



El mapa de mi cuerpo

✎ Mónica Almagro, Elena Cayeiro, Jaime Martínez Toro y Marta Romero

URL de la contribución: <http://www.laortigacolectiva.net/revista-la-ortiga-132-proyecto-el-mapa-de-mi-cuerpo-rural-experimenta/>

EL MAPA DE MI CUERPO



Ejercicio guiado de consciencia corporal

¿Dónde estás mientras lees esto?

¿Qué partes de tu cuerpo están en contacto con la silla o con el suelo?

Y tu respiración, ¿cómo es?

Cierra los ojos y obsérvala antes de seguir.

Vuelve a cerrar los ojos y toca la punta de tu nariz con tu dedo índice derecho.

¿Lo has conseguido a la primera?

Ahora, también con los ojos cerrados, haz que se toquen tus dedos índices entre sí a la altura de tu nariz.

¿Cómo ha ido?

Toma unos segundos para sentir tu brazo derecho. ¿Cómo de largo sientes que es?

Ahora siente tu brazo izquierdo. ¿Es más largo? ¿más corto? ¿igual?

Estas preguntas nos ayudan a llevar la atención a nuestro cuerpo y es útil observarlo para así aumentar nuestra consciencia corporal.

Sobre la importancia del cuerpo y su relación con el mundo

Somos cuerpo. Sin embargo, aunque parezca algo obvio, seguimos concibiendo el cuerpo como algo ajeno a nosotros. Una máquina puramente funcional que sirve exclusivamente para llevarnos de un lugar a otro y ejecutar tareas necesarias del día a día. Pocas veces nos paramos a escuchar a nuestro cuerpo, a diferencia de lo que hacemos con nuestra mente y nuestros pensamientos que ocupan todo nuestro tiempo. El filósofo Santiago Alba Rico lo expresa de forma certera cuando nos recuerda que el ser humano es el único animal “que huye de su cuerpo, pues casi todo lo que hacemos en nuestra vida es una tentativa de dejar atrás a nuestro cuerpo mortal”. Solo caemos en el cuerpo cuando nos da muestras de dolor o enfermedad. Es su manera de llamarnos la atención porque acción, emoción, sensación y pensamiento van intrínsecamente unidos.

La buena noticia es que nuestras experiencias de vida están corporeizadas, no son sólo producto de la mente y del recuerdo. Las llevamos dentro, con nosotras, en nuestros cuerpos. Por tanto, ¿qué sucede cuando prestamos una cuidada atención a nuestras sensaciones y a los sentidos? ¿es posible descubrir cosas nuevas de mí a través de mi cuerpo? ¿y del entorno que habito? ¿qué información guarda mi cuerpo de la que yo no me he percatado aún? ¿cómo accedo a ello? Las técnicas somáticas y de desarrollo de la propiocepción sirven para trabajar y afinar la imagen corporal que afecta a nuestro esquema corporal que, a su vez, afecta a la cualidad de nuestras acciones en el medio, a cómo nos manejamos en el espacio, a lo que nos sentimos autorizadas o capacitadas para hacer, etc.

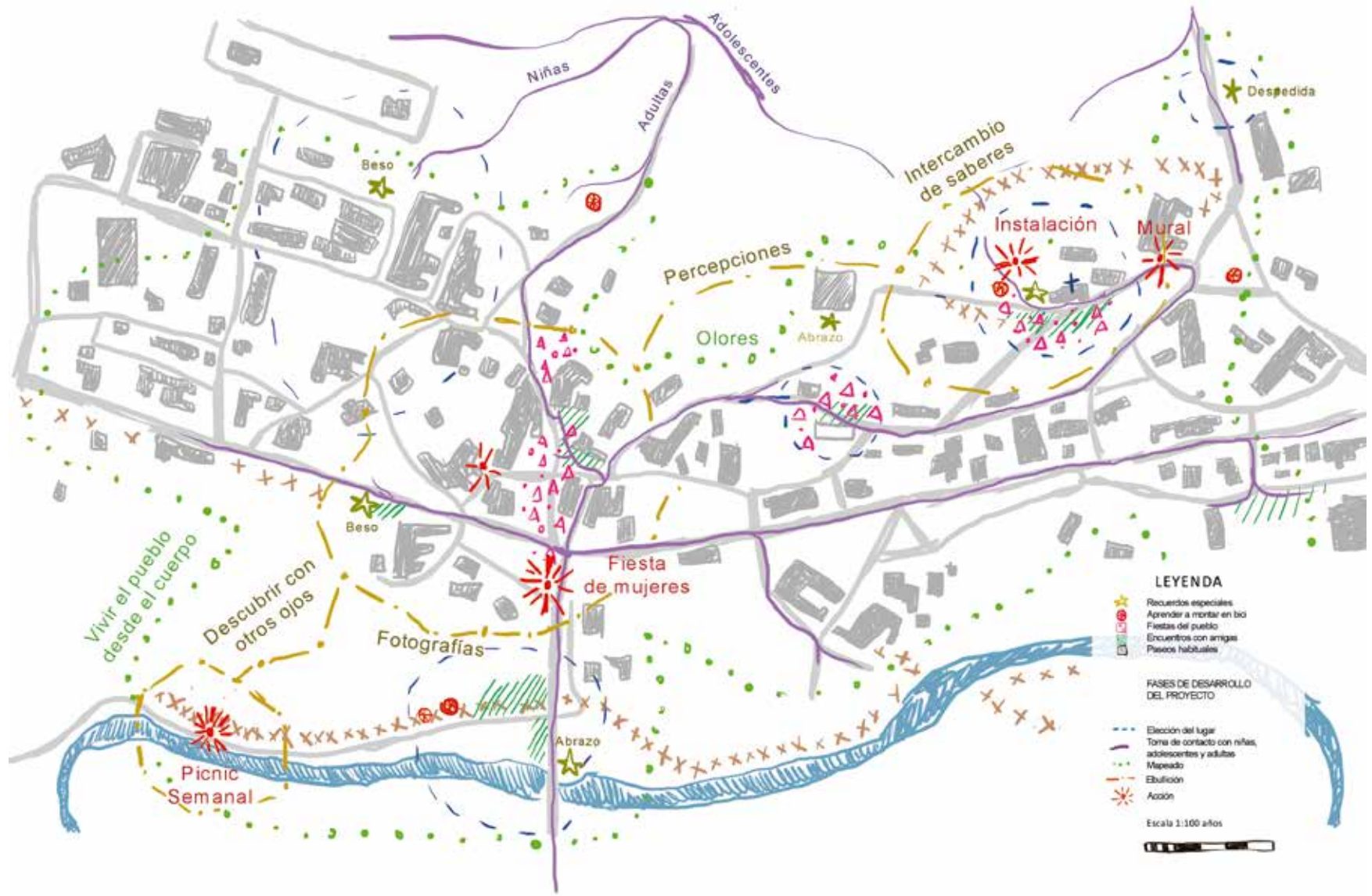
La forma en la que nos relacionamos con el espacio está, de hecho, directamente relacionada con la forma en la que nos relacionamos con nuestro cuerpo. Nuestros movimientos están condicionados por la imagen que tenemos de nosotras mismas. Por lo tanto, cuanto mejor conozca mi cuerpo, y mejor lo maneje, más placentera será mi vivencia en el lugar en el que habito.

El reto consistirá entonces en salir de lo cotidiano para percibir nuestro entorno de manera no habitual, abrir la imaginación a otras posibilidades. Como no somos capaces de imaginar lo que no somos capaces de percibir, es esencial desarrollar un trabajo de ampliación de conciencia a través de lo sensorial, de lo perceptivo, para poder ir más allá de lo que vemos, para desarrollar la intuición y la capacidad para imaginar un mundo diferente, otras posibilidades. Inversamente, a través del reconocimiento de nuestro entorno, prestando atención al medio físico que nos rodea y al efecto que tiene en nosotras, accedemos a una información de carácter personal, emocional y psíquico. “A través de la percepción no solo accedemos a un mundo exterior sino también a un mundo interno, un mundo en primera persona.”¹

Existe, por tanto, una vinculación entre cuerpo, hogar y mundo sobre la que es urgente que tomemos consciencia para evitar una mayor deshumanización, falta de atención y desconexión. Como bella y dramáticamente lo expresa Santiago Alba Rico: “*Las cosas –los cuerpos– tienen valor porque las esperamos y las cuidamos. Así que hablar de un mundo sin tiempo de espera y sin atención es hablar de un mundo sin “aún”, un mundo sin “valor”, un mundo enteramente comestible. Un mundo de incuria, descuidado, desatento, que pasa por encima de los cuerpos, descompuestos en imágenes o en sistemas, para parasitar la abstracción del presente y sus ruinas desahabitadas. Un mundo “inhabitable” en el que es imposible construir una verdadera “casa”. Un mundo, en suma, del que hemos desalojado a los humanos, clave y condición de toda arquitectura, y con ellos el mundo mismo.*”²

(1) María Auxiliadora Gálvez (2019) “Espacios Somáticos Cuerpos Múltiples”

(2) Santiago Alba Rico, ‘Sobre lo inconsistente y lo incompleto’ Contexto y Acción, 09/01/20. <https://ctxt.es/es/20200108/Firmas/30456/ruinas-capitalismo-alba-rico-inconsistente-incompleto-arquitectura-alquiler.htm>



La metodología de 'El Mapa de mi Cuerpo' persigue poner atención, escuchar, acoger, encarnar, humanizar nuestro mundo. Para ello, ofrece el cuerpo como herramienta de recuperación de la memoria y las historias de vida de las mujeres de un territorio, pero también como instrumento para pasar a la acción y a la construcción de lazos comunitarios e intergeneracionales.

Abrirnos a la mirada de las demás, a otras generaciones, a otras visiones, nos ayuda a poder ir más allá de nosotras mismas en este aprehender del entorno. Cada persona tiene una visión individual o una vivencia personal distintas de un mismo espacio compartido. La posibilidad de mirar desde otros ojos y sentir desde otros cuerpos esos lugares comunes, ayuda a ampliar nuestro conocimiento e incluso a alterar nuestra interacción con el medio en futuras experiencias. De esta manera, por un lado, se resignifican los espacios de un entorno y, por otro, se desarrolla una mayor conciencia del lugar que ocupamos en ese entorno y, por lo tanto, de cómo nos posicionamos y habitamos el mundo.

Mónica Almagro Corpas y Marta Romero Diego

MoVidaS - Danza y Movimiento Terapia

Asociación que realiza proyectos para la intervención social usando la danza y el movimiento con un enfoque terapéutico, pedagógico y artístico-creativo. Más info: <http://movidasdanza.org/>

Alegato sobre la mujer y lo rural

(Texto leído en la presentación online de REII)

El pueblo nos atraviesa desde la cabeza hasta los pies. Sentimos lo que nos provoca cuando lo recorremos, cuando estamos fuera y lo añoramos, cuando recordamos momentos de nuestras vidas que han sucedido en él. El ruido de los cencerros al lado de casa de

la abuela, el olor de la manzanilla entrando por la ventana, pisar la tierra mojada monte arriba, el dolor de la cicatriz que nos quedó cuando caímos de aquel carro. Todas unimos el cuerpo a lo que nos rodea, y el cuerpo se encarga de almacenar la información.

Todos esos recuerdos dejan su imprenta de forma más consciente o inconsciente, siendo parte de nosotras y ayudándonos a traspasar y a contar nuestras historias, unas más alegres y otras más dolorosas, pero formando parte del mismo cuerpo que habitamos. Cuerpos que a su vez forman parte de algo más colectivo como es la comunidad, esa juntita que formamos con el resto de mujeres con las que estamos día a día en el pueblo, con nuestras hijas, madres, abuelas, amigas, vecinas, compañeras, etc.

Sin embargo, nuestros pueblos no son algo que escape a cómo se han ido construyendo los sistemas de poder, aunque se haya hecho de forma diferente. El espacio público ha sido dividido a través de las representaciones sociales y usos diferenciados del espacio, la división de roles en los espacios públicos y privados, y la planeación urbana del espacio, así como bajo los criterios continuos de inseguridad y violencia para las mujeres. Nuestros cuerpos también cuentan historias de violencia y tienen heridas que necesitan ser sanadas, algunas de ellas transmitidas durante generaciones.

Queremos abrir espacios de intercambio entre todas las mujeres, recuperar las historias de nuestras abuelas, vivir las experiencias de las mujeres de ahora y compartir los sueños de las que ahora son niñas. Así, a través de "El Mapa de mi Cuerpo", pretendemos revalorar lo que nuestros cuerpos tienen que decir, aplicando un enfoque terapéutico que nos permita trabajar desde el mismo todo lo que nos atraviesa, con metodologías y dinámicas corporales y artísticas participativas, desde la creatividad y el trabajo emocional, relacionándolo con el espacio que nos rodea para volver a okuparlo y resignificarlo.

EL MAPA DE MI CUERPO



Creemos que la transformación es posible, pero queremos hacer ese cambio desde las formas de entender la vida y los cuidados que nos aporta el vivir el pueblo, nuestra tierra, las enseñanzas y los tiempos de la naturaleza. Queremos ser las que vayamos abriendo veredas para que otras generaciones lo tengan más fácil y que amen al pueblo como nosotras lo hacemos.

Elena Cayeiro, colaboradora del equipo *El Mapa de Mi Cuerpo* durante Rural Experimenta II

- ☞ **Mónica Almagro Corpas.** Licenciada en Arquitectura (Universidad Politécnica de Madrid), Máster en Arquitectura Bioclimática y Medioambiente (Universidad Politécnica de Madrid) y Máster en Danza Movimiento Terapia (Universidad Autónoma de Barcelona). Fascinada por el potencial del cuerpo como generador de emociones, pensamientos y movimiento usa la danza y el movimiento como medio de trabajo terapéutico. Actualmente desarrollando proyectos de intervención social a través de la danza terapia, en otra vida arquitecta, sigue tejiendo lazos entre las dos.
- ☞ **Elena Cayeiro Mancera** (Los Santos de Maimona, 1990). Extremeña de pueblo, activista feminista en lo rural y cuidadora de procesos, proyectos y personas. Juripolítologa, Técnica de Acción Social, voluntaria internacional, fotógrafa e ilustradora aficionada. Pa qué más.
- ☞ **Jaime Martínez Toro.** Narrador, educador e ilustrador. Dibujar y contar historias son otra forma de observar. Me encanta observar. Eso y el silencio. Creo que soy medio cárao. @grinvill.art
- ☞ **Marta Romero Diego.** Licenciada en Traducción e Interpretación (Universidad Pontificia de Comillas), Máster en Estudios de Desarrollo (MSc University College Dublin) y Máster en Danza Movimiento Terapia (Universidad Autónoma de Barcelona). Ha trabajado en América Latina y África con la Agencia Española de Cooperación Internacional para el Desarrollo (AECID) durante una década. Cofundadora de Movidas Danza y de 'Movimiento en Red' Asociación de Profesionales de la Danza de Cantabria. En la actualidad compagina la gestión y la mediación cultural con la danza terapia y el apoyo a proyectos educativos y sociales con el fin de establecer puentes y construir relaciones.