



**PORTADA**  
**REFLEXIÓN**

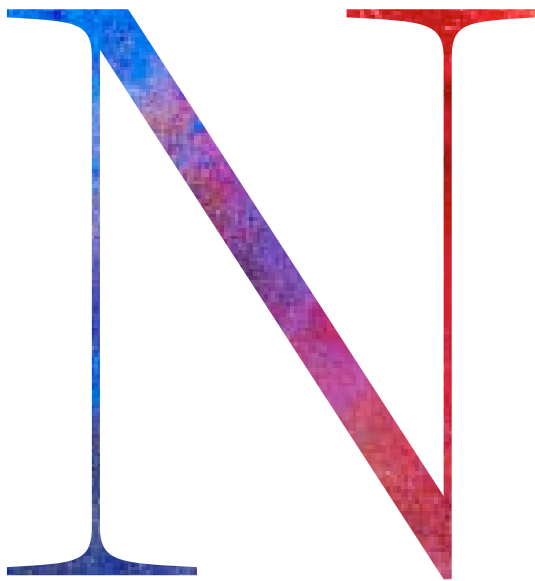


# APODÉRATE DE TU CUERPO

---

*Conoce las causas que te desconectan  
y cómo puedes recuperar de nuevo el  
control sobre él para volver a sentirte  
viva, fuerte y completa.*

**POR DANIELA FLORES**  
**ILUSTRACIÓN HUMBERTO CASTILLO**



No tenemos nada más íntimo que el propio cuerpo, sin embargo nada nos es más lejano. Parece que sentirlo a veces es tan sólo un accidente que nos sucede cuando la cabeza nos estalla, la emoción de un recuerdo nos lleva a las lágrimas o la intensidad de un beso nos roba el aliento. Pero después de esos asaltos sensoriales, en cuestión de segundos, el cuerpo regresa a su segundo, tercer o último plano de nuestra vida.

Hablar de él en pleno siglo XXI parecería una obviedad, pero no lo es, hoy más que nunca es primordial analizar sobre lo que limita ese vínculo con nosotros mismos, que nos encontramos cada vez más inmersos en mundos digitales que nos alejan de la corporeidad, y en México es un caso urgente dado sus primeros lugares en enfermedades que implican la falta de movimiento. Estas líneas son un ejercicio de reflexión para saber qué nos ha llevado a vivir esta desconexión, por qué eso nos hace sentir tristes o divididos, y cómo revivir la experiencia de reconocerlo plenamente.



## ¿QUÉ ES EL CUERPO?

Rosa Corzo, psicoanalista certificada por la Asociación Psicoanalítica Internacional exclama: «¡Un momento, hablamos del cuerpo como si fuera algo

aparte, como si habláramos de un señor que está fuera de nosotros y eso no es así! El cuerpo somos nosotros mismos!». Hemos llegado a tal grado de desconexión que el cuerpo, emociones e ideas los percibimos y vivimos por separado.

El cuerpo es «lo más divino, y aunque somos mucho más que este cuerpo físico, es la única expresión tangible de nuestra existencia», afirma Lea Kaufman, experta en educación somática y autora del libro que inspiró el tema de este mes, *Apodérate de tu cuerpo*.

¡Si creemos que con mirarlo desnudo mientras nos bañamos o verlo en el espejo todos los días lo conocemos, puedo asegurar que estamos muy equivocados! Mirta Blostein, coreógrafa y académica afirma que en general el cuerpo siempre nos es un territorio desconocido, libre por explorar.



## LA ENFERMEDAD

Si no fuera por la enfermedad, jamás sabríamos de él. El mío fue durante muchos años un escondite, un tanque detrás del cual yo hacía la guerra, hasta que enfermé y se convirtió en mi propia trampa. Absortos en este mundo lleno de esquemas dejamos de decir lo que no es correcto, callamos lo que

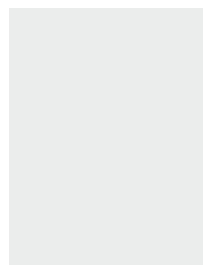
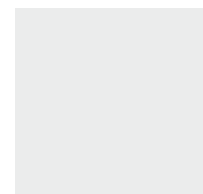


Mirta Blostein



«La historia está en el cuerpo, en cada célula. Comienza con una técnica sutil y amorosa»

Método:  
Movimiento Expresivo.  
La **improvisación**, te **aterriza** en el presente.  
Mira el video e inspírate:



Conoce tu cuerpo desde tu árbol genealógico  
**Metagenealogía**  
Alejandro Jodorowsky  
Marianne Acosta  
Editorial Grijalbo



A las **2 horas de estar sentado,** el colesterol se reduce un

**20%**

• • •  
A las **24 horas,** la efectividad de la **insulina** disminuye un

**24%**

FUENTE: Apodérate de tu cuerpo, con información de *The New York Times*.

---

## 80% DE LA GENTE EN EL MUNDO SUFRE DOLOR DE ESPALDA EN ALGÚN MOMENTO DE SU VIDA

---

no nos conviene, en cambio «el cuerpo no miente», nos dice tajante la también bloguera del portal británico *The Huffington Post*, Lea Kaufman.

«El cuerpo exteriorizará aquello que no alcanzó un símbolo del lenguaje, todo lo que no encontró salida por esa vía se inscribirá en la piel o en los órganos, él siempre va a decirnos lo que va bien y lo que va mal», afirma Rosa. Y nada es más cierto.

Cuando notas cansancio o estás enferma comienzas a cargarlo, se vuelve molesto, «¡cuando en realidad es una maravilla!», exclama la Mirta. Yo me pregunto, ¿cuándo es hora de ocuparse de él?, ¿no valdría la pena hacerlo antes de la enfermedad, cuando podemos apreciar no sólo su belleza, sino también su perfección? Pero para reconocer esas virtudes necesitamos ver qué hay detrás de este nudo en el que nos encontramos.

• • •

## LOS OTROS DUEÑOS DE TU CUERPO

La división entre cuerpo y mente, nos recuerda Mirta, se hizo manifiesta históricamente cuando el filósofo Descartes en 1662, dividió el ser en dos: cuerpo y pensamiento. Elevó la razón al máximo nivel, y menospreció al segundo por calificarlo de naturaleza animal. Y desde entonces, «lamentablemente se le toma al cuerpo como algo que se pudre, como cárcel del alma», afirma.

Así, el cuerpo, lo más primitivo que tenemos (y somos), se fue formando como una construcción social, y dentro de ella hoy el cuerpo es apreciado sólo por cuánto puede producir o cuán bello puede ser. En nuestra sociedad, es más fácil llegar a saber cómo funciona nuestro auto, cuidarlo y poseerlo,



La Iglesia dice:  
el cuerpo es  
una culpa.  
La ciencia  
dice:  
el cuerpo es  
una máquina.  
La publicidad  
dice:  
el cuerpo es  
un negocio.  
El cuerpo: yo  
soy una fiesta.

**EDUARDO  
GALEANO,  
ESCRITOR**

que nuestro cuerpo mismo. «Vivimos en una sociedad en la que específicamente todo el tiempo se nos dice lo que tenemos que hacer, comer, cómo nos tenemos que ver, mover y eso hace que las personas vivan desconectadas sin escuchar su cuerpo», lamenta Kaufman.

Los códigos sociales guardan estrictas funciones de control sobre nuestro cuerpo, lo que nos lleva a mirarlo con una visión empobrecida, como observa Mirta «está tomado como instrumento, como máquina, es el gran hacedor, mientras produce cosas todo está bien».

¿Es entonces un rehén de la sociedad? Rosa afirma «yo diría, más bien, que lo es la imagen corporal, ésa sí está secuestrada por la publicidad y el marketing, está imbuido en una mercantilización». Así, poco a poco, hemos encerrado al verdadero

cuerpo, al que emerge con espontaneidad y frescura cuando somos mente, cuerpo y emociones al mismo tiempo, en nuestro sótano. Dejamos visible tan sólo lo que los demás desean o de plano lo ocultamos porque nos apenan sus formas, sin saber de dónde surge realmente esa vergüenza.

Aprendimos desde pequeños a ceder nuestros más profundos deseos a cambio de ser aceptados. Un ejemplo claro de ese intervencionismo es el gateo. Mi madre siempre me ha contado que yo caminé a los nueve meses, pero que nunca gatee. Kaufman, quien tampoco lo hizo, asegura que ésa es una etapa fundamental en nuestra historia corporal. No sólo a nivel físico, (a través de él se potencian las funciones de ambos hemisferios cerebrales): el principal estímulo de un bebé para decidirse a incorporarse debe ser su propio deseo de caminar, y no debería hacerlo hasta que se sintiera seguro de



Lea Kaufman

• • •

«Cada cosa que hacemos repetitivamente moldea nuestro cuerpo y nuestro cerebro, y si hemos tenido un trauma o accidente, aunque haya sido una sola vez, también nos impacta»

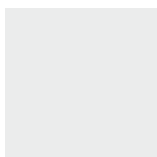
Método: **Feldenkrais**.

Te permitirá descubrir el **patrón de tu cuerpo, para** reconocerte y sentirte más profundamente.

● **Escaneo.** Programa una alarma (mañana, tarde y noche). Y dedícale un minuto a inspeccionar cómo está cada parte de tu cuerpo.

● **Diario de sensaciones. Si tienes un dolor,** anota qué haces a lo largo de tu día para llegar a él. Compara qué haces diariamente.

Visita  
leakaufman.com



## AL NO MOVERTE: LOS HUESOS SE DESCALCIFICAN, LOS MÚSCULOS SE DEBILITAN, LAS IDEAS NO FLUYEN Y LAS EMOCIONES SE ESTANCAN

la fuerza de sus piernas y experimente plena autoconfianza. Pero cuando no gatea, puede ser porque sintió la presión de sus padres para hacerlo, y cedió. Y así cederá toda su vida, sin priorizar sus deseos, sin saber por qué... ¿Sabes cómo fue para ti descubrir el mundo sobre tus dos pies? Si no gateaste, hazlo ahora, nunca es tarde para sanar esa autoridad interna que nos debemos.

Otra clave primordial de este desastre es, lo que Kaufman llama, *la cultura del confort*: la comodidad reemplazando tu esfuerzo, que es en gran medida la responsable de que no estés tan feliz en ti mismo. «La carne sedentaria es el auténtico pecado contra el espíritu», apuntaría el filósofo Friedrich Nietzsche. Hoy estamos ya cosidos a las sillas o sofás, desde ahí vemos pasar la vida, y cuando es necesario desplazarnos, no caminamos. Parece que ya nadie recuerda que estamos hechos para la acción, y cuando pensamos en movimiento nos viene a la mente un puño de atletas musculosos. No, el movimiento forma parte de nuestra naturaleza aun sin ser bailarines ni deportistas.

Ignoramos que no sólo el cuerpo se beneficia con el movimiento, también la mente y las emociones. Es habitual escuchar que *caminar te vacía la mente*, sin embargo, el filósofo Frédéric Gros asegura que, al contrario, andar te llena el espíritu de paisajes

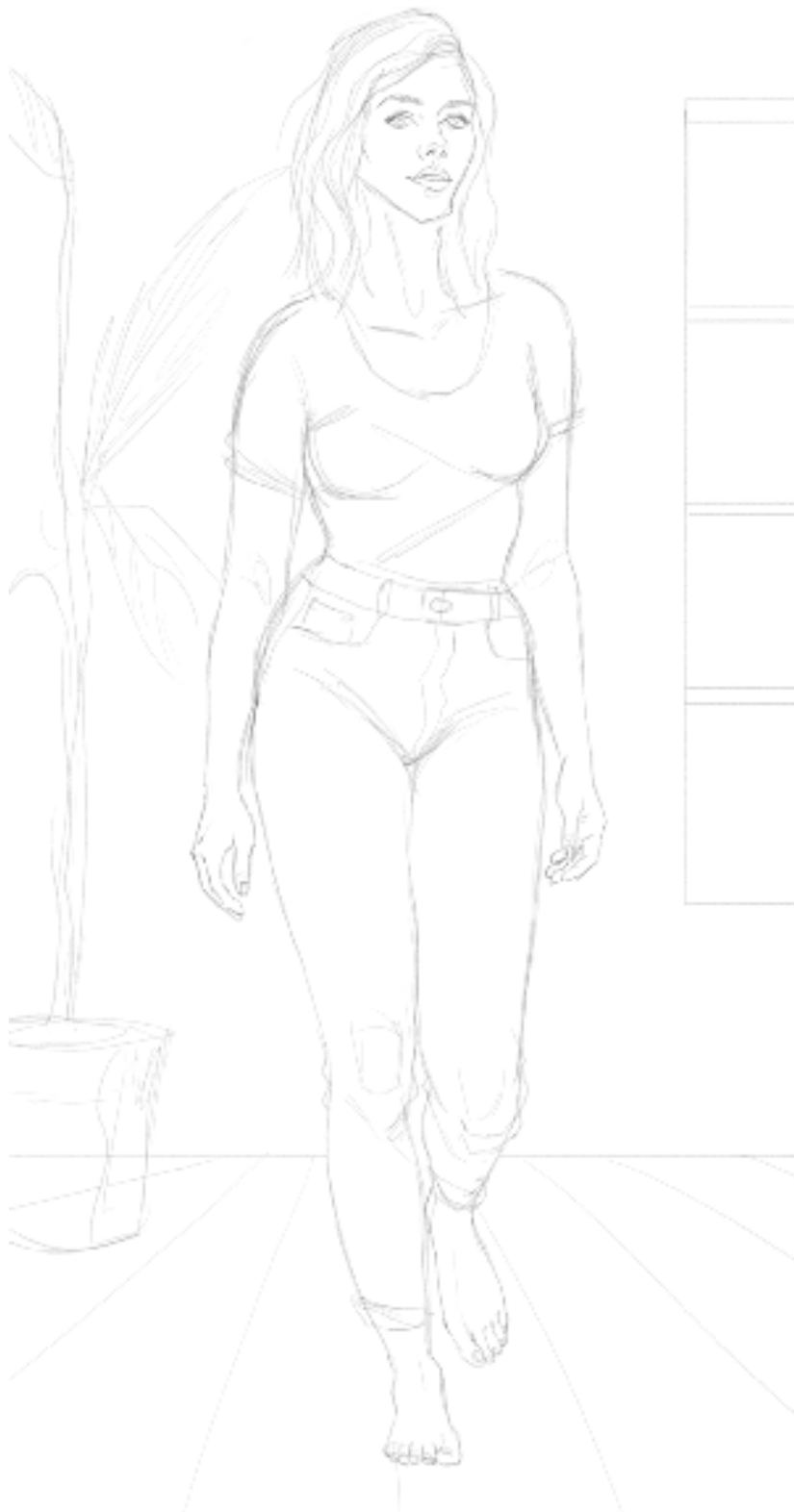
sensoriales que desplazan los problemas y las ideas que saturan nuestra cabeza, «el hombre (o mujer) que camina todo el día, cuando anochece se siente seguro de sí mismo». Una actividad tan simple como caminar hace que los humanos nos sintamos naturales, vivos.

Es ridículo que nuestra propia inmovilidad nos ahogue en sentimientos de tristeza. No son pocos los problemas de salud que hoy padecemos, y muchos se deben a nuestra férrea idea de querer que todo lo hagan por nosotros y evitar el mínimo esfuerzo. «Lo cierto, es que la idea de que alguien vendrá a salvarnos o nos dará la pastillita mágica es muy seductora, afirma Kaufman, sin embargo, como sociedad nos estamos dando cuenta de que no funciona así, medicarnos para combatir estrés, ataques de pánico, ansiedad o depresión no puede ser nuestra primera opción».

• • •

### ATENCIÓN Y CONCIENCIA

Si hay algo vital en nuestra vida es la atención, porque nos ayuda a canalizar nuestra energía. Si estamos atentas a un miedo, un rencor, ahí terminarán nuestras fuerzas. Es común escuchar quejarse de cansancio a la gente. Escucha esto: tu energía se



---

## EL CUERPO TIENE UN LENGUAJE PRIVILEGIADO QUE ES EL MOVIMIENTO

**MIRTA BLOSTEIN**, COREÓGRAFA

---

está escapando de ti. «Cuando no estamos atentos, la vida nos pasa y pareciera que todo nos sucede: uno vive en una montaña rusa emocional donde no tienes el control de nada, en cambio, si manejas tu atención también puedes influir en tus emociones y en tu cuerpo», afirma Lea, cuya idea es que la combinación de atención y movimiento es una dupla poderosa con la que la vida cambia drásticamente, al adquirir plena conciencia de nuestra existencia.

En las sociedades orientales hay una integración mayor de la corporeidad. Yoga, artes marciales interiores como el chi-kung, taoísmo, la danza: la atención es la materia prima para adquirir conciencia de nosotros mismos. El movimiento nos expande la mente, emociones y cuerpo. Atrévete a investigar sobre la historia de tu cuerpo, no importa la edad que tengas. Si en este preciso momento algún dolor te aqueja, ve más allá, no te conformes con dar por hecho una enfermedad, no tengas un papel pasivo.

• • •

## **APODERARSE DEL CUERPO**

Quizá cuando somos adultos lo que más añoramos de nuestra etapa infantil sea la creatividad y el movimiento. Éramos ajenos al control de las reglas y códigos. ¿Por qué no tener estas dos joyas




Rosa Corzo



«La primera y más indispensable: amarnos profundamente»

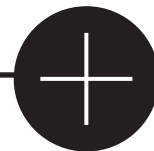
en nuestro presente? Básicamente, nos dice Lea, apoderarte de tu cuerpo te otorga el poder de decidir lo que quieres y lo que no, y eso no es otra cosa que ganar libertad. ¿Cuántas personas podrían asegurar que tienen el control de sus vidas? ¿De su cuerpo?

Las mujeres, por ejemplo, construimos nuestro universo de seguridad y confianza a partir de la belleza. Antes, reflexiona Lea, era quizá la virtud con la que podíamos interactuar en la sociedad porque no teníamos acceso a estudios o a otras oportunidades de crecimiento laboral o profesional. Sin embargo hoy, dice estamos viviendo un nuevo momento, «una nueva revolución, muy diferente a las anteriores, una mucho más pacífica donde la mujer finalmente está contactando con su verdadero empoderamiento que no es el del hombre, de una forma mucho más femenina, hoy por hoy tiene la posibilidad de vivir la vida según sus propios términos», afirma.

Es ahora donde el cuerpo de las mujeres se libera de un solo canon de belleza y es nuestra labor buscar nuestra belleza interna que se externará cuando conectemos mente, cuerpo y emociones, a través de un vínculo amoroso y de placer. Finalmente, «ser dueño de uno mismo es algo que vas construyendo día con día, cuando la vida pasa por tu cuerpo», reflexiona Mirta. 

La doctora comparte estas tres actitudes:

- **Ser realistas.** Analiza lo que realmente podemos hacer con él.
- **Ser permisivas.** Podemos darle a nuestro cuerpo lo que le gusta, darle sus antojos, si quiere pastel o quesadilla no está mal, lo que está mal es obsesionarnos con la idea de la comida.
- **Ser sensatas.** Dar al cuerpo lo que necesita. El cuerpo tiene necesidades fisiológicas que tenemos que darle, como el movimiento, y tenemos que dárselo aunque no quiera. Es como un bebé que hay que educar. Todo lo podemos hacer, pero en balance.



## ¿CON QUÉ ME QUEDO?

- A nivel de salud física, emocional e intelectual, la única vía **para abrírnos paso y sentirnos plenos es apoderarnos de nuestro cuerpo** a través del movimiento, de **escucharlo y sentirlo.**
- **¿Cómo?** Una vez, Bruce Lee, el actor y maestro de kung fu dijo «la gente copia comportamientos y no empieza por la raíz de su propio ser. No nos preguntamos: **¿Cómo puedo ser yo mismo?».**
- **Busca tu camino y hazte esa misma pregunta.** Es hora de gozar tu cuerpo, **cuidarlo y hacerte responsable** de él, mucho antes de que la enfermedad te alcance.
- La llave del universo de la sensualidad y lo sensorial es tu cuerpo, **te apropias de la vida misma a través de él**, iniciar este autoconocimiento es un viaje, comiéndalo por la vía placentera y amorosa. No te dejará ninguna moneda, pero te será devuelta los días felices de una vida vibrante que sólo en tus recuerdos infantiles resuenan: **los días de la libertad, lo espontáneo y lo creativo.** «**Lo inútil es lo más útil**», nos dice Mirta, lo que vale la pena para tu vida íntima es en lo que debemos enfocarnos. Yo sigo explorando mi cuerpo...

**FUENTES:** LEA KAUFMAN es educadora somática a nivel internacional, colabora como bloguer en *The Huffington Post*. Es autora de *Apodérate de tu cuerpo*, Editorial Sirio. **MIRTA BLOSTEIN** es bailarina, coreógrafa, maestra de la Escuela Nacional de Danza Clásica y Contemporánea, Becaria del Programa Creadores Escénicos con Trayectoria 2013 del Fondo Nacional para la Cultura y las Artes. Imparte cursos de expresión corporal. Correo: mirtablostein@gmail.com **ROSA CORZO** es psicóloga y psiconalista certificada por la Asociación Psicoanalítica Internacional. Correo: rmcorza@gmail.com **Frédéric Gros, Andar, una filosofía.** 