

Gabriel Cachorro y Ciria Salazar (coordinadores). *Educación Física Argenmex: temas y posiciones*. La Plata: Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Universidad Nacional de La Plata, 2010. ISBN 978-950-34-0672-4, <http://www.argenmex.fahce.unlp.edu.ar>

Cuerpo: territorio de impresiones experienciales y movimientos sensuales que desbloquean la expresión erótica.

Evelyn I. Rodríguez Morrill¹ y Leticia Villarreal Caballero²

Introducción

El este mundo social, cada vez mas competitivo y con entornos naturales, familiares y sociales cada vez mas desprotegidos, se identifica un aumento en las enfermedades psicosomáticas, dolores musculares y las disfunciones sexuales, ante las cuales la medicina puede encontrarse limitada para dar respuestas satisfactorias. Las recomendaciones generales son aumentar la calidad de vida para elevar la salud y el bienestar.

Con esta preocupación, son mas los profesionales que desde diversas áreas buscan el bienestar de las personas, a través de diferentes estrategias que tienen como objetivos el retorno al contacto mas intimo de la persona consigo misma por medio del re-descubrimiento de su sensorialidad, sensualidad y con ello el despertar de la conciencia corporal.

El aprendizaje de nuevas estrategias que permitan modificaciones en el registro sensorial a partir de las habilidades corporales, eliminando el analfabetismo corporal que impacta en todas las dimensiones de la persona. El saber HACER para llegar a un saber SER pleno.

En el presente trabajo se presenta la experiencia del taller: *El experimento corporal: del analfabetismo erótico al saber hacer para un saber SER sexual*. La aplicación del taller se realizo con cuatro diferentes grupos: dos de ellos con

1 Dra en Psicoterapia Gestalt por INTEGRO, Licenciada en Antropología, Universidad Veracruzana, con reconocimiento Perfil PROMEP, Actualmente Trabaja como profesora – investigadora de tiempo completo asociada “C” en la Universidad de Colima

2 Maestra en Sexología por la UQAM; Canadá. Licenciada en Educación de Infractores e Inadptos, y Profesora de Educación Preescolar, con reconocimiento Perfil PROMEP . Actualmente Trabaja como profesora –investigadora de tiempo completo asociada “C” en la Universidad de Colima

Gabriel Cachorro y Ciria Salazar (coordinadores). *Educación Física Argenmex: temas y posiciones*. La Plata: Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Universidad Nacional de La Plata, 2010. ISBN 978-950-34-0672-4, <http://www.argenmex.fahce.unlp.edu.ar>

participantes estudiantes de la Facultad de Psicología y otros 2 grupos con participantes no estudiantes. Los resultados marcan a la pertinencia de trabajo corporal con atención dirigida y acompañamiento psico-terapéutico para el aprendizaje de la gestión de las emociones, reforzando las percepciones y modificar la expresión erótica saludable.

Marco conceptual

El cuerpo y la corporalidad

El cuerpo es un lugar de comunicación, lugar de identidades y también lugar de placer sexual. El cuerpo se puede definir como una realidad objetiva que, a la manera de un objeto, posee una forma definida. En tanto realidad objetiva pertenece al mundo de las cosas, de los objetos, pero también pertenece al individuo en sí mismo (Medina, Ornstein y Tapia, 2006).

La corporalidad a diferencia del cuerpo es historia vital interna que madura hacia la diferenciación; en tanto cada cual tiene su propia historia individual y no se limita al volumen del cuerpo, es capaz de extenderse e incluso tomar posesión de los objetos del espacio (idem); esto hace referencia a la realidad subjetiva que tiene relación con toda las experiencias percibidas o no en forma consciente, que emergen del mundo emocional y mental de la persona (Valdez Rioseco, 2009) y que se ubican en la intencionalidad de la vida psíquica, en sí, es considerado el aspecto interno del cuerpo que afecta la vida diaria de las personas.

En este proceso de historia vital interna, la emocionalidad es un elemento muy importante que va a afectar al individuo de alguna manera consciente o inconscientemente: sea porque afecta los propios pensamientos, las interrelaciones con los demás, la relación que se tiene con el ambiente y con la naturaleza, ante cada nueva situación que se confronte.

Además, el cuerpo tiene una condición histórica y cultural, la cual imprime la corporalidad a la persona a través del tiempo y su contacto con diferentes entornos, y sobre todo de las experiencias. Los hábitos de muchas personas

Gabriel Cachorro y Ciria Salazar (coordinadores). *Educación Física Argenmex: temas y posiciones*. La Plata: Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Universidad Nacional de La Plata, 2010. ISBN 978-950-34-0672-4, <http://www.argenmex.fahce.unlp.edu.ar>

cambian cuando viven en diferentes ambientes y entonces amplían y modifican su cultura.

En este sentido, la corporalidad es la integración permanente de múltiples factores: psíquico, físico, espiritual, motriz, afectivo, social e intelectual, entramado complejo que constituyen la identidad única, sorprendente y exclusiva que es el ser humano.

Las impresiones musculares del dolor.

Cada persona percibe de forma distinta los elementos del entorno y hoy en día la agresión y la violencia forma parte del cotidiano, la leemos, la vemos la escuchamos y en muchas ocasiones la sentimos.

La forma en como la persona ha hecho el registro de sus experiencias, desde muy temprana edad en su cuerpo, va a permanecer obstruyéndole, causándole la emergencia de posturas incorrectas, tensiones, huecos e inflamaciones en diversas partes del mismo

Conexiones entre la anatomía y el sentimiento. Los sentimientos son el pegamento que mantiene unida nuestra estructura. La Anatomía Emocional relaciona la forma con el sentimiento. (Keleman, 2003)

Una configuración dada puede modificarse por la historia emocional de la persona, las huellas dejadas por el amor y las desilusiones, las agresiones y ataques, los abusos y violaciones sexuales, los desafíos y el estrés de la existencia. Por ello este autor propone cuatro patrones básicos de alteración somática (rígido, denso, hinchado y colapsado), describe cómo funcionan y proporciona posibilidades de cambio. Los retos de la vida y la respuesta individual frente a ellos, crean la configuración para expresar sentimientos generados por emociones que van desde la apatía hasta el más elevado entusiasmo, pasando por la calma, la tristeza, la depresión, la alegría, la angustia, la confianza, la inquietud, entre muchos otros estados posibles. Estos sentimientos y emociones constituyen la base de las relaciones humanas y de la comunidad.

Gabriel Cachorro y Ciria Salazar (coordinadores). *Educación Física Argenmex: temas y posiciones*. La Plata: Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Universidad Nacional de La Plata, 2010. ISBN 978-950-34-0672-4, <http://www.argenmex.fahce.unlp.edu.ar>

Kelleman (2003), afirma que la persona no puede cambiar su mente hasta que no cambia su cuerpo. El *insight* psicológico es importante, pero por sí mismo no es suficiente para producir el cambio. Emociones, sentimientos y pensamientos se organizan en patrones somáticos y nuevas conductas aparecen al apartar estos patrones y organizar otros diferentes.

Es necesario reunir los elementos de la experiencia de una nueva conducta a conciencia y construir una vida interior, asimilando todos los elementos a través de nuevos hábitos de extensión corporal, suavidad en los desplazamientos, apertura mental para llegar a producir meneos, estiramientos, movilizaciones inimaginables para las personas que creyeron no podrían cristalizar una nueva forma de moverse en el mundo. Realizando prácticas de movimientos corporales para alcanzar una mayor conciencia del significado de los dolores, de los movimientos extraordinarios entonces propicia la restauración del sentido de la verdad *organísmico-emocional* y entonces se pueden facilitar los medios para "incorporar" la experiencia, de forma que el diseño de vida personal exprese la naturaleza más profunda del yo.

Corporalidad y espacio vital

No se sabe cuanto espacio es necesario para cada persona, lo que importa en nuestro análisis del lenguaje corporal es lo que ocurra a cualquier individuo cuando su cáscara de espacio o territorio es amenazada o destruida. ¿Cómo contesta a la agresión, cómo la defiende, o cómo cede?

El manejo del espacio de la persona tiene una influencia cultural, ésta puede moverse en el espacio ampliamente con gran seguridad o de una forma restringida y controlada, pensando en cada paso que da, como lo da, con quién puede acercarse y con quién no. Existe una distancia íntima que cualquiera que la traspase, agredirá a quien no tomó en consideración, esta distancia se refiere a la pareja, padres e hijos principalmente, hay también una distancia personal que es de 45 cm y se refiere a los amigos en cuanto a la distancia social una distancia

Gabriel Cachorro y Ciria Salazar (coordinadores). *Educación Física Argenmex: temas y posiciones*. La Plata: Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Universidad Nacional de La Plata, 2010. ISBN 978-950-34-0672-4, <http://www.argenmex.fahce.unlp.edu.ar>

pública corresponde de 2 a 4 m. de distancia. En estas distancias que cada quien va estableciendo no siempre hay una correspondencia con nuestros interactuantes, ya que hay personas que buscan y acortan las distancias y el otro las puede sentir como agresión a su persona (Fast,1988:29)

Los conflictos que se crean entre las personas a lo largo de su existencia tienen mucho que ver con esta violación de los espacios personales.

La memoria de los músculos existe a través del dolor, del engarrotamiento causado por ciertas experiencias muy fuertes causadas desde la infancia. Cuando realizamos ejercicios poco acostumbrados o al recibir un masaje terapéutico, incluso con los estados alterados de conciencia, podemos revivir estos dolores y emergen a la conciencia una vez más y entonces hay que acompañar el proceso con un seguimiento oportuno y trabajarlo terapéuticamente hasta que se cierra el ciclo y el músculo queda liberado de esta prisión recordatoria de lo que sucedió y velado en la inconciencia. Una de las expertas en esta materia menciona Lo siguiente:

Las paredes que lo han oído todo y no han olvidado nada son sus músculos. En el envaramiento, las crispaciones, en la debilidad y en los dolores de los músculos de la espalda, del cuello, de las piernas, de los brazos, y también los de la cara y en los del sexo, se revela toda su historia, desde el nacimiento hasta el día de hoy. (Bertherat, T. 1980: 9)

Preparación de premisas comprendiéndolas como aquellos movimientos gracias a los cuales las personas pueden llegar a comprender que es posible dejar de desgastarse inútilmente, empleando, no diez ni cien veces un exceso de energía, como se hace por lo general en lugar de la sola energía apropiada para cada gesto.

Primero dejando caer las máscaras, los disfraces, las posturas afectadas, y no hacer como si en lugar de ser y tener el valor de la propia autenticidad.

Así se podrán aliviar una multitud de males como el insomnio, estreñimiento, problemas digestivos, despertar los cinco sentidos, aguzar las percepciones,

Gabriel Cachorro y Ciria Salazar (coordinadores). *Educación Física Argenmex: temas y posiciones*. La Plata: Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Universidad Nacional de La Plata, 2010. ISBN 978-950-34-0672-4, <http://www.argenmex.fahce.unlp.edu.ar>

proyecta una imagen de sí mismo afirmar la individualidad, recuperar la iniciativa y la confianza, aumentar las capacidades intelectuales, mejorando las conexiones nerviosas entre el cerebro y los músculos, podrá olvidar los malos hábitos recuperar la eficacia muscular y la espontaneidad, el equilibrio entre hombros periné tobillos paralelos, se puede liberar de problemas como la frigidez o la impotencia y descubrir nuevas satisfacciones. (Bertherat, 1980:13)

Es normal que las personas quieran protegerse de su ambiente cuando hay juegos de personalidad, pero se pierde más cuando no se es auténtico porque no se aprovechan las relaciones reales.

Metodología

A partir del reconocimiento de los registros corporales impresos en estudiantes y grupos de trabajo en talleres libres, surgió la inquietud de diseñar un taller que tuviera como fundamento la filosofía existencial, ya que el contacto con el otro implica un auto-respeto profundo y respeto hacia la persona con la que se elige trabajar.

La finalidad del taller fue brindar las herramientas necesarias para el desarrollo de habilidades que permitan a los y las participantes el reconocimiento de su conciencia corporal, además de la búsqueda de cambios sustanciales en sus emociones y la dinámica sexual.

Participantes

Los participantes fueron dos grupos de estudiantes de la carrera en psicología, entre los 20 y 25 años de edad y dos grupos de personas no estudiantes entre los 23 y 35 años a quienes se les oferto este taller y asistieron voluntariamente.

Procedimiento

Gabriel Cachorro y Ciria Salazar (coordinadores). *Educación Física Argenmex: temas y posiciones*. La Plata: Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Universidad Nacional de La Plata, 2010. ISBN 978-950-34-0672-4, <http://www.argenmex.fahce.unlp.edu.ar>

El taller se ofertó a través de la Facultad de Psicología, inscribiéndose 32 estudiantes, de entre los cuales eran 10 hombres y 22 mujeres. Cada grupo se formó con 5 hombres y 10 mujeres.

Para la conformación de los otros dos grupos se ofertó a público en general y se inscribieron 30 personas; 9 hombres y 21. Se formaron dos grupos; uno de 14 y otro de 16 participantes. Impartiéndose de igual forma en fechas diferentes.

Los 4 talleres fueron impartidos en fechas y horarios diferentes. En un lapso de 4 meses.

Para el desarrollo del taller se parte de una evaluación diagnóstica identificando el porqué del interés en asistir al mismo. Se les presentó al inicio de cada sesión la estrategia y objetivo de la misma. Durante el desarrollo de la estrategia se hace un acompañamiento de los (as) participantes. Al terminar los movimientos se realiza una relajación y al final de la misma cerramos con una retroalimentación con la participación de todos(as).

Duración

El taller tuvo una duración de 18 horas y se desarrolló en periodo de días.

Resultados

La aplicación del taller se hizo en el siguiente orden de estrategias en cada uno de los grupos. En el siguiente apartado se encontraran las estrategias utilizadas y los testimonios recabados durante la aplicación.

Objetivo General

1. Desarrollar habilidades que permitan a los y las participantes el reconocimiento de su conciencia corporal, a través del movimiento para el logro de cambios sustanciales en sus emociones y en la dinámica sexual.
2. Estrategia 1.1.1. Recuperando la sensualidad
 - 2.1 Objetivo: Reconocer las diferentes partes de su cuerpo a través del movimiento y los diferentes tipos de respiración.

Gabriel Cachorro y Ciria Salazar (coordinadores). *Educación Física Argenmex: temas y posiciones*. La Plata: Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Universidad Nacional de La Plata, 2010. ISBN 978-950-34-0672-4, <http://www.argenmex.fahce.unlp.edu.ar>

Desde que el ser humano hace conciencia con su corporalidad, los registros sensoriales se modifican, gracias al desarrollo de las habilidades corporales. Estas modificaciones inducen a cambios a nivel de percepciones y consciencia, Luego entonces se puede provocar una acción sobre las emociones y sobre la dinámica sexual.

Una de las patologías más grandes es la que se relaciona con la sexualidad cuando esta ha sido bloqueada por múltiples factores y por ello hay que trabajar corporalmente en ella a través de la danza, de movimientos sensuales, de movimientos abiertos y fuertes.

Tiene que ver con recuperar la sensibilidad perdida o escondida, no consciente. Los movimientos más sencillos comienzan realizando una respiración armoniosa y suave, inhalando y exhalando con un ritmo que es fuente de vida y principio de regulación del cuerpo, porque con esta respiración llevamos el oxígeno a todos los rincones del cuerpo y se inicia estando de pie, girando el cuello al tiempo que se respira hacia un lado diez veces y luego hacia el otro lado continuando con los hombros subiéndolos y bajándolos siempre respirando profunda y suavemente y seguimos con brazos, caderas, piernas, dorso, hasta continuar con ejercicios de estiramiento de la columna vertebral en el suelo con movimientos cóncavos y convexos, en diferentes posiciones alargando los costados, girando el cuerpo hacia un lado con movimientos opuestos de brazos y piernas y estiramientos, es tiempo entonces de recuperar elasticidad, suavidad y liberar el cuerpo para que las personas inicie movimientos más aventurados con la disciplina respiratoria, e ir logrando reconocer lugares que no se tomaban en cuenta.

Se inicia un ejercicio más fuerte con dos líneas paralelas de personas frente a otras haciendo el mismo tipo de danza a ritmo de tambores y fuerte incluyendo flexiones y giros.

Las parejas de las líneas, poco a poco van reconociendo sus formas de moverse, y siguen trabajando juntas en una danza más libre y fuerte. En este momento permanecen trabajando juntas, ponen una sábana en el piso y una persona le da

Gabriel Cachorro y Ciria Salazar (coordinadores). *Educación Física Argenmex: temas y posiciones*. La Plata: Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Universidad Nacional de La Plata, 2010. ISBN 978-950-34-0672-4, <http://www.argenmex.fahce.unlp.edu.ar>

masaje linfático a otra haciendo los movimientos diez veces, empezando por los pies y pantorrillas haciendo movimientos giratorios y también hacia afuera, en los muslos glúteos y siguiendo con la espalda y los brazos para luego continuar con la parte de adelante en la misma forma solo que con movimientos giratorios entre una y otra mano sobre el estómago.

Minkowsky (1977), Yalom (1984) y Van Deurzen-Smith (1997) plantean cuatro dimensiones o características existenciales en cuanto a la corporeidad, social, corporal, motivacional, de praxis, afectiva, temporal, la de valores y espacial.

Cuerpo percibido por el otro, y el deseo, el estético, el poder y miseria del cuerpo según los valores culturales, temporal se refiere así desenvolvimiento del cuerpo según el desarrollo, motivacional, senso-percepción, cuerpo poder-placer-vitalidad, afectiva: es la interacción entre lo psíquico y de lo físico-biológico en la emoción: los fenómenos psicósomáticos, así como lo que ya habíamos venido señalando el registro corporal de las actitudes vivenciales. Otra de las dimensiones de la existencia es la auto-conciencia el cuerpo en relación a la formación de la identidad, superación del cuerpo por el movimiento de la conciencia, el cuerpo como centro expresivo el Dasein y la facticidad de la existencia del cuerpo. (Citado en De Castro (2006: 138)

Estrategia 1.2

Desde que nosotros actuamos a nivel de cuerpo, vamos modificando nuestro registro sensorial, gracias al trabajo sobre habilidades corporales. Estas modificaciones inducen cambios a nivel de percepciones y de la consciencia. Se puede provocar entonces, una acción sobre las emociones y sobre la dinámica sexual, es decir confianza en nosotros mismos(as) o crear el sentimiento de pertenencia o el deseo sexual. Por otro lado todos los registros emocionales de percepción y cognitivos tienen su propio reflejo corporal (Desjardin, 2005)

2.- Sensualidad es vida, el experimento corporal:

2.1 Objetivo: Desarrollar capacidades eróticas en el juego sensorial, para enriquecer la comunicación erótica consigo mismo y con la pareja.

Estrategia 2.1.1: De los impulsos a la gestión emocional

Los movimientos son: primero con energía propia, frotando las manos contra sí hasta que se genere un gran calor y luego levantando los brazos y manos hacia arriba, empezando a deslizarlas por cada poro del cuero cabelludo y todo el rostro, la nuca, de manera muy lenta, a manera de caricia y tocando todo el cuerpo hasta llegar a tocar los pies, lo único que se pide es, que no crucen las manos, todo se hace en círculo, en el que las personas permanecen paradas con los ojos cerrados y si alguien siente mareo las facilitadoras cuidan a la persona y la sientan.

Después se vendan los ojos de cada participante y se solicita que se busquen entre sí a través del olfato, pueden explorar entre el espacio hasta que van topando con cada persona y la huelen hasta que se quedan en donde estén cómodas por el olor que emite esa o esas personas en particular. Se quitan las vendas y se ponen a bailar si quedaron dos personas pues ellas dos y si quedó un grupito de cinco entre todos se abrazan y bailan según el ritmo de la música

Se cuida que no se vayan a caer o lastimar. Todas las personas se toman de la mano la derecha da y la izquierda recibe, de preferencia se colocan hombre/mujer.

El contacto va rompiendo barreras de cada persona, es importante que cada quien se permita sentir las sensaciones llegan, de manera diferenciada y cambiando de intensidad hasta de las personas menos esperadas para cada quien resulta muy sorpresivo lo que ocurre.

Al principio fue difícil, identificar mi respiración y los movimientos que hacia, me llegué a sentir forzada, pero hubo un momento que encontré mi ritmo y me deje llevar fue una experiencia muy agradable (risas) demasiado agradable (Rodrigo, grupo estudiantes)

Yo me siento gruesa, tengo agarrado mi pelo pero empiezo a sudar muchísimo, escucho la voz de la maestra, me concentro en lo que dice y luego deja de hablar supongo que me corresponde dejarme llevar por lo que sienten mis manos

Gabriel Cachorro y Ciria Salazar (coordinadores). *Educación Física Argenmex: temas y posiciones*. La Plata: Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Universidad Nacional de La Plata, 2010. ISBN 978-950-34-0672-4, <http://www.argenmex.fahce.unlp.edu.ar>

cuando toco mi cuerpo y lo que siente mi cuerpo es todo un descubrimiento, me ruboriza, mis manos recorren todos los poros de mi piel, es un nuevo conocimiento del que no tendía conciencia. (Diana, grupo no estudiante)

Estrategia 2.1.2 Masaje corporal

En otra sesión se les pide que traigan una pelota de beisbol o de tenis y que recorran el espacio colocando la pelota en la planta de un pie alternando y poco a poco vayan estirando más la planta sintiendo los dolores por los zapatos ajustados, o las impresiones de acuerdo a afecciones personales.

Cuando terminan con los pies una persona se sienta o se acuesta y su pareja le va realizando movimientos circulares con la misma pelota por cada parte de su cuerpo, y luego se cambian para que cada quien disfrute de la misma dosis de masaje corporal con pelota.

Estos ejercicios previos van permitiendo más confianza entre las personas y la siguiente sesión se les pide que vengan con shorts y sin mangas que traigan frutas, pueden ser o no picadas, que traigan campanas, plumas, peluches, cobijas o pañoletas de textura suave, sedosas, aromas de perfumes o aceites esenciales.

Se realiza inicialmente, un ejercicio de relajación total, con sueño guiado y música suave, que se puede ir cambiando y las personas empiezan a jugar con lo que trajeron, una va a permanecer pasiva en el suelo sobre un cobertor y va a disfrutar de las sensaciones que otro (a) le proporcionará, puede empezar con una campanita, o la pluma de avestruz, tiene que ir aplicando el estímulo suave y uno a la vez para no confundir los sentidos, la persona pasiva recibe los estímulos y la otra u otras lo aplican ya que se pueden quedar trabajando por parejas o en grupos. Se termina el trabajo cuando todos hayan participado y se hace retroalimentación a lo que hayan o no experimentado.

Es realmente divertido, nunca me imagine haciendo esto, jugar a hacerle cosquillas a mi compañera, era muy sensual cuando le daba a comer trocitos de mango y escurrían por su boca y ella no podía limpiarse y dejaba que le soplara en el oído, y primero empezó como un juego luego se puso más interesante y me

Gabriel Cachorro y Ciria Salazar (coordinadores). *Educación Física Argenmex: temas y posiciones*. La Plata: Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Universidad Nacional de La Plata, 2010. ISBN 978-950-34-0672-4, <http://www.argenmex.fahce.unlp.edu.ar>

propuse hacerla disfrutar porque yo también estaba disfrutando fue increíble (Mariana, grupo no estudiante)

Al principio me sentí un poco incomodo que me dieran el masaje, pero poco a poco empecé a relajarme y me gustó (Julián, grupo estudiante)

Fue delicioso, nunca creí que pudiera llegar a sentirme tan bien dándolo y dejándome darlo, realmente lo gocé (Frida, grupo estudiante)

Estrategia 2.1.3 Del dolor a la catarsis

Se hace un trabajo de estiramiento y se trabaja fuerte con música de tambores va subiendo la intensidad de los movimientos, las personas primero caminan, danzan horas y horas, hasta que la persona muestre signos de cansancio, en un ritual que permite que las partes de su cuerpo que han registrado emociones empiecen a sentir las nuevamente en compañía de un grupo se siente muy fuerte el dolor en el abdomen, en las pantorrillas, en la espalda en algún órgano interno. Esto permite que cada uno experimente catarsis si es que llega al punto del dolor intenso, otros no lo lograrán pero de acuerdo a la cantidad de horas lo más probable es que la mayoría alcance, todo ese proceso requiere acompañamiento completo y al terminar se retroalimenta, este trabajo ya implicó un gran movimiento revolucionario al interior de la persona y las manifestaciones resultaron curativas. A este punto una vez retroalimentando y comentando cada quien su experiencia hay cambios de actitud en algunas personas, ya no hay retroceso al estado anterior, la persona ha descubierto que le estaba bloqueando su ser el mundo.

Gabriel, siempre había sido tímido y tranquilo, se arrinconaba poniéndose cómodo en las sesiones de trabajo mas todo cambió cuando se puso en movimiento su contorsión de dolor le despertó emociones *enterradas, sin mayor explicación y gran sorpresa para él y todo el grupo, su trabajo le permitió participar desde ese momento en todas las sesiones del grupo de encuentro, ayudando a los demás en sus procesos personales.*

Gabriel Cachorro y Ciria Salazar (coordinadores). *Educación Física Argenmex: temas y posiciones*. La Plata: Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Universidad Nacional de La Plata, 2010. ISBN 978-950-34-0672-4, <http://www.argenmex.fahce.unlp.edu.ar>

Este tipo de trabajo lo realizan los huicholes, en Nayarit. José García nos enseñó a realizarlo, un violinista huichol (1999) y Laura Alameda (terapeuta gestalt) (2001), es la forma en que se levanta castigo al cuerpo maltratado.

Comprender el cuerpo como vivencia, señalando una serie de fenómenos ya sea de origen patológico, o del plano de la normalidad, (Romero 1999:134)

La persona no es solo unidad y totalidad en sí misma, sino que la persona brinda unidad y totalidad: ella presenta la unidad físico-psíquico-espiritual y la totalidad representada por la criatura "hombre" Esta unidad y totalidad sólo será brindada, fundada y dispensada por la persona. El hombre es un punto de interacción en tres niveles de existencia, pues es una totalidad, pero dentro de esa unidad, lo espiritual se contrapone a lo físico y lo psíquico (antagonismo noo-psíquico Frankl, V, 1990:112)

Las contradicciones entre cuerpo-alma (espíritu), mente son las que imprimen las incongruencias de esta lucha, el trabajo consiste en proveer elementos para que la persona se convierta en un ser expresivo más auténtico y por lo tanto más saludable.

Son estas mismas diferencias dentro del cuerpo-mente dual que provocan enfermedad y con ello experiencia, pero mientras cae el cuerpo enfermo se siente el espíritu fragilizado, por ello es que es tan esencial el cuerpo de la persona tranquilo posibilitando una reacción de acomodo.

Mi cuerpo se siente relajado, mis manos sienten la textura en la que me encuentro apoyada, mi nariz capta el aroma de mi poncho, y almohada, un aroma que me relaja aún más, en mi mente no hay nada más en este momento solo lo que estoy sintiendo. Mis manos y pies se ponen frías, mi cara siente la suavidad, de mi almohada, lo blanda que es. Mi cuerpo también siente como es tocado por la ropa, esos roces que se dan en movimientos y como es cubierto por ellos...
(Laura, grupo no estudiante)

El cuerpo vivido atiende a las experiencias vitales, es una forma de habitar el mundo, todo alrededor cobra significado de acuerdo a mi posición en el mundo,

Gabriel Cachorro y Ciria Salazar (coordinadores). *Educación Física Argenmex: temas y posiciones*. La Plata: Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Universidad Nacional de La Plata, 2010. ISBN 978-950-34-0672-4, <http://www.argenmex.fahce.unlp.edu.ar>

este cuerpo de vida libre y voluntaria es el verdadero cuerpo, se expresa se cae, se dramatiza se reincorpora, construye límites o los destruye.

Me acerco cautelosamente a los que están cerca de mí pero no los veo, siento curiosidad por saber con quienes me topo, solo que no puedo quitarme la venda de los ojos. Todo es misterioso y excitante, toco la cabeza de alguien su pelo es suave y le huelo, sigo dando pasos lentos, encuentro a alguien de gran altura como somos cuatro hombres en el recinto me siento extraño, puede ser cualquiera de ellos, cambio de dirección y me encuentro muy cómodo con ella que me transmite con sus manos alegría, acogimiento, es como llegar a mi casa, allí me siento cómodo, bien, muy bien. (Luis grupo no estudiantes)

Conclusiones

La primera intención es conocer el cuerpo en diferentes etapas de la vida con sus manifestaciones somáticas y sus rasgos personales más evidentes.

El trabajo corporal con atención dirigida y acompañamiento psico-terapéutico y orientación sexual provee a la persona que participa, una dimensión más amplia por el estado de conciencia y cambio que logra primero desde atreverse a explorar, a expresar sensaciones de agrado, placer y dolor. A partir de este momento la experiencia vivida el cuerpo vivido tiene una representación más clara para la persona, no hay vuelta atrás porque ahora comprende mejor su corporeidad y puede transmitir ese cambio en el trato intersubjetivo con las personas, con las que se relaciona en los diferentes ámbitos. También puede atreverse a conocer y experimentar nuevas sensaciones que le proveerán de una vida más plena.

El conocer su corporeidad es una forma de educarse en su dimensión física a través de talleres específicos que incorporan el ser completo, ya sin fracturas, sin

Gabriel Cachorro y Ciria Salazar (coordinadores). *Educación Física Argenmex: temas y posiciones*. La Plata: Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Universidad Nacional de La Plata, 2010. ISBN 978-950-34-0672-4, <http://www.argenmex.fahce.unlp.edu.ar>

divisiones, sin culpa sin contracturas, allí aprende a manejar el cuerpo integral, estos trabajos son procesos, no son acabados y hay más por explorar.

Referencias

BERTHERAT, T. (1996). *El cuerpo tiene sus razones*. Buenos Aires: Paidós.

DE CASTRO, A. (2006). "La dimensión corporal desde el enfoque fenomenológico- existencial". *Psicología desde el Caribe*, Julio, Número 17. <http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=21301706> consultado el día 25 de Octubre de 2009.

DESJARDINS, J.-Y., DESJARDINS, L. (2005). "Sexual evaluation provided through a model of sexual health in sexocorporal approach". *XVII Congreso Mundial de Sexología*. World Association of Sexology. Montreal.

FAST, J. (1988). *El lenguaje del cambio*. Barcelona: Kairós-Colofón.

FRANKL, V. (1990). *Ante el vacío existencial*. Barcelona: Herder.

GARCÍA, E. (2009). "Fenomenología del cuerpo vivido y filosofía del viviente (M. Merleau-Ponty y Canguilhem,G)". *Acta Fenomenológica Latinoamericana*, vol. III. Actas del IV Coloquio Latinoamericano de Fenomenología, Mesa 3. <http://www.clafen.org/AFL/V3/> consultado el día 7 de noviembre de 2009.

GODINA, C. (2001). "La teoría de género en la perspectiva fenomenológica del cuerpo vivido". *La Lámpara de Diógenes*, año 2, número 3, vol. 2, enero-junio, <http://www.ldiogenes.buap.mx/revistas/3/a2la3ar5.htm> consultado el 8 de noviembre de 2009.

GONZÁLEZ, G. (2001). "Imagen corporal: Cuerpo vivido, cuerpo escindido". *Perinatología y reproducción humana*, vol. 15, número 2. <http://www.inper.edu.mx/revista/pdf/Pr012-05.pdf> consultado el 25 de Octubre de 2009.

KELEMAN, S (2003). *Anatomía emocional: la estructura de la experiencia somática*. Bilbao: Desclée de Brouwer.

LUTZ, B. (2006). "Reseña de "Antropología del cuerpo y Modernidad" de David Le Breton". *Convergencia*, mayo- agosto, año/vol. 13, número 41. <http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/pdf/105/10504108.pdf> consultado el 15 de Octubre de 2009.

Gabriel Cachorro y Ciria Salazar (coordinadores). *Educación Física Argenmex: temas y posiciones*. La Plata: Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Universidad Nacional de La Plata, 2010. ISBN 978-950-34-0672-4, <http://www.argenmex.fahce.unlp.edu.ar>

ROMERO, E. (1999). *As dimensoes da vida humana: existencia e experiencia*. Sao José dos Campos: Novos Horizontes.

VALDEZ RIOSECO, G. y TOLOZA JOPIA, N. (2009). "Las emociones y el lenguaje corporal en la convivencia escolar". *XXVII Congreso de la Asociación Latinoamericana de Sociología*, 4 de Septiembre. <http://cuerposyemociones2009.blogspot.com/2009/07/mesas-tematicas-gt-26.html> Consultado el 5 de abril de 2010