

# transformación

## prácticas corporales transformadoras y biopolítica

escriben: Mariel Crispino y Patricia Pavón Rico

Si concebimos la política como el arte de generar transformaciones pensando en el bien común-social, podemos definir a la biopolítica como el arte de pensar y generar acciones para el bien común en sintonía con la vida.

Reflexionar sobre cuál es el aporte y el potencial de las prácticas corporales, holísticas y transformadoras como lo es el Sistema Milderman, nos invita a recuperar algunos aspectos claves desde nuestras propias experiencias con esta disciplina y con el Trabajo Social.

### Conflicto

Para nosotras, la danza libre es el espacio de meditación en movimiento donde mejor podemos escuchar al corazón y a todas las partes de nuestro Ser. Encontramos también, en toda la magia que se despliega, la capacidad de sentirnos, preguntarnos y transformarnos... y como decía Susana Milderman al referirse al proceso de evolución: "Atravesar el Conflicto para llegar a la Armonía."

**¿En qué puede guiar, responder y facilitar el trabajo a través del cuerpo?...**

Según Geertz (2002), cultura denota un esquema históricamente transmitido de significaciones representadas en símbolos, un sistema de concepciones heredadas y expresadas en forma simbólica por medio de las cuales los seres humanos se comunican, perpetúan y desarrollan su conocimiento y sus actitudes frente a la vida.

Una de las tensiones que aparecen en el marco de nuestras prácticas a través del Sistema Milderman, es la desaparición del protagonismo de "la palabra". Pues, comprendiendo que nuestra cultura enfatiza el poder de la palabra por sobre otros lenguajes expresivos, el sacarla de su "pedestal" trae muchos efectos al espacio grupal. Entonces, habrá quienes reciban con bienvenida esa disminución de la palabra, y otras que la extrañen o deban contenerla de manera "forzada," porque pulsa por salir.

Cuando exploramos nuevos lenguajes distanciamonos un poco de la palabra, cuando ponemos la cabeza debajo del corazón cambiando nuestras posturas, el cuerpo quiere más; y entonces pide jugar, pide crear y pide abrazar, y esto es lo que hace que ya no seamos los mismos.

Claramente, es un proceso que implica sortear varias capas, diferentes situaciones de conflicto, y lo maravilloso es que cada una define hasta dónde: hasta dónde sube, hasta dónde baja, hasta dónde se instala en un mecanismo, hasta dónde se desplaza, se expande... cada una decide. La facilitadora o el facilitador proponen, pero cada una decide. Y esa posibilidad de decidir también deviene muchas veces en novedad, ya que la capacidad de decidir está vedada en tantos espacios de nuestra cultura.

Podemos así observar que el condicionamiento de "reproducir" (patrones, mecanismos, mandatos, lenguajes expresivos, etc) va dando paso a la libertad de "decidir" para transformar, para cambiar los ritmos, para modificar los puntos de mira, para preguntarse, para crear lo nuevo, para expandir la conciencia del Ser.

### Puntos de mira

*"Si el ser humano no se expresa a partir de sí mismo, no podrá descubrir su punto de mira, ni en qué punto de apoyo se le producen determinados hechos y por qué no puede vincularse con sus distintos arcos de expresión" (Susana Milderman).*

Ante el conflicto suele emerger una visión de "los buenos y los malos," "los unos y los otros." A veces, en flashes, surgen en algunos colectivos preguntas expansionadoras como: ¿El conflicto está en los otros o en las tramas del "nosotros," de nuestra existencia, de mecanismos sistémicos inorgánicos? ¿Cómo activar puntos de mira en nuestro cuerpo que permitan una visión y modificación orgánica, integral, holística?

¿Cómo están anclados los puntos de mira en nuestras plásticas y emplazamientos corporales? ¿Cómo poder modificarlos e integrarlos? ¿Qué develaríamos si lográramos activar los puntos de mira desde todas nuestras células al mismo tiempo? ¿Qué sucede cuando no se reconoce la existencia de conflicto o cuando se abandona en la indiferencia?

También, detrás de las estructuras de vinculación humana, está la voz de la existencia. ¿Hay lugar en estos tiempos para preguntas existenciales? ¿Qué sensaciones corporales e internas emergen ante ellas? Su profundidad y misterio suele ser tan abismal que se necesita tiempo para develarlo. ¿Cuánto depende nuestra supervivencia de la indagación existencial?



**Pareciera que en la sociedad no todos se dan lugar para preguntarse. No todos llegan a sentir y cuestionarse los sistemas históricos en los que están inmersos, a investigar, a estudiar en profundidad y reformular activamente su realidad con sentipensamiento, mucho menos a ahondar en las huellas de su propio cuerpo que alojan los hábitos de esos engranajes históricos.**

Algunos ni siquiera pueden lejanamente percibir el pulso de la insondable pregunta interior; aturcidos, en cada milímetro de su cuerpo y su vida, por el bullicio mecanicista contemporáneo y la memoria celular y colectiva de milenios de avasallamientos en la historia de la humanidad.

Entonces, de pronto, nos damos cuenta de la importancia de aquellos que sí sienten ese pulso y le dedican tiempo. Tomamos conciencia de lo crucial de su misión. El punto de mira de "la pregunta y su elaboración desde lo corporal" puede que no sólo sea un espacio de transformación personal, sino también un gran espacio de servicio social, a través de los movimientos de irradiación, concientización y transmutación.

### Ritmo, vida y regeneración

En este tiempo; aún ante estilos y ritmos de vida mecánicos, industrializados, mercantilistas, esclavistas, monótonos, represores, de inercia y con comportamientos de autoextinción; sigue latiendo, en diversos espacios de la humanidad: la vida... sigue pulsando. Entonces, sigue estando la posibilidad de regenerar nuestra biología consciente, la materia que contiene todo tipo de inteligencia, conciencia y sensibilidad. De hecho, hay vastos testimonios de practicantes de diversas disciplinas psico-físicas o vibratoriales que relatan sus sensaciones de revitalización, lucidez y expansión. De la escucha y respuesta a nuestros pulsos más profundos depende el transformar... y el llegar a tiempo.

Por lo tanto, podríamos preguntarnos ¿Cuáles son algunas de las herramientas que tenemos para despertar toda la inteligencia de las células, la debilitada, la olvidada, la desconectada, la arrasada, la deforestada?

Desde el Sistema Milderman, por ejemplo, se trabaja a través del movimiento expresivo a partir de la diversidad de vibraciones y ritmos musicales, de todas las culturas y de toda época. A través del transitar en movimiento en ellas accedemos y vamos pasando por los distintos centros, líneas y arcos de conciencia; en el entrar-atravesar-salir, podemos liberarnos de contenidos e identificaciones estancadas, integrar diversidades y expandir el engrama\*. En el entrenamiento del fluir en esta expansión, damos la posibilidad del emerger de la esencia y su conciencia ampliada, allí sí, con posibilidades transformadoras y superadoras... evolutivas.

Abriendo la mirada, laten preguntas que, en su elaboración, pueden expandirnos:

¿Cómo puede trabajarse desde las diversas prácticas corporales, el despertar psico-físico integral, para la salvación de la especie?

¿Qué pueden accionar aquellos que no se dedican o no asisten a prácticas corporales, pero que obviamente viven, en y con, su cuerpo?

¿Cuáles son las diversas colaboraciones que cada Ser puede hacer para facilitar la transformación y el salto evolutivo?

¿Alcanza con una sólo acción o necesitamos frecuencia y profundizar para lograr la transmutación?

### Libertad y diversidad

Y sobre la Libertad... Vuelve el eco de la pregunta: ¿En qué puede guiar, responder y facilitar el trabajo a través del cuerpo?

Escuchamos al corazón que danza, seguimos sus pulsaciones y reemerge el insistente llamado del latido de la libertad. Ese que conlleva la aceptación e integración de la diversidad. El latido del corazón, que marca un ritmo, y que con tanta frecuencia al unirse al llamado de diferentes músicas y propuestas culturales se une al ritmo de la tierra, posibilitando una nueva conciencia de "unión en la diversidad", como diría Paulo Freire.

A través de los tiempos, ese corazón que danza suele cantar que todo trabajo de liberaciones en y desde el cuerpo, desde un acompañamiento integral, promueve la liberación del Ser Humano. Bien lo han sabido transitar los distintos pueblos que han visto sus derechos vulnerados, que han quedado postergados en mecanismos de dominación. Al igual que la Tierra, que ha quedado sumida en la explotación y políticas extractivistas, tan "esclavizada" como tantos de sus hijos. ¿Será capaz la Tierra de generar su propia danza liberadora, también al igual que sus hijos?

Entonces, sentimos que recuperar la soberanía de nuestra biodiversidad en nuestros cuerpos, permite recuperar la libertad del Ser, y por qué no, la libertad de Gaia... Generar el reconocimiento y la sanación de nuestros territorios trae la fertilidad de nuestros campos y, por fin, el reverdecir y florecimiento de todas nuestras conciencias allí latentes. Parece oportuno traer el relato de la experiencia de una participante de los talleres regulares de Sistema Milderman, a fin de tener un ejemplo de cómo se vivencia el proceso de liberación:

*"El primer gran impacto que me generó vivenciar un movimiento expresivo sin condicionamientos, fue una especie de vértigo asociado a la libertad. Cuando estamos tan condicionados a pensar y actuar a través de mecanismos, mandatos familiares y sociales, por condicionamientos institucionales, eso genera hábitos en nuestras formas de relacionarnos, incluso en nuestras formas de autoconocernos. Está todo tan mediatizado con el sistema educativo, o por las estructuras vinculantes, familiares, que cuando alguien nos propone movernos con libertad, genera vértigo, por lo menos así fue mi caso. Cuando aparece esa sensación de vértigo, que está muy asociado al equilibrio, entonces el cuerpo reacciona, aparecen todos los personajes y mecanismos que tenemos al alcance de la mano, para responder a ese vértigo, y entonces empiezan a develarse todas las capas de nuestro ser. Ese encuentro paulatino, con capas cada vez más profundas de mí misma, ha sido una nueva experiencia de autoconocimiento, generando al mismo tiempo un potencial, una nueva expansión, que posibilita nuevas formas de vincularme. No sólo en el caso del espacio protegido donde desarrollamos la experiencia con el sistema Milderman, sino también en la vida cotidiana."*

Pero no siempre la posibilidad de trabajar libremente es vivida de esta manera, en otra ocasión otra participante en lugar de esa sensación de "vértigo" expresó que...

"Ni bien probé la actividad me encantó, me tocó el alma y sentí que podía expresarme y expandirme desde allí, junto a los pares. El hecho de que sea un trabajo desde la música y el movimiento propio me

fascinaba; siempre desde niña había tenido gran conexión con la música, el movimiento, el juego libre y los estados de meditación. Al probar esta práctica sentí que se me daba lugar para expandir esa conexión y la conciencia y transformación que emergían de ella."

**Cuando el aprendizaje es kinestésico y cenestésico, o sea, comprometiendo todos nuestros sistemas en ese acto de aprender y de acceso a un nuevo conocimiento, esa novedad "se hace carne", se asimila; por lo tanto trasladamos ese aprendizaje a todas las esferas de la vida.**

Por ejemplo, si en un taller de movimiento expresivo descubrimos o re-descubrimos (porque muchas veces se trata de recordar saberes olvidados) una nueva plasticidad, o lo que nos permite el traslado del peso del cuerpo, y eso nos genera liberación, desbloques, placer, es muy difícil que no lo usemos en otros espacios de la vida. Entonces, en esos otros espacios de la vida también se retroalimenta ese aprendizaje, y volvemos al siguiente taller con nuevos descubrimientos (¿descubrimientos + sentires?). Y ahí, observamos una verdadera transformación social, en sus distintas dimensiones: personal, grupal, organizacional, etc. Cuando estos procesos de liberación trascienden el plano personal y pasamos a compartir este tipo de herramientas con personas (y sus diversidades), con otros grupos, con otras organizaciones, instituciones, y vamos compartiendo la novedad de sentipensarnos de maneras más libres, menos condicionadas, el efecto es verdaderamente multiplicador.

**Y la transformación deja de ser una utopía para convertirse en algo palpable, donde aparecen nuevas formas de habitar en nuestros propios cuerpos, nuevas formas de habitar los espacios, y por ende de habitar el mundo.**

Llegar a ese momento, después tal vez de algunos o varios encuentros, donde la facilitadora está haciendo su propuesta de movimiento pero los cuerpos pulsan por libertad, la llegada de la palabra **libre** ya deja de dar vértigo o generar resistencias, y se convierte en una necesidad. Muchas veces esa necesidad es grupalmente compartida y el despliegue energético es... enorme, es grandioso; y el tan ansiado "bien común" emerge como una verdadera construcción colectiva; y la libertad se hace hábito, cuestión que sabemos les pesará a muchos sistemas instituidos.

En cuanto al cuerpo físico, en ocasiones, necesitamos llegar a esa instancia de agotamiento (físico, psíquico, de los personajes...) para poder permitir descansar al cuerpo y entonces posibilitar el trabajo desde otros planos, otras dimensiones de nuestro propio ser, donde la mente y el cuerpo ya no tengan tanta presencia, y aparezca ese espacio de meditación, de trascendencia, de conexión con uno y conexión con el todo, que es lo que nos trae la escuela del yoga. Poder entonces hacer de este tipo de herramientas una propuesta experiencial, vivencial, para que las personas y los grupos transiten nuevas formas de pensarse, de sentirse, nuevas formas de accionar... habla de nuevas formas también de acuerparnos, de vincularnos, para transformar en sintonía con la vida. En este sentido, pensamos en dos preguntas claves: ¿qué queremos transformar? y ¿cómo hacerlo en sintonía y armonía con "la vida"?; y esas preguntas, cuando cambiamos nuestros puntos de mira y nuestros estados, llevan entonces a nuevas respuestas.

Desde estos puntos de mira, imaginamos que la sociedad, la humanidad, podrá llegar a la conciliación con los ritmos de vida del Cosmos. Emergerá la libertad del sentido de la existencia, del respirar placentero, en el propio territorio eslabón, interconectado, orgánico, viviente, rítmico... evolutivo...•

(\*) Engrama: esquema psico-físico. (Término acuñado por Susana Rivara de Milderman).

### Referencias bibliográficas:

Susana Rivara de Milderman (1980). Mi cuerpo y Yo. Susana Rivara de Milderman (2000). Hacia el equilibrio entre la Ética y Estética.

Clifford Geertz (2002). Reflexiones filosóficas sobre temas antropológicos. Barcelona: Paidós.

Bruce Lipton (2005). La biología de la creencia.

**Prof. Mariel Sabrina Crispino.** Coordinadora del Espacio Escuela Movimiento Expresivo – Sistema Milderman. Docente de Formación-Instructorado del Sistema Milderman. Visión aspiracional: holística, transdisciplinaria. movimientoexpresivosm@gmail.com

**Mg. Patricia Pavón Rico.** Trabajadora Social - Socio terapeuta holística - Psicodramatista - Practicante de Yoga, Sistema Milderman y otras disciplinas integrativas. Docente e investigadora de la Universidad Nacional de La Matanza. Coordinadora del Centro Dharma (La Matanza). patriciapavonr@yahoo.com.ar

