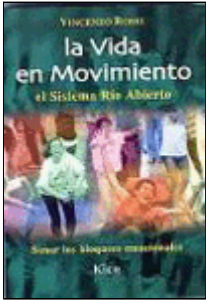


Artículo “La postura del cuerpo y su transformación”

La vida como gimnasia para el alma



La vida puede vivirse como un camino hacia la plenitud cuando logramos despertar nuestra visión más profunda y nuestro amor escondido. Nos daremos cuenta que se trata de un excitante y maravilloso viaje en el que cada nuevo día representa una ocasión para descubrir una nueva fuente interior, una nueva manera de vivir. **Cada etapa tiene un sentido profundo que no se descubre por intentar cambiar las cosas que suceden, sino cambiando la manera de mirarlos.**

En un trabajo de integración psico-corporal, la gimnasia, además de estar en el gimnasio mismo, está también en casa, en el trabajo, en la calle.

Cuando esto se realiza dentro de un trabajo de autoconocimiento y de desbloqueo del cuerpo, en un grupo de movimiento por ejemplo, nos damos cuenta de que una parte del propio potencial inexpressado logra conectarse y expresarse: adquirimos así un instrumento que podemos usar para vivir mejor.

La vida se transforma así, en un gimnasio donde ejercitamos día tras día, nuestras cualidades innatas, nuestro potencial no reconocido. Nadie pretende desarrollar sus músculos sin un duro trabajo gimnástico. Del mismo modo en el campo afectivo y psicológico, en la vida de las relaciones, en el terreno mental, necesitamos ejercicios concretos que nos hagan salir de la jaula de nuestro “personaje de vida” que nos reduce nuestra gama de posibilidades de respuesta.

Por ejemplo, si mi vida afectiva es carente, mis manifestaciones emocionales son débiles y mis relaciones difíciles, no puedo pretender de mí mismo, en razón de un ideal de amor universal, ser amoroso con todo y con todos. Lo que sí puedo es, gracias a un contacto con mi naturaleza afectiva, caminar hacia el amor, con pequeños gestos y actos que hagan crecer el amor que llevo dentro.

Otro error o ilusión es la de imaginar que me volveré completamente distinto de lo que soy, o aún más: que me volveré el opuesto de aquel que soy. Un auténtico desarrollo no implica nunca una negación, un sacrificio de aquello que somos para hacer lugar a aquello que podríamos ser. A menudo caemos en la tentación de querer borrar las maneras ‘equivocadas’ de ser, en vez de considerarlas como una realidad limitante, incompleta, que tiene necesidad de desarrollo. **En otros términos: en un proceso de desarrollo interior sólo puede crecer aquello que ya existe aunque de un modo reducido.** Es decir, si quiero volverme musculoso, no tengo otra opción que hacer crecer los músculos que ya tengo; nadie, en efecto, me regalará otros músculos mas grandes’.

El cambio es enriquecimiento, no renuncia. Puedo ser como soy, ya sea tímido, introvertido, muy sensible, pero mi proceso de crecimiento me llevará a adquirir también momentos de fuerza, de coraje y hasta, en cierto momento, de endurecimiento. O bien podré ser eficiente y activo y que mi proceso de vida reclame comenzar a vivir y a apreciar la pasividad, la ternura, la condición de necesidad.

Todos necesitamos completarnos, enriquecernos. El proceso de crecimiento no se realiza sólo por el conocimiento: tiene que ser llevado a la materia, encarnado, vivido con el cuerpo, además de vivirlo con la mente. He aquí, entonces, que la vida se vuelve el ámbito donde mis potencialidades, al traducirlas en experiencias, harán desarrollar mis ‘músculos’ interiores.

El movimiento nos hace crecer

Cuanto más entramos en este proceso evolutivo aceptando los cambios dentro de nosotros y en la vida alrededor de nosotros, tanto más descubrimos la esencia creativa de la vida que manifestamos con todos nuestros recursos físicos y psíquicos: es el milagro de la Vida que está en continua re-creación, divertida y regeneradora como toda recreación.

Y es precisamente el movimiento el que permite que la Esencia, aparentemente estática, se manifieste de manera dinámica, en multiplicidad de nuevas formas, cada vez más plena, más evolucionada: **es el principio de la evolución, una aparente repetición que, poco a poco, se acerca a la plenitud.**

El repetir, por lo tanto, no es una aburrida condena, como una malentendida filosofía de la reencarnación podría inducir a creer: se trata, más bien, de una creativa y maravillosa danza que en su constante renovación nos acerca a la plenitud, restituyéndonos aquel placer de vivir que es la natural expresión de nuestra realidad más esencial.

En lo que concierne a nuestra vida de todos los días, podemos fácilmente reconocer nuestra falta de plenitud. A veces será el ansia, la inquietud, la depresión las que pondrán en evidencia la carencia, el déficit. Y entonces comenzaré a hacer tentativas para cambiar, quizás de trabajo o bien el look, hasta que me de cuenta de que me es más útil cambiar de actitud, de manera de comportarme, de ser, de sentir y comenzaré a probar otros nuevos movimientos en mi vida: estaré creciendo. Darnos cuenta de nuestra falta de plenitud, nos impulsa a movernos, a ir al encuentro de aquello que nos falta.

Cuando el cuerpo se expresa en el fluir del movimiento, además de resquebrajarse la rigidez del personaje-postura, se entra en el movimiento de la vida atrapando así su secreto. Aprendemos a transformarnos y a crear y a re-crear descubriendo la alegría de la recreación. Esta es una manera de ir al encuentro de nuestra plenitud.

~ ~ ~ ~ ~

Reflexiones extraídas del libro de Vincenzo Rossi,
director de Rio Abierto (Italia) y profesor invitado en la formación
del Sistema de Centros de Energía de Barcelona.
“La Vida en Movimiento”.
Editorial Kier