctoral, universidad de Las Palmas de Gran Canaria.

Sanvisens, A. (1984) *Cibernética de lo humano.* Vilassar de Mar, Oikos-Tau.

Sanvisens, A. et alt. (1984) *Introducción a la Pedagogía.* Barcelona, Barcanova.

Tolle, E., (2001) *El poder del ahora. Un camino hacia la realización espiritual.*  
Madrid, Gaia.

Varela, F.J., Thompson, E. Y Rosch, E. (1997) *De cuerpo presente. Las ciencias cognitivas y la experiencia humana.* Barcelona, Gedisa.

Varela, F.J. (1998) *Conocer. Las ciencias cognitivas: tendencias y perspectivas. Cartografía de las ideas actuales.* Barcelona, Gedisa.

Zubiri, X. (1984) *Inteligencia sentiente: inteligencia y realidad.* Madrid, Alianza.