



rioabierto.org.ar
info@rioabierto.org.ar
@rioabierto

CUERPO EN VIDA

Gritan, saltan, patalean, resoplan, transpiran, expresan sus emociones, se insultan, se sacuden, gesticulan, se toman de las manos, cantan, se estremecen, bailan, se meten para adentro, se tiran al piso, se levantan... ¿Qué clase de gimnasia es esa que se hace en Río Abierto?

Juan Carlos Kreimer dialoga con María Adela Palcos

Los seres humanos en general sentimos que no estamos bien del todo. Carencias, falencias, malestares físicos, crisis personales, emociones incontenibles. Algunos intentan resolverlas. A veces enfocan estas problemáticas personales como enfermedad y hablan de terapia. La posición de María Adela Palcos de Plante, Lic. en Psicología y con más de treinta años en este sistema de gimnasia expresiva, es de pensar que los seres humanos no estamos enfermos. Tenemos falta de desarrollo.

En Río Abierto, instituto que fundó y dirige, se hace un trabajo de desarrollo y armonización del hombre, del que mucho se habla y poco se conoce en términos verbales. Quienes hayan tomado alguna de sus clases saben lo difícil que es definirlos. ¿Movimiento, conexión con las emociones, gimnasia correctiva, psicoterapia corporal, descarga? En su salón personal en el segundo o tercer piso del instituto entre almohadones y papeles, María Adela, malla de baile, medias y bufanda de lana, responde preguntas sobre su trabajo.

J.C.: Estadísticamente se cree que la mayoría de los que vienen a trabajar con vos tienen experiencia de haber analizado su psiquismo y quieren ver qué pasa con su expresión física. ¿Es así? María Adela habla pausadamente: olviden los métodos de lectura veloz.

M. A.: Vienen dos tipos de personas. Antes había más de las que trabajaban intelectualmente su psiquismo y desconocían su cuerpo. Ahora algunos que buscan no sólo una integración psicofísica sino también en un nivel espiritual o de autoconocimiento más profundo.

J.C.: ¿Por qué elegís el cuerpo como área de trabajo y no otro?

M. A.: El área física es uno de los elementos fundamentales del desarrollo, que permite una visión muy concreta de las transformaciones que se van produciendo y de las que no se producen. Nunca me ubiqué trabajando sólo en el área corporal. Vivencio cada paso. Cualquier área del cuerpo que uno toma como punto de referencia de enfoque de su atención, o como punto de concentración, inmediatamente adquiere una característica muy especial: se va llenando con contenidos y toma una función.

María Adela se levanta y toma un pie con las dos manos.

M. A.: Puedo pensar en un pie como una cosa a la que pongo una media, un zapato. Así resulta como habitualmente uno se ocupa del pie. Uno no tiene muy en cuenta al cuerpo como lo que le está pasando sino que lo usa. Pero si yo me conecto con mi pie, siento que tengo una dificultad y ahí empiezo a entrar en un contacto más profundo con ese punto. Se produce una concentración de energía.

Vivimos en una gran ciudad, hacemos vida muy sedentaria. El cuerpo queda anquilosado, con poco desarrollo. Una serie de posibilidades se atrofian, entre ellas los reflejos, elementos muy valiosos para que no se deteriore el sistema nervioso. Cuando en virtud de la falta de uso del cuerpo o de problemas emocionales que se producen a lo largo de la vida, esos reflejos se van inhibiendo hay una serie de movimientos que requieren un monto de energía nerviosa, psíquica, mucho mayor que la que insumirían normalmente.



rioabierto.org.ar
info@rioabierto.org.ar
@rioabierto

J.C.: ¿Y esto desgasta el sistema nervioso?

M. A.: Por lo pronto se manifiesta en un envejecimiento prematuro. La célula nerviosa es el único tejido que no se regenera en el ser humano. Todas las otras células cambian con mucha más velocidad de lo que uno tiene conciencia. Se dice que en siete años uno ya cambió todas las células.

J.C.: ¿Uno es casi otro ser nuevo?

M. A.: Sí, casi. Salvo las células nerviosas, que tienen permanencia. Además del envejecimiento prematuro, el desgaste a nivel nervioso trae estados de extrema tensión y cualquier tipo de enfermedades. El sistema nervioso interconecta todo. Si los nervios más desgastados tienen que ver con la parte digestiva, será la digestión la que sufra. Y así..

J.C.: Cuando una persona empieza a trabajar con vos, ¿qué le empieza a ocurrir en relación a ese desgaste?

M. A.: Dos cosas: algo que empiezan a reconocer directamente (por tal ejercicio me pasa tal cosa) y a percibir también algo de mágico e inexplicable. A veces se desencadenan transformaciones enormes.

M. A.: Pienso en el ser humano como algo central, un yo profundo, una esencia, rodeado de una vestimenta que sería la personalidad. Esta ropa le sirve para transitar por el mundo, ya que con la esencia no podría expresarse en el mundo. En esta personalidad podríamos decir que caben todas las cualidades posibles del ser.

En el aro del esquema, María Adela ubica esas cualidades como pares antitéticos o de opuestos. Inteligente-tonto, cobarde-valiente, lento-rápido, egoísta-generoso. Así podría hacer 360 grados de cualidades.

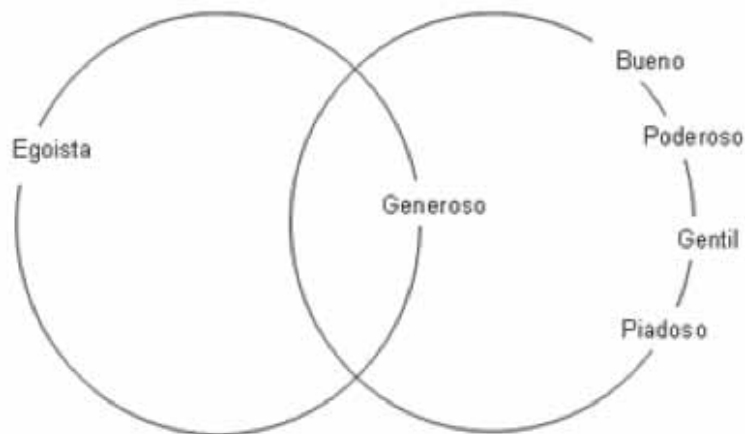


J.C.: ¿Qué se produce en el individuo?

M. A.: Hasta donde yo tengo visto pasa lo siguiente: a través de lo que uno va viviendo, especialmente en sus primeros años de vida, suceden cosas, y entre éstas hay algunas que dejan traumas físicos y psíquicos. A veces juntos, otras separadamente. De todas maneras, las consecuencias de cualquiera de ellos es siempre psico-física.

Suponte que a un niño le dicen: "Tienes que ser generoso, prestar los chiches a tu hermanito, y el nene nada, se niega. Pueden suceder dos cosas: que el nene diga sí, le presto el chiche, y que entonces le digan: "...¡Ay, qué generoso que es fulanito!" Este fulanito entonces empieza a reconocerse a sí mismo a través de esto de ser generoso. Si alguna vez es egoísta, la madre le estaría diciendo: "¡Ah, qué egoísta! ¿Cómo puede ser? ¡Tan egoísta!" Aunque no diga "no te quiero más", el niño recibe eso.

El fenómeno que se produce acá es el desplazamiento del centro. María Adela me señala el aro siguiente.



DESPLAZAMIENTO DEL YO ESENCIAL

M. A.: Mi personalidad empieza a identificarse con ser generosa Yo soy yo si soy generosa, y esto no existe en mí (el egoísmo).

J.C.: Visto así, esto parece bastante duro.

M. A.: En realidad es lo que sucede. Lo compruebo a cada momento. Es impresionante cuando uno le hace hacer este tipo de esquemas a una persona, después de haber trabajado las cualidades a nivel físico-expresivo. Primero tiene que expresar todo esto y luego hace la toma de conciencia, Si uno quiere hacer la toma de conciencia antes, muchas veces esto se inhibe y no se expresa nunca.

María Adela deja sus gráficos de desplazamientos del yo esencial y sin inmutarse cambia el tono de voz.

M. A.: Entonces yo soy generoso y me reconozco como generoso; esto no existe, de manera que ya acá empieza a romperse el equilibrio, porque la personalidad es equilibrada en cuanto pueda contener en sí todos los pares de opuestos o antítesis En el momento en que intento anularlo, empieza a tomar un peso que normalmente no tendría. De característica, una cualidad se convierte en centro. Cuando ocurre este desplazamiento se produce el nacimiento de la falsa personalidad. En el primer aro todas las cualidades equidistan del centro: sería una personalidad organizada, realizada o lo que llamamos la personalidad creadora, que expresa creativamente a la esencia. El gráfico anterior sería la falsa personalidad: la cárcel en la que estamos casi todos.



rioabierto.org.ar
info@rioabierto.org.ar
@rioabierto

J.C.: ¿Cómo hacés para que las personas que trabajan con vos entiendan esto? ¿Cómo lo explicás a través del ejercicio corporal?

M. A.: En el trabajo de movimiento hay mucha movilización. Movimiento no es sólo movimiento. También masaje, trabajo con pintura, con la voz, dramatización, meditación, trabajos de expresión. En este desarrollo hay, tres etapas. A la primera la llamamos nutricia. A la segunda: de expresión de sí. Y a la tercera: de concientización. No son excluyentes porque a veces en la misma etapa aparecen varios matices. Nuestra primera clase de movimiento es nutricia: en ella la persona se deja llevar por el instructor, debe seguir como si estuviera atado por hilos invisibles; cuando él levanta un brazo, todos levantan un brazo. El instructor hace una serie de movimientos; algunos de los que uno sí haría y otros de los que no.

J.C.: ¿Cómo aparece la falsa personalidad en los movimientos?

M. A.: Si yo estoy ubicada como que soy generosa, que no tengo ningún egoísmo entonces voy a tener una plástica que concuerda con eso. Si soy una persona generosa, mis movimientos acompañan la idea de generosidad.

María Adela baja los hombros hacia adelante y dice: "Soy, toda para los demás, soy toda corazón". De repente se endereza y grita: "Sí, sí."

M. A.: No sólo me puse más derecha. Para la afirmación uso toda la energía de la zona de atrás del cuerpo, que tiene que ver con la definición. Cambia el tono de voz, cambia la plástica y la posibilidad de movimiento. Si me pongo en persona que define, me pongo derecha, firme, y voy con movimientos rectos. En cambio, si soy generosa estoy más blanda, los movimientos son más redonditos.

Si me dejo llevar por el instructor, lo hago como una cosa no-mía. El otro es el que toma la responsabilidad de eso y yo puedo seguir creyendo que soy generosa. Todavía.

J.C.: Poco a poco hacés movimientos que tenías olvidados o descartados. M. A.: Y junto con los movimientos reaparecen las cualidades desplazadas.

J.C.: Parece un trabajo centrípeto, de afuera para adentro, en el que vas devolviendo a tu haber psíquico elementos que estaban en tu cuerpo.

M. A.: Lo es. Entonces recibo distintas formas de plástica, lo que implica distintas formas de movimiento, distintas formas de sentir, distintas cualidades.

A esta altura del diálogo, María Adela se mueve como en un ring de boxeo.

M. A.: Al hacer estos movimientos, por ejemplo, incorporo la cualidad de fuerza, de definición, inclusive de agresión. Generalmente lo que pasa es que hay cualidades que van asociadas en las personas, que quedan fijadas.

M. A.: Hay personas que no pueden expresar amor y de pronto pueden. Comienzan otro tipo de acercamiento con sus hijos, o con el sexo opuesto.

J.C.: O sea que la gimnasia no sólo ablanda el cuerpo. También flexibiliza a la persona.

M. A.: Enriquece la personalidad. En el segundo año no es que el cuerpo esté menos rígido sino que toda la persona está más blanda para recibir un trabajo más profundo. Está preparado para un segundo nivel: la expresión de sí. En esas clases, pasa de ser dirigido, de estar totalmente entregado, a dirigir él, por momentos. Durante el primer nivel, el alumno trabajó fundamentalmente su confianza, se entregó al instructor para que éste hiciese con él cuanto quisiera desde luego dentro de ciertos límites. Lo llevó para arriba, para abajo, a expresar enojo, llanto, debilidad, fuerza... muchas cosas que no admitía de sí.



rioabierto.org.ar
info@rioabierto.org.ar
@rioabierto

La falta de confianza es una enfermedad de la humanidad. Confianza y fe son de la misma raíz: dejarse llevar, dejarse vivir, dejarse ser. Dejar que se exprese la vida que hay en mí. Así como Freud hablaba en el psicoanálisis de la represión de lo sexual, de lo instintivo, existe la represión de lo sublime. Tememos expresar lo más excelso de nosotros mismos. Expresar con todo, con el nivel de ser más elevado, donde uno a veces tiene otra manera de aproximarse a la vida y a los otros. Cuando por ahí yo largo una expresión de éstas, podría vérsene como alguien totalmente loca, pero cuando los otros encuentran dentro de sí un eco de eso, entienden. Cuando uno tiene confianza en sí mismo realmente logra entregarse a otro. Un término va junto con el otro. El desarrollo de la confianza en sí mismo es uno de los elementos que más se desarrolla al comienzo de nuestra tarea.

J.C.: Confiar en mí, confiar en el otro, que el otro confíe un mí... Hay una similitud básica con el otro, una hermandad. El instructor no sería un mero instructor de la técnica sino una persona que ha transitado el camino.

M. A.: ...Y por ende con posibilidad de acompañar en su tránsito al que lo esté haciendo. Una forma es ubicándose en la plástica del otro.

J.C.: ¿Qué es una plástica?

M. A.: La falsa personalidad se manifiesta a través de una plástica. Es una actitud, un modo psico-físico de estar y de relacionarse. En nuestro trabajo podemos detectar a simple vista, porque está plasmada en cada cuerpo. Cada plástica implica un modo de respirar, de percibir, de sentir, de pensar, de responder, de conocer... Hay una gran cantidad de plásticas posibles: expansiva, confiada, alegre, reflexiva, temerosa, vacilante, retraída, agresiva, rechazante, etc. Es decir, si quiero saber qué estás pensando y sintiendo en este momento me pongo así, como vos, y me entrego a tu plástica hasta sentir y, pensar como vos.

J.C.: ¿Para que uno vea sus propios movimientos y dificultades y se reconozca en ellos?

M. A.: Sí. Supongamos que en un momento el niño recibe un susto: viene el papá amenazador y lo golpea. El chico se resguarda.

J.C.: El chico queda cargado en la zona del estómago.

M. A.: Entonces esa contractura queda como una constante, acarreado su correlato psíquico: el miedo. Esta sería una circunstancia que haría que una persona, por ej., se identificase con un cobarde y miedoso porque se trata de una contractura básica, constante, que da toda una plástica. Traumas como ése, que no logran expresarse forman una fijación: lo que llamamos una traba.

La traba se localiza en distintas zonas del cuerpo y puede verse o palpase con la mano. A raíz de su formación quedan zonas de sobrecarga energética que se manifiesta como rigidez, tensión, dolor, enfermedad orgánica y, zonas de desvitalización con trastornos del tono muscular, déficit de irrigación, falta de fuerza, etc. Desde el punto de vista de la conciencia, son zonas no reconocidas del esquema corporal (traumas).

La traba está a nivel muscular celular y psíquico. En este nivel queda como una especie de emoción básica que lo acompaña siempre. El niño siempre va a tener un cierto grado de miedo, aunque circunstancialmente pueda tener una alegría o una tristeza. Tal como quedó grabada en ese momento, su emoción básica va a ser el miedo. A eso lo llamamos "estados emocionales" para diferenciarlo de las otras emociones que van pasando según la circunstancia. Cada uno tiñe su vida con trabas y emociones básicas.

VIVIR PRIMERO

M. A.: Si la traba es muy profunda y no logra emerger por más que se la movilice, posiblemente uno necesite masajes y tareas ya más específicas. Por ej.: trabajo sobre sí y en un grupo cerrado.



rioabierto.org.ar
info@rioabierto.org.ar
@rioabierto

J.C.: ¿Grupos cerrados?

M. A.: En general son grupos de segundo nivel para arriba. Hasta entonces expresó el miedo siguiendo al instructor y a través de ese miedo que el instructor expresaba accedió a contactarse con su propio miedo. Desde acá ya tiene la posibilidad de exteriorizarlo como él quiera: gritando, corriendo, llorando, como fuere.

J.C.: ¿Cuál es el rol del instructor en este segundo nivel?

M. A.: Su parte es promover. Trabaja de distintas maneras y cuando le pasa la clase a uno, busca a aquel que está más comprometido con un tipo de expresión o de plástica. Si propuso el tema de la rabia se la dará a quien vea más encendido, aprovechando al que tiene la corriente abierta para ese lado para que la siga y la pueda desarrollar completamente.

J.C.: ¿Cómo se da la evolución del alumno avanzado?

M. A.: La persona misma se da cuenta que siempre "hace" de la misma manera, que tiende a moverse de determinada forma: mucho las manos, o gesticula sin control, o deja más quieto el cuerpo, mueve más las piernas que el torso, o tiende a cortar los movimientos... Ahí empiezan a aburrirse de sí mismos.

J.C.: ¿El aburrimiento de sí mismo es parte del trabajo de desarrollo?

M. A.: Cuando se llega a la conciencia de repetición es un punto óptimo para que el instructor intervenga y haga un señalamiento. Si llegó a una situación de hastío de su propia manera de ser, probablemente le aconseje acentuarla. Este sería uno de los pasos: hacerlo en profundidad, hasta agotarlo. El siguiente sería hacer el opuesto. Ahí vendría el trabajo de pares de opuestos (según el cuadro de desplazamientos de la personalidad) pero hecho ya por la persona misma. Un reconocimiento de sí a partir de las diferentes posibilidades permite ir centrándose.

J.C.: ¿En este nivel ya es innegable cierto grado de concientización?

M. A.: Concientización es tomar conciencia de qué es esto que estoy expresando así y así. ¿Qué es lo que realmente expreso y con qué se conecta en toda yo y con el resto del universo? Suponte que aquí -en momentos más profundos, a través de masajes, en movimiento y expresión de voz, o dramatización- aparece la imagen del niño amenazado por su padre. En escenas vivenciales como cualquiera de éstas, vuelven cosas de los tres meses, del período intrauterino y, según lo visto, hasta de otras vidas. No hablo de esto ni quiero que lo crean a pie juntillas. Espero que la vivencien y luego los ayudo a concientizarla. Lo doctrinario mete "ideas" en el yo.

J.C.: ... y miedos fundamentales que impiden ir abriendo otros más pequeños.

M. A.: Miedos que impiden vivir. La explicación previa es una forma de trabar el darse cuenta del individuo. Sólo doy una explicación intelectual cuando considero que puede ayudar al otro a liberarse de algún preconcepción, de alguna cosa que intelectualmente le está impidiendo entregarse. La concientización es darme cuenta qué está sucediendo en cada momento de lo que hago. Es juntar el afuera y el adentro, estar arriba y abajo a la vez, atrás y adelante.

J.C.: ¿Es una síntesis espiritual?

M.A.: Mirá, yo veo el ser humano como una especie de pre-matrimonio de dos energías o principios diferentes. Uno tiene que ver con la materia (el cuerpo, lo físico) y otro con el espíritu. En el paso de energía por todos los centros del cuerpo hay una movilización de tres fuerzas: la activa, la pasiva y la neutra. Estas tres fuerzas tienen que ver con las tres plásticas. La apolínea, la dionisiaca y la orientalista. Y con los tres tipos de músculos abdominales: los transversos, los oblicuos y los largos del abdomen. La escuela apolínea era de disciplina austera, frugales, medidos, buscando siempre la elevación de la energía.



rioabierto.org.ar
info@rioabierto.org.ar
[@rioabierto](https://www.instagram.com/rioabierto)

La plástica dionisiaca trabaja en una línea horizontal y expansiva en permanente giro, vinculando el afuera con el adentro, expresando con plenitud todos los extremos del sentimiento humano. Busca la total centrifugación que produce la conexión más sutil con lo esencial a través de los centros cardíaco y lumbo sacro. La plástica orientalista es alternancia entre un lado y otro, izquierdo y derecho, ying y yang. Privilegia el equilibrio alternante, sin definición, pero con una sabia elección de lo adecuado en cada momento. Su apoyo está en el centro vegetativo, donde encuentra la paz que le permite vivir esta indefinición, esta posibilidad de aceptar los opuestos sin ansiedad ni angustia. Esta plástica libera por el humor, que se trabaja a través de las líneas de los costados.

Los oblicuos están relacionados con la plástica dionisiaca y con una de las tres fuerzas. Los largos con la apolínea y con la fuerza de la primera definición y el transversal con la orientalista y la dialéctica de los lados. El objetivo del trabajo que hacemos en Río Abierto es lograr que las personas se libren de sus trabas, puedan transitar por las distintas plásticas o personajes sin quedar aprisionados en ninguno, desarrollando en lo físico y en lo psíquico lo necesario para alcanzar su integración plena. Y dejar de ser más un sujeto esclavo de lo que mecánicamente le va sucediendo y comenzar a ser un individuo (indiviso, unificado).

Te lo voy a expresar con palabras de uno de los integrantes del instituto que recientemente tuvo una apertura de conciencia. No dijo: "Me pasó" tal cosa sino "yo pasé por". Las cosas no suceden, existen. Yo paso por las cosas, entro y, salgo, transito. El tiempo no pasa, yo paso por el tiempo.