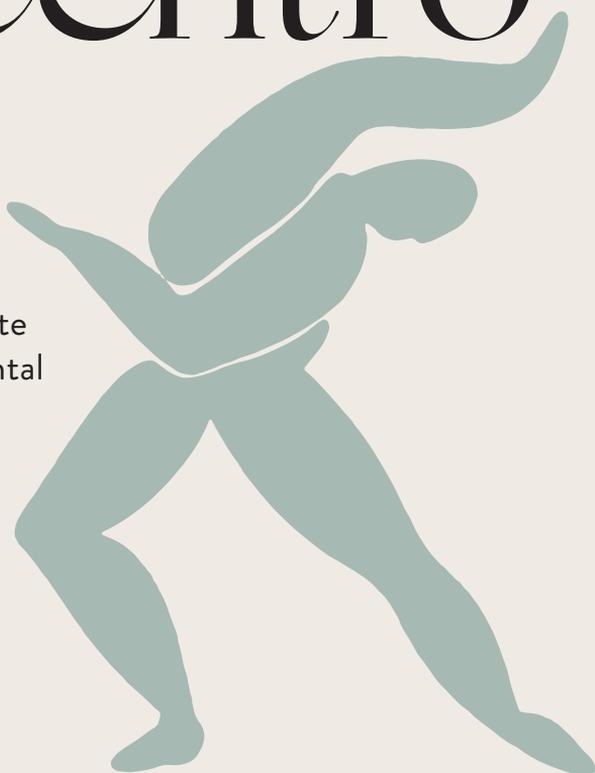


Erica Hornthal

el cuerpo en el centro

Prácticas sencillas
de movimiento consciente
para mejorar tu salud mental
y deshacer bloqueos
emocionales



DIANA

ERICA HORNTAL

EL CUERPO EN EL CENTRO

Prácticas sencillas de movimiento
consciente para mejorar tu salud mental
y deshacer bloqueos emocionales

Prólogo de la doctora Nicole LePera
(@the.holistic.psychologist)

Traducción de Montserrat Asensio

Autoconocimiento

DIANA

Nota: Este libro debe interpretarse como un volumen de referencia. La información que contiene está pensada para ayudarte a tomar decisiones adecuadas respecto a tu salud y bienestar. Ahora bien, si sospechas que tienes algún problema médico o de otra índole, la autora y la editorial te recomiendan que consultes a un profesional.

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento. En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor. Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

Título original: *BODY AWARE. Rediscover Your Mind-Body Connection, Stop Feeling Stuck, and Improve Your Mental Health with Simple Movement Practices*

Primera edición: junio de 2023

© Erica Hornthal, 2022

Publicado originalmente en inglés por North Atlantic Books en Estados Unidos. Los derechos han sido negociados a través de Book Crossing Borders, Inc, New York y Ute Körner Literary Agent

© de la traducción, Montserrat Asensio, 2023

© Editorial Planeta, S. A., 2023

Diana es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A. Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España) www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-1119-088-6

Depósito legal: B. 9.140-2023

Maquetación: Realización Planeta

Impresión y encuadernación en Liberdúplex, S. L.

Impreso en España – *Printed in Spain*



El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**.

SUMARIO

Prólogo	9
Preámbulo de Nicole LePera	13

PARTE 1:

Toma consciencia de cómo te mueves

Introducción: Tu movimiento es importante	17
Capítulo 1: Adquirir consciencia corporal	33
Capítulo 2: Redefinir el movimiento	51
Capítulo 3: El cuerpo te habla	67

PARTE 2:

El movimiento como catalizador del cambio

Capítulo 4: Mueve el cuerpo, mueve la mente.	91
Capítulo 5: La importancia de los planos	131
Capítulo 6: Liberar el potencial cognitivo	153

PARTE 3:
Transformarse mediante el movimiento

Capítulo 7: Perspección	177
Capítulo 8: El baile de la resiliencia	195
Capítulo 9: Discapacidad y diversidad.	215
Capítulo 10: Ponerlo en práctica	225
Conclusión	245
Agradecimientos.	249
Recursos adicionales y lecturas recomendadas	253
Notas.	257
Índice onomástico y de materias	269

CAPÍTULO

1

Adquirir consciencia corporal

La consciencia es como el sol.
Cuando alumbra algo, lo transforma.

THICH NHAT HANH

LLEVAR CONSCIENCIA AL CUERPO

¿Cómo de consciente eres ahora? Veámoslo.

Te invito a llevar la atención a los movimientos que haces mientras lees este libro. Céntrate en la postura y en cómo te sientas o te reclinás mientras lees. Fíjate en cómo el objeto en el que descansas moldea tu cuerpo. ¿Estás cómodo? ¿Percibes alguna zona de tensión o alguna incomodidad en la forma en que estás sentado? Ahora haz un repaso e identifica las partes del cuerpo que están en contacto con la superficie sobre la que reposas y las partes del cuerpo que están en contacto con otras partes del cuerpo. ¿Los pies tocan el suelo o están elevados? Presta atención a cómo sujetas o escuchas este libro. ¿Tienes las manos cerradas en un puño? Fíjate en cómo los ojos recorren las palabras. Percibe los movimientos internos involuntarios que ocurren en el cuerpo.

Presta atención a la respiración, al latido del corazón e incluso a los ojos cuando parpadean.

Ahora piensa en cuando te has despertado esta mañana. ¿Cómo te has despertado? ¿Sobresaltado, quizás, por la alarma del despertador? ¿De forma natural cuando la luz del sol ha empezado a entrar por la ventana? ¿O puede ser que un miembro de la familia o una mascota te haya despertado saltando sobre ti? Te hayas despertado como te hayas despertado, ¿cuál ha sido el primer movimiento que has hecho? Tal vez te hayas frotado los ojos con fuerza, hayas bostezado con lentitud, te hayas estirado con placer, hayas apagado abruptamente la alarma o hayas buscado a tientas el móvil en la mesita de noche. Piensa en cómo has salido de la cama y en todos los movimientos que has hecho mientras te preparabas para iniciar la jornada. ¿Te has tomado tu tiempo o ibas con prisas? ¿Estabas despejado o aún soñoliento? ¿Has tropezado y chocado con cosas o has prestado atención a tu entorno mientras ibas hacia el baño de puntillas para no hacer ruido o arrastrando los pies?

Es posible que, hasta este momento, fueras consciente de tu carga de trabajo o de una fecha límite para algo. Quizás eras consciente de la hora que era o del poco tiempo del que dispones para ti entre tantas responsabilidades y compromisos. Es posible que incluso fueras consciente de ese dolor de cabeza que no se acaba de ir o de la congestión nasal que no te deja en paz, pero ¿eras consciente de tus emociones? Te diré más: ¿eras consciente de cómo el cuerpo sostenía esas emociones?

Cómo te sientes ahora y cómo se mueve tu cuerpo podría marcar toda la diferencia entre sobrevivir y prosperar. Dicho de otra manera..., creo que cómo te mueves ejerce un gran impacto sobre quién eres y cómo te sientes.

¿Y QUÉ TIENE QUE VER LA CONSCIENCIA CON TODO ESTO?

Recuerda que buena parte de lo que experimentamos a diario no se convierte en información consciente. Sin embargo, eso no significa que no nos afecte. El cuerpo recibe información constantemente y la siente y la percibe incluso si no llegamos a ser conscientes de ella. Para que seamos conscientes de la información, ha de alcanzar la percepción consciente. Y esto lleva a la pregunta: ¿qué significa ser consciente? Antes de responder a esa pregunta, veamos qué significa no ser consciente.

No ser consciente significa desconocer una situación o una circunstancia. Es sinónimo de ser ignorante, de no prestar atención, de no responder o de ser inconsciente. Aunque ser consciente es difícil y, de hecho, tampoco es necesario ser consciente de todo durante todo el tiempo, creo que siempre somos conscientes de algo. Me empecé a preguntar qué es más fácil: ser consciente o no serlo. Cuanto más lo pensaba, más claro me quedaba que eso depende de nuestra capacidad para gestionar las emociones que surgen en el estado de consciencia. En mi caso, me cuesta más no ser consciente, porque he pasado infinitas horas estudiando psicoterapia y asistiendo a psicoterapia como cliente. Disfruto del reto que supone ser consciente y practico lo que predico. Sin embargo, cuando me estreso o entro en modo de supervivencia, mi consciencia se estrecha.

Es posible que, para las personas con un trastorno de la conducta alimentaria, una historia de maltrato o una infancia traumática, no ser consciente sea difícil, pero también necesario. Creo que nos condicionamos a no ser conscientes para aliviar el dolor que sentimos. Nos distraemos intencionalmente para evitar reconocer las turbulentas emociones que subyacen a la superficie. Lo irónico es que, aunque pensamos que rehuimos el dolor y el malestar, en realidad nos provocamos más estrés y más sufrimiento innecesarios. Nuestra energía se agota como consecuencia de una sobrecarga

emocional y física que se exagera cuando bloqueamos, reprimimos o negamos la existencia de esas emociones. La investigación ha demostrado que, para librarnos del trauma, tenemos que recurrir al cuerpo para reprogramar y dotar de patrones nuevos al sistema nervioso. La curación no solo se ha de dar a nivel emocional, sino también a nivel físico.¹ Además, si hablamos específicamente de la recuperación del trauma, esta es imposible si la persona no desarrolla una familiaridad con las sensaciones corporales. Para poder reexaminar el pasado con seguridad, antes debemos aprender a resistir y a observar nuestras respuestas físicas.² Tal y como afirmó el neurocientífico António Damásio, la raíz de la consciencia depende de las sensaciones físicas que comunican el estado interno del cuerpo.³

¿Por qué limitarnos al trauma? Podemos usar la consciencia corporal para reprogramar y desarrollar patrones nuevos en relación con hábitos y conductas en todas las facetas de la vida. Al fin y al cabo, los hábitos no son más que un intento de regular el sistema nervioso. Cuando nos sentimos seguros, podemos aumentar y explorar la capacidad para estar presentes y conscientes. Por lo tanto, es vital que promovamos la seguridad en nuestros cuerpos para permitirnos estar presentes y ser conscientes: mente, cuerpo y alma.

PAUSA PARA LA CONSCIENCIA CORPORAL Detente unos instantes y reflexiona acerca de tu relación personal con la seguridad. Piensa en la palabra *seguridad*. ¿En qué zona del cuerpo la sientes? ¿La percibes siquiera? ¿Qué movimiento asocias con ella? ¿Qué cualidades o características presenta? No es un tema baladí, así que sé amable contigo mismo y concédete el tiempo que necesites para pensar en ello o, si te parece demasiado y demasiado pronto, sé consciente de la sensación que te suscita y vuelve a este ejercicio cuando estés preparado para afrontarlo.

Aunque de bebés somos muy conscientes y muy sensibles a los cambios más insignificantes en el entorno, a medida que crecemos tendemos a recurrir menos a los sentidos y más a nuestra capacidad para entender desde la lógica por qué nos sentimos de un modo concreto. En lugar de percibir cómo las emociones se manifiestan en el cuerpo como un puño o un ceño fruncido, las identificamos con pensamientos. A medida que crecemos, la función ejecutiva, un conjunto de habilidades cognitivas como la memoria de trabajo, el pensamiento flexible y el autocontrol, así como el cerebro en desarrollo, toman las riendas de lo que sucede a no ser que decidamos recurrir al conocimiento corporal que ya poseemos.

Diría que, en la actualidad, la mayor parte del mundo no es consciente. De hecho, como sociedad, nos hemos habituado a usar dispositivos que nos mantienen en un perpetuo estado de inconsciencia en nuestra vida cotidiana. No me malinterpretes, hay un momento y un lugar para la tecnología y muchos avances médicos no habrían sido posibles sin ella. Sin embargo, nuestra incapacidad para desconectar de los dispositivos y conectar con nosotros mismos tiene consecuencias graves en nuestra salud mental y emocional.

En muchas ocasiones, la tecnología impide y limita el movimiento. Con ello no me refiero únicamente a la frecuencia con que nos movemos, sino también a la amplitud del movimiento o a las maneras en que nos movemos en nuestro entorno. Permíteme que te presente el término *kinesfera*. Rudolf Laban desarrolló el concepto occidentalizado de «kinesfera», que definió como «la esfera alrededor del cuerpo a cuya periferia podemos acceder con facilidad estirando las extremidades y sin alejarnos del espacio en el que nos apoyamos cuando nos sostenemos sobre un solo pie».⁴ Cuando nos relacionamos con la tecnología, limitamos la consciencia y el pleno uso de nuestra kinesfera, o «espacio personal». Tanto si interactuamos con un ordenador sentados a una mesa como si usamos un dispositivo móvil, limitamos el rango de nues-

tros movimientos, lo cual, a su vez, limita nuestro rango emocional.

No se me escapa que la tecnología posibilita el movimiento para muchas personas. Gracias a la tecnología asistencial, a los avances en el diseño de prótesis y en la tecnología sanitaria y a los progresos médicos en general, las personas se mueven más, mejor y durante más tiempo. En estos ejemplos concretos, el uso de la tecnología amplía la kinesfera.

Los avances tecnológicos recientes corroboran el hecho conocido de que la mente y el cuerpo están conectados. La doctora Candace Pert, autora de *Molecules of Emotion*, dice que «las innovaciones técnicas recientes nos han permitido examinar las bases moleculares de la emoción. [...] He llegado a la conclusión de que las emociones son lo que conecta el cuerpo y la mente».⁵ La era de la información en la que nos encontramos ha transformado por completo cómo nos comunicamos, nos relacionamos con otros y nos conectamos, e influye también en cómo nos movemos, lo que a su vez afecta al bienestar emocional. La investigación demuestra que el mero hecho de que haya un teléfono móvil presente durante una conversación o una comida produce la distracción suficiente para reducir la satisfacción o la alegría global de la experiencia social.⁶ Creemos que podemos hacer varias cosas a la vez, pero el cerebro humano está diseñado para desempeñar una sola tarea consciente en cada momento dado. La doctora Caroline Leaf, patóloga de la comunicación y neurocientífica cognitiva, explica que «se nos da bien estar muy ocupados», porque estamos diseñados para pasar rápidamente de una tarea a la siguiente.⁷ Entonces, cuando intentamos hacer varias tareas a la vez, las cosas pueden empezar a parecer desconectadas, caóticas, aceleradas o chapuceras y la atención se dispersa.

Según James Williams, autor de *Stand Out of Our Light: Freedom and Resistance in the Attention Economy*, «los nuevos retos a los que nos enfrentamos en la era de la atención son, tanto a nivel

individual como colectivo, retos de autorregulación».⁸ No podría estar más de acuerdo y, desde el punto de vista del cuerpo, tiene mucho sentido. La autorregulación es una práctica corporal y, si no estamos presentes en el cuerpo, no nos podemos autorregular. La regulación del yo depende de la relación que se mantenga con el propio cuerpo.⁹

Es posible que tengamos presentes la última tendencia de moda y el último vídeo de gatos viral, pero no siempre somos conscientes de nuestro cuerpo y de cómo ocupamos espacio en el mundo. No somos conscientes de lo que nos rodea, de nuestro entorno y de nuestra seguridad... hasta que nuestro bienestar se ve amenazado. No somos conscientes de cómo nuestras acciones afectan a los demás y, aún más perturbador, tampoco somos conscientes de que nuestros hábitos de movimiento diarios afectan a las personas que somos.

Hay muchos elementos que contribuyen a nuestra falta de consciencia: cada vez más personas sienten que tienen derecho a todo y exigen gratificación instantánea, y ambas cosas impiden que seamos verdaderamente conscientes. Cuando algo no sale como queríamos o cuando sentimos que se nos debe algo, somos incapaces de permanecer con el malestar que nos produce constatar que no somos el centro del universo. Cuando estamos incómodos, tendemos a distraernos o a adoptar conductas poco saludables.

¿Cuándo fue la última vez que tuviste un momento libre y no sacaste un dispositivo inteligente? Como sociedad, ni siquiera nos damos la oportunidad de asimilar la información sensorial tal y como se hacía antes, porque ocupamos todo nuestro tiempo libre con pantallas. El cerebro necesita tiempo para desconectar y el cuerpo necesita al cerebro para sincronizarse. Aunque no funcione con 5G, la conexión entre el cuerpo y la mente no está en absoluto desfasada.

PAUSA PARA LA CONSCIENCIA CORPORAL Detente un momento y presta atención a las distracciones. ¿Qué te impide estar plenamente presente mientras lees este libro? ¿Cuántas veces has mirado el móvil o incluso te has sentido impelido a entrar en tus redes sociales? Fíjate en las distracciones. Concédeles un espacio en el que existir en la mente y el cuerpo. Prestar atención a estas distracciones les da permiso para existir y te da permiso para dejarlas ir.

Ser consciente no es como tener un botón de encendido y apagado. Ser consciente significa conocer o percibir una situación. Exige cierto nivel de intencionalidad y de capacidad de reflexión. Y no solo existe en la mente. Vive en el cuerpo: en las células, en los tejidos, en los órganos y en los músculos. Por lo tanto, que decidas no pensar en algo no quiere decir que no influya en tu vida. De hecho, es muy posible que esas cuestiones afecten a tu vida en mayor medida de lo que crees, porque el cuerpo las contiene. «Los problemas residen en las células» y, a no ser que seas consciente de cómo se instalan, seguirán habitando en tu interior y afectando a todas tus interacciones, además de a tu salud física y emocional.

Tomas a diario decisiones, con frecuencia de forma inconsciente, acerca de cómo mueves el cuerpo. Esta capacidad para moverte o para suprimir el movimiento contribuye a la consciencia de tu bienestar emocional o a la falta de esta. Te puedes hacer responsable de una parte mucho mayor de tu salud mental con solo llevar consciencia al cuerpo. Es más, la consciencia corporal puede mejorar tu rendimiento y transformar tu vida.

DEFINIR LA CONSCIENCIA CORPORAL

Tener consciencia corporal significa conocer el cuerpo y cómo se relaciona este con nuestra situación o perspectiva actual. La consciencia corporal está formada por la propiocepción, o la consciencia de la posición y del movimiento del cuerpo, así como la capacidad del cuerpo para sentirse a sí mismo en el espacio; y por la interocepción, que es la percepción de las sensaciones procedentes del interior del cuerpo. Tener consciencia corporal significa ser consciente no solo de lo que pensamos (mente), sino también de las sensaciones, sentimientos y emociones que alberga el cuerpo. La práctica de la atención plena, o *mindfulness*, que es lo que se les viene a la cabeza a la mayoría de las personas cuando quieren estar más presentes, trata de usar la mente para llevar consciencia al cuerpo. Por el contrario, yo hablo de usar el cuerpo para llevar más consciencia a la mente, al estado de ánimo y a la conducta.

Christine Caldwell, escritora, terapeuta somática y terapeuta de danza y movimiento, acuñó el término «*bodyfulness*» (atención plena al cuerpo).

El *bodyfulness* comienza cuando el yo físico se lleva a cabo en un entorno consciente y contemplativo, junto con una atención sin juicio a los procesos corporales, a la aceptación y a la apreciación de la corporalidad propia y a una inclinación ética y estética a tomar las decisiones adecuadas para reducir el sufrimiento y aumentar el potencial del ser humano.¹⁰

Para ser consciente del cuerpo, hay que ser capaz de prestar atención a los signos y señales que emite y, entonces, hacer algo al respecto. Tener consciencia corporal significa asumir la responsabilidad sobre la propia existencia y entender que el cuerpo hace posible el cambio. Darse cuenta de que el cuerpo tiene conocimiento, guarda recuerdos y habla usando su propio vocabulario no

es más que el primer paso para adoptar una vida de consciencia corporal. El cuerpo tiene respuestas a preguntas que la mente ni siquiera se plantea. Aprender el lenguaje del cuerpo revela esas respuestas.

Diría que la consciencia corporal es el paso más importante que se puede dar para transformar la propia vida. Para todo el que se haya sentido atrapado en un trabajo o en una relación; para todo el que sienta que vive la vida de otro o que está destinado a más, pero se siente estancado y no ve otras opciones ni alternativas, ser consciente del cuerpo a través del movimiento es el camino a la transformación. Lo repetiré. Cómo te mueves en la vida ejerce un impacto enorme sobre quién eres y quién llegas a ser. El cuerpo tiene un conocimiento y una sabiduría increíbles, pero si nunca lo escuchas o, aún peor, si lo silencias, jamás lo oirás. Recuerdo a una clienta que, al final de la sesión, se dirigió a mí y dijo que hacía tanto tiempo que no había usado su voz que había llegado a olvidar que la podía usar. Nos habituamos tanto a nuestras pautas de comunicación (verbal y no verbal) que olvidamos que tenemos opciones. Olvidamos que podemos elegir.

PAUSA PARA LA CONSCIENCIA CORPORAL ¿Qué te intenta decir el cuerpo justo ahora? ¿Percibes alguna sensación? ¿Tienes el entrecejo fruncido? ¿Tienes la mandíbula tensa? Todo esto son señales que el cuerpo te envía. ¡Presta atención! Están ahí para ayudarte a ser un ser humano más sabio y consciente. Es posible que ahora te hable a gritos, pero, si te paras a escucharlo, los gritos se pueden convertir rápidamente en suaves susurros.

EL CAMINO A LA CONSCIENCIA CORPORAL

Antes de empezar, un par de avisos. Aunque hay pasos concretos para desarrollar la consciencia corporal, no hay nada más importante que el proceso y el viaje en sí, porque no hay una ruta directa, sino una búsqueda sinuosa e infinita de consciencia, de potencial ilimitado y de una vida llena de sentido y de propósito. No es un camino recto y, con frecuencia, exige dar un paso atrás o incluso desviarse para poder avanzar después. Estoy convencida de que dar un paso atrás no es lo mismo que retroceder.

También es muy importante tener en cuenta que el viaje de cada uno es distinto y único. Aunque hay temas universales y preocupaciones comunes, el cuerpo de cada uno es único y, por lo tanto, tiene preferencias y afinidades de movimiento propias. Son únicas para cada persona, como las huellas dactilares. Sin embargo, y a diferencia de las huellas dactilares, se pueden modificar.

Solo tú sabes cómo es estar en tu cuerpo. Tú eres el experto en ti, y la única limitación es tu incapacidad para estar presente ante tus necesidades, sensaciones y pautas y conductas de movimiento. Aunque adoptar un estilo de vida caracterizado por la consciencia corporal puede beneficiar a todo el mundo, hay varias condiciones previas y necesarias para poder sentar las bases de la consciencia corporal.

La primera condición para la consciencia corporal es aceptar la posibilidad de que tu trayectoria vital quizás no sea sostenible. Has de ser consciente de cómo afectan a tu calidad de vida la manera en que te comportas ahora y tu situación actual. Tal vez se manifieste en forma de consumo excesivo de alcohol, dependencia de fármacos no necesarios, hacer ejercicio hasta quedar agotado, letargo, falta de agencia, disociación o incapacidad de lidiar con la vida. Si no puedes afrontar los estresores diarios de tu vida sin apelar a la validación externa, a sustancias recreativas o al uso excesivo de la comida o del alcohol, es una señal evidente de que algo tiene que cambiar.

La segunda condición para la consciencia corporal es el deseo o la voluntad de cambiar. Se dice que «el deseo de cambiar ha de ser mayor que el deseo de seguir igual». El deseo y la motivación para cambiar han de proceder del interior de la persona que quiere alcanzar su máximo potencial. Es lo que se conoce como «motivación intrínseca». Incluso cuando se es consciente de la necesidad de cambiar, aplicar los cambios no es una decisión fácil ni un compromiso que se pueda tomar a la ligera. Esta condición sienta las bases de asumir la responsabilidad sobre tus necesidades y tu salud y de comprometerte con ellas.

La tercera condición es ser consciente de la desconexión entre la mente y el cuerpo. La tradición budista entiende el cuerpo y la mente como entidades interdependientes. La influencia occidental, apegada al dualismo cartesiano, ha perpetuado la separación entre el cuerpo y la mente y ahora ofrece la solución en un paquete bien envuelto. La mente y el cuerpo siempre han estado conectados, pero la sociedad moderna en la que vivimos nos ha condicionado para que creamos que son entidades independientes. Creo que esta es una de las principales razones que explican el estigma asociado a la salud mental que, con frecuencia, se ve como menos importante que la salud física.

Cuando comenzamos a entender que el movimiento moldea la salud mental y que muchas enfermedades físicas son manifestaciones de nuestra salud mental, podemos empezar a tratarlas como iguales o, como mínimo, como entidades interconectadas. La mayoría de las personas desconocen el potencial de armonía que existe entre el cuerpo y la mente y no saben que, con solo reconocer la incapacidad de conectarlos, podemos comenzar a adoptar y a reclamar una forma más corporal de vivir y de estar en el mundo.

PASOS HACIA LA CONSCIENCIA CORPORAL

Ahora que sabemos cuáles son las condiciones previas y necesarias para adoptar la práctica de la consciencia corporal, veamos cuáles son los pasos necesarios para alcanzarla, que exploraremos con mayor detalle a lo largo del libro. Son cuatro los pasos que conducen a la consciencia corporal.

1) Reconocer e identificar el vocabulario actual del cuerpo

No podemos saber adónde vamos si no sabemos de dónde venimos, así que es imperativo que identifiquemos nuestros hábitos, patrones y conductas de movimiento actuales, para tener claro qué funciona y qué debemos trabajar. El vocabulario del cuerpo es el conjunto de gestos, posturas, expresiones y, a decir verdad, todos los movimientos que componen nuestro perfil de movimiento: todas las maneras en que nos movemos y todas las cualidades de esos movimientos. El movimiento corporal, a semejanza de los rasgos de personalidad, tiene sus propias características. ¿Alguna vez has hecho un gesto y has pensado que te estás convirtiendo en tu madre? ¿O has reconocido a alguien a distancia gracias a sus aspavientos y a su postura? Aunque en la segunda parte lo trataremos con mayor profundidad, estas son algunas de las formas en que puedes sintonizar con el lenguaje de tu cuerpo:

- Dedicar tiempo a prestar atención a tus hábitos de movimiento diarios.
- Llevar un diario de movimientos que te ayude a detectar patrones.
- Conectar con las sensaciones corporales varias veces a lo largo del día.

2) Desafiar al movimiento

Asociamos movimientos determinados con personas determinadas y los demás hacen lo mismo con nosotros. Casi nunca los desafiamos, porque nos resultan conocidos y cómodos, a pesar de que puedan perpetuar hábitos y conductas poco saludables. Por ejemplo, cuando limito el movimiento del torso, la respiración se vuelve superficial, lo que, con frecuencia, exacerba la ansiedad. Puede que elija adoptar este movimiento porque me permite ocupar menos espacio y ser menos visible entre la multitud. Es posible que la visibilidad me ponga nerviosa y que prefiera pasar desapercibida o no ser vista. Tenemos que identificar nuestro vocabulario de movimiento actual para poder reconocer qué movimientos concretos están contribuyendo a la situación en que nos encontramos. Solo entonces podremos avanzar al paso siguiente. Aquí van algunas sugerencias:

- Demuestra curiosidad por cómo te mueves.
- Intenta moverte de maneras distintas para desafiar a tus patrones de movimiento actuales.
- Practica el uso de la mano no dominante para beber, garabatear, cepillarte el cabello, etc.
- Cruza los brazos, las piernas o las manos asegurándote de que alternas entre la izquierda y la derecha.
- Juega con distintas cualidades del movimiento, como la velocidad, el ritmo o el alcance.

3) Ampliar el repertorio de movimientos

Es importante que, una vez que empezamos a cuestionar la manera en que nos movemos, practiquemos esas formas nuevas de movernos y aprendamos a estar presentes y a lidiar con la incomodidad.

Así es como desarrollaremos una tolerancia saludable al estrés, aumentaremos la resiliencia y mejoraremos nuestra capacidad de afrontamiento de los estresores diarios. Se trata de adoptar deliberadamente patrones, hábitos y conductas nuevos. Por ejemplo:

- Pasear por un camino nuevo.
- Conducir por una ruta distinta.
- Estar de pie o sentado en distintas posturas o posiciones.
- Adoptar gestos, ademanes y otras formas de expresión no verbal.
- Probar una forma distinta de ejercicio.

4) Integrar estos movimientos en la vida cotidiana

¡El hábito se construye a base de práctica! Cuanto más practiques distintas maneras de moverte, más natural te resultará convertirlas en parte de tu experiencia vivida. Haz un esfuerzo deliberado para usar esos nuevos patrones de movimiento. Fíjate en cómo te ayudan en tu día a día, en tus relaciones y en tu comunicación.

Adquirir consciencia corporal en la práctica

Erin, una mujer joven cerca de los treinta y que trabajaba en relaciones públicas, acudió a la danza movimiento terapia porque vivía en un estado de ansiedad constante. Erin informó de que se sentía nerviosa e inquieta la mayoría de los días. Siempre lo analizaba todo en exceso y nunca se sentía en posición de relajarse. Incluso se había convencido a sí misma de que la ansiedad la protegía de que le sucedieran cosas malas, así que, mientras estuviera preocupada por algo, todo iría bien.

Erin quería encontrar maneras de aliviar la ansiedad, pero apenas había tenido éxito después de años de terapia cognitivo-conductual y otras formas de psicoterapia. Abordaba con escepticismo el uso del movimiento y del cuerpo, por el miedo y la ansiedad que albergaba. ¿Cómo era posible que estar presente en el cuerpo mitigara la ansiedad que sentía?

La invité a que cartografiara su ansiedad. Comenzamos con un escáner corporal, un ejercicio somático que guía a la persona para que conecte con las sensaciones físicas de la cabeza a los pies. Erin escaneó todo su cuerpo e identificó dónde sentía la ansiedad y la preocupación: el tórax y el abdomen. Tomó consciencia de esas partes del cuerpo y de la intensidad y la naturaleza de las emociones que percibía en cada una.

A continuación, le propuse que identificara las partes del cuerpo que no albergaban la menor preocupación o ansiedad. Al principio, la sugerencia la desconcertó. Daba por hecho que todo el cuerpo se sentía ansioso. Sin embargo, dedicó tiempo a cuestionar esta idea y empezó a detectar zonas del cuerpo en las que no sentía la presencia de ansiedad, como los pies. Entonces la invité a que apoyara bien las plantas de los pies en el suelo para sentir el apoyo que este le ofrecía. Erin dijo que, si en su cuerpo siempre había zonas que no sentían ansiedad, quizás no era necesario estar ansiosa para encontrarse bien. Podía conectar con las zonas de su cuerpo en las que sentía la ausencia de ansiedad y la presencia de muchas otras cosas. Juntas, comenzamos a desvelar las emociones que hasta entonces habían permanecido ocultas bajo la ansiedad, que no era más que un recurso para sentirse segura.

PRESCRIPCIÓN DE MOVIMIENTO: CABEZA, HOMBROS, RODILLAS Y PIES

Instrucciones: Encuentra un lugar cómodo y con pocas distracciones en el que puedas prestar atención al cuerpo y a la mente. Puedes hacerlo cerrando los ojos o centrando la mirada en un punto fijo frente a ti.

Piensa en la canción infantil en inglés que se traduce «Cabeza, hombros, rodillas y pies». Comienza usando esas partes del cuerpo como guía para llevar consciencia a las sensaciones corporales. Asegúrate de identificar tantas partes como te sea posible en cada una de esas zonas. Por ejemplo, el cuello, que conecta la cabeza y los hombros. Procura conectar con el cuerpo con el mayor detalle posible. La cabeza incluye el cuero cabelludo, las orejas, los ojos, la nariz, la boca, la lengua, la mandíbula, etc. Permite que el cuerpo se mueva del modo en que necesite hacerlo para aumentar tu consciencia.

Es importante que no califiques las sensaciones de «buenas» o «malas», sino que te limites a percibir las. Si oyes o sientes algún juicio, límitate a escuchar. Así verás cómo asignas sentido a las sensaciones corporales. Identifica los juicios o suposiciones y, si quieres, ponlos por escrito.

Dosis: Semanal, bisemanal, diaria o siempre que sea necesario.

Efectos: Aumento de la consciencia corporal.

Puntos clave

- Cómo te mueves influye en quién eres y cómo te sientes.
- No somos conscientes de cómo nuestras acciones afectan a los demás y, aún más perturbador, tampoco somos conscientes de que nuestros hábitos de movimiento diarios afectan a las personas que somos.
- «Los problemas residen en las células» y, a no ser que seas consciente de cómo se instalan, seguirán habitando en tu interior y afectando a todas tus interacciones, además de a tu salud física y emocional.
- El cuerpo tiene respuestas a preguntas que la mente ni siquiera se plantea.
- Cómo te mueves en la vida ejerce un impacto enorme sobre quién eres y quién llegas a ser.