



la salud de la **postura**

Esferodinamia-Reorganización Postural

pedagogía

y

modos de estar

una pedagogía para reorganizar nuestra postura



escribe: **Anabella Lozano**

Cuando te piden que escribas sobre "la postura" enseguida aparecen nombres de mujeres y hombres destacadas y destacados, emblemáticas y emblemáticos que han hecho historia y han dejado sus huellas precursoras sobre la teoría y la práctica en el enredado mundo de la postura humana.

"Los maestros de la postura" han construido evidencia científica con sus estudios de la anatomía, de la biomecánica, del sistema nervioso y de las conexiones miofasciales y se han ido actualizando, revisando y repensando unos con otros llegando a dar cuenta de la posibilidad que tenemos de modificar la postura o lo que mejor mencionamos como "actitud postural".

Elegimos esa manera de hablar de la postura humana porque se vuelve dinámica y sensible para reconocer las fuerzas que la modifican. Esas fuerzas pueden ser internas o venir del medio externo pero sin duda son factores que se entran en las personas desde lo singular de cada vida, de la cultura en la que crece y a las condiciones socio-económicas que le permiten vivir con calidades de vida satisfactorias o sin ellas.

Asumir y convivir con una actitud postural confortable, económica en términos de energía vital y de pleno bienestar es parte de una búsqueda que no se conquista como a un territorio enemigo sino que se integra con los muchos aspectos de los que hablamos antes y que impactan, se imprimen y movilizan la experiencia con la que fuimos haciendo nuestro cuerpo y nuestra culpa.

Desandar lo que ya no nos resulta confortable no es borrar de un plumazo lo que la evolución de la especie ha traído en su mejor versión en los últimos millones de años, es decir no se trata de estar "derechos" y por lo tanto alertas y rígidos. Sino que se trata de habitar nuestra humanidad con la mayor liviandad posible, ampliando espacios internos y viviendo con comodidad en todas nuestras dimensiones.

Entonces el movimiento resulta la propuesta más preciosa, precisa y considerada para hacer un proceso en el que se develen y se revelen nuestras matrices, nuestros patrones y nuestras profundidades. La persistencia, la insistencia y la constancia harán el resto para que se modifiquen.

Reconocer el diálogo

Por eso es que pensando en qué podía sumar a esta temática de la postura pensé en hablar de cómo nos hablamos a nosotras y nosotras mismas, como nos observa-



mos, como invitamos a nuestro observador interno a que no nos enjuicie punitivamente sino a que nos refleje y nos espeje. Sin exigir un cambio, sin intimar a las partes a moverse. Sin insistir en un diálogo de sordos con nuestro propio modo de estar.

Lo que no hay duda es que cuando el deseo de cambiar la actitud postural se presenta toca a la puerta del núcleo de nuestro centro organizador. Aunque parezca una tarea sencilla, como aparece en las recomendaciones que solíamos leer "fortalecer abdominales y elongar isquiotibiales", nos acerca a profundas y apegadas resistencias a las que debemos hacer un lugar si no queremos como docentes arrasar con las razones más profundas de quienes se acercan a practicar.

No se trata de doblegar con la fuerza a la naturaleza de nuestras fuerzas y razones internas, aprovecho para agradecer por este concepto a Roxana Galand, sino de iniciar un diálogo con nuestras tensiones y con los modos que nos sostienen, organizan y nos dan forma.

Poder habitarlas, demorar, detenernos a intentar percibir las y comprenderlas, acunarlas, integrarlas para luego modificarlas.

Son parte de nosotras y nosotros así que con cuidado de no enfrentarlas, enemistarnos, expulsarlas e incluso detestarlas es que nos proponemos abordar nuestra postura o nuestros modos de estar en la vida.

Movimiento sensible

Cuando mencionamos al movimiento sensible hablamos de aquel movimiento que nos da la posibilidad de autoregularnos. Es decir que restar movimiento, dejar partes de nuestros cuerpos y cuerpos sin mover por años es restarnos sensibilidad y dejarnos viviendo en "mono" y sin "estéreo", en otras palabras reducir los canales y la multidimensionalidad de la información que nos active y nos transforme.

Restarnos movimiento es darnos menos posibilidades de elegir y menos matices para comprendernos y comprender a la otredad.

Un poco abstracto quizás pero sin duda una de las conclusiones más certeras a las que he ido arribando a medida que he desandado mis propias rigideces.

De todas maneras no podemos ignorar que a la mayoría de las personas le preocupa donde queda la voluntad en este tipo de entrenamiento, pues llegar a reordenar, reorganizar o -al decir más desactualizado y poco amable- "corregir" nuestra postura necesita de algo más que deseo y sensibilidad.

No se puede ignorar la utilidad y la guía que proveen ciertas herramientas de la pedagogía para lograr el propósito. Paciencia, Persistencia y Proceso al decir de la Educación Somática. Lento, Gradual y Progresivo al decir de la Kinesiología...

Frases que acompañan procesos cargados de ansiedad y que podrán ser comprendidas mientras que nos las repetimos y nos movemos.

El campo de la Percepción es el campo a nutrir para la construcción del Movimiento Sensible que proponemos habitar y a desarrollar para poder hacerle lugar a la singularidad y a la sensibilidad de cada persona.

Cuando el campo de la percepción se encuentra instalado y a resguardo entonces hay algunos elementos que le suman voluntad y sensibilidad al movimiento. Quizás dándole a la voluntad un baño de aliento y despojándola de su matiz exigente cuasi autoritario.

Ese podría ser un punto de partida para:

- Poner atención y conciencia en el punto de inicio del movimiento

- Poner atención y conciencia en las resistencias que se presentan para realizar el movimiento

- Poner atención y conciencia en las molestias, dolores o límites que se hacen presentes al momento de moverse.

- Tejer voluntad con sensibilidad podría acercarnos a nuestro modo de estar para reconocerlo agradecerle y probar otros nuevos.

Trabajar con la actitud postural desde los abordajes del movimiento conciente presupone constancia en la práctica y un involucramiento con nosotras y nosotros mismos.

La experiencia de lo blando está muy cercana a la experiencia de lo vulnerable y quizás en este mundo tan distópico las rigideces tengan un sentido más adecuado y adaptado al medio.

Aún así, "el optimismo de la voluntad" se vuelve optimismo de la anatomía humana que nos enseña con la práctica y la experiencia que aprender es el privilegio que nos toca como humanos y nos permite evolucionar como personas y como especie.

La postura y la actitud postural son nuestro lugar común más representativo y de tan nuestro se nos ha vuelto banal y vulgar. Sin embargo es la prueba misma de que adaptarse no es resignarse y desoirse no es preservarse.

Nutrirnos de movimiento y de fuerza vital es prestar atención a la manera en que nos vinculamos con las fuerzas y las energías de nosotras, nosotros y de las otras y los otros.

Conectar o re-conectar con estas dimensiones puede ayudar a dar un sentido más sólido para modificarnos o modificar la actitud postural.

Repetir sin compulsar, repetir y volver sobre nuestros pasos para hacerle lugar a la vulnerabilidad que no es debilidad sino el núcleo de nuestro origen. Ese núcleo puede haber sido cuidado pero si acaso no lo fue en dosis suficientes nos da la oportunidad de hacerlo con nosotras y nosotros mismos.

Por último, y a la luz de estos días tan sin contacto, me pregunto cuánto del contacto es fundamental para completar la información auspiciosa de estar de pie, cuánto de esa experiencia es fundante para que el equilibrio sea un lugar orgánico, sensible y para habitar sin esfuerzos.

Cuidar a las nuevas generaciones es nuestra tarea ofreciendo alternativas para un modo de estar más impregnado de confianza que de temores. Repleto de humanidad que pueda mantener la mirada en el horizonte y en el futuro.

Anabella Lozano es Prof. Universitaria de Artes en Danza - Expresión Corporal. (UNA, Universidad Nacional de las Artes) Docente y formadora en Esferodinamia, Educadora Somática. Docente invitada en la Carrera de Kinesiología (U. Maimónides). Formadora en Institutos Terciarios de Educación Física, UFLO y Centro C. Rojas, UBA. Fundadora de *Esferobalones* Escuela de Esferodinamia. anabella@esferobalones.com