

Desanudarse, una práctica motriz necesaria para vivir con bienestar

Lagardera, F. (Asociación Ejercicio y Bienestar)

pacolagardera@gmail.com

Masciano, A. (Director del gimnasio Olimpia de Chivilcoy, Argentina)

albertomasciano@hotmail.com

La motricidad natural

Si se observa con atención el comportamiento de un bebé recién nacido, una vez lavado, alimentado y bien dormido, puede comprobarse que su respiración diafragmática es amplia y profunda, armónica y completa. Toda una delicia sensitiva para quien lo observe con atención. Para el bebé es algo natural, algo de lo que no tiene conciencia. Viene ya así, con esa competencia, del útero materno.



También puede observarse ya desde el primer día del nacimiento, como cualquier bebé se estira libremente en su cuna, abre sus articulaciones, gira sobre sí mismo y se coloca en postura fetal. Todos los bebés normales del mundo lo hacen desde el primer día.

Entre los siete y ocho meses la mayoría de bebés comienzan los primeros intentos por ponerse en cuadrupedia y dar inicio a la etapa del gateo. Es un periodo muy importante para el desarrollo ontogenético de la persona, porque el bebé logra por primera vez desplazarse de manera autónoma, y al hacerlo de este modo, estimula y refuerza toda la musculatura de la espalda en donde

se articulan brazos y piernas, madurando su motricidad, preparándose para adoptar la postura bípeda en los próximos meses.

Recuperar la motricidad de origen es un proceso necesario si, como desea la mayoría de la población, se pretende mejorar la calidad de vida.

Esta es la función de la exploración motriz, un procedimiento eficaz para redescubrir y reutilizar la motricidad natural, legado que poseen todas las personas desde el nacimiento, salvo casos atípicos y excepcionales.



Para desanudarse se requiere que cada persona se conecte a sí misma mediante su respiración e inicie un proceso personal y único de exploración motriz, pero conviene ser guiado por alguien competente para estimular en las personas la exploración motriz y recuperar la motricidad natural aplicando la pedagogía de las conductas motrices, como hace el método Movitransfer.

La percepción del propio cuerpo

Se viene al mundo provisto de cuerpo, y aunque sea modelado por la cultura, mantiene memorias de la motricidad de origen que pueden ser exploradas, revelándose como auténticos tesoros que, en la medida que son reutilizados por cada persona, se convierten de inmediato en experiencias de bienestar.

La especificidad de la educación física permite proponer situaciones

pedagógicas a partir de cuya experiencia las personas adquieren saberes procedimentales, *“constituidos por conocimientos comportamentales y de destreza, derivados de experiencias anteriores, que pueden influir de forma consciente o inconsciente en las conductas de dominancia verbal, emotiva o motriz de la persona que se considere”* (Parlebas, P., 2001, p. 87). Para redescubrir estos saberes que todas las personas guardan en su interior, se requiere llevar a cabo experiencias prácticas. Se aprende a jugar jugando y se redescubre la motricidad natural mediante un jugar exploratorio (Lagardera y Lavega, 2005), pero mucho mejor con la ayuda de un guía que de confianza y estimule el redescubrimiento de la identidad motriz de cada persona.

Este proceso requiere de la introyección motriz, facultad humana que posibilita un autoconocimiento sensitivo y práctico. Para estimularla es necesario experimentar prácticas motrices introyectivas que requieren la atención en el propio cuerpo, estar completamente centrado en el aquí y el ahora (Tolle, E., 2001) del cuerpo presente (Varela, F.J., Thompson, E. y Rosch, E., 1997), para lograr centrarse en sí mismo.

Tan solo por cubrir esta necesidad vital, estaría más que justificada la existencia de una educación física que estimule el autoconocimiento y posibilite el aprendizaje de procedimientos para llevarlo a cabo, tal y como hacen las prácticas motrices introyectivas (Lagardera, 2007b). Pero las posibilidades de la educación física son mucho más potentes si se permite que la exploración motriz sea el inicio de cualquier sesión guiada por un profesional capaz de interpretar y evaluar las conductas motrices (Lagardera 2007a).

El proceso de introyección motriz puede conducir a un profundo bienestar, siempre y cuando se ejercite de manera cotidiana mediante una práctica motriz consciente y equilibrada, si la persona asume y entiende la significación de los efectos esperados (Parlebas, 2001) explicados por el pedagogo, en un marco acogedor en el que se puedan compartir sensaciones y reflexiones.

Pero este proceso que al principio es para muchas personas difícil, resulta a la postre su mejor virtud, porque cuando alguien se abre al gozo de vivir ya no le cuesta ningún esfuerzo ejercitarse diariamente de manera consciente, puesto que redescubre recursos que le permiten resolver con eficacia problemas cotidianos, resultando su práctica diaria la satisfacción de una necesidad vital

que reporta un gran confort y bienestar.

El autoconocimiento está íntimamente emparentado con la autorregulación, de manera que ambos procesos se convierten en rasgos sustanciales para generar autoconfianza, una de las condiciones imprescindibles para gozar de una vida plena. De ahí que las prácticas motrices introyectivas que tienen un efecto autorregulador, tiendan a otorgar autoconfianza, eficiencia y fluidez a sus practicantes al optimizar sus conductas motrices.

La vida es emoción

Las emociones son el dispositivo que mantiene la vida en alerta para estar disponibles ante cualquier eventualidad. Son un reactivo natural ante un entorno repleto de estímulos que requieren respuestas precisas, de modo que permiten adaptarse de un modo eficaz a los diferentes avatares de la vida.

Así mismo, las emociones son un mecanismo de regulación de la vida que con mayor claridad pueden ser observados y considerados: *“Las emociones propiamente dichas. Es aquí donde encontramos la joya de la corona de la regulación automatizada de la vida”* (Damasio, 2005, p.38).

La aparente simplicidad de las reacciones de los seres unicelulares sirve de referencia ejemplar, ya que al fin y al cabo, el organismo humano está compuesto por billones de células que cooperan con el fin común de salvaguardar la vida de cada persona.

Cuando un ser unicelular encuentra en el entorno un estímulo favorable a la vida, cual es un nutriente cercano, se esponja, abre y acerca al objeto de su interés, pero si el estímulo es agresivo o nocivo, caso de un veneno, tiende a cerrarse, enquistarse o alejarse. Ese es el comportamiento o respuesta genética de cada una de las células de nuestro cuerpo y de todo el complejo organismo humano en general. *“Si bien los humanos estamos compuestos por billones de células, no hay ni una función en nuestros cuerpos que no se exprese en las células individuales”* (Lipton, 2007, p.50).

De manera que las emociones tienden a asegurar la supervivencia y el bienestar, pero no siempre, ni en todas las circunstancias, ya que sin la regulación necesaria que siempre acompaña a los estados de conciencia, determinadas situaciones de la vida cotidiana pueden provocar estímulos que,

de reiterarse de modo sistemático, contrariamente a su misión natural, pueden generar riesgo de enfermedad.

Las emociones siempre llevan la compañía de determinadas acciones o reacciones del organismo ante estas señales de alerta. *“Las emociones son programas complejos de acciones, en amplia medida automáticos, confeccionados por la evolución. Las acciones se complementan con un programa cognitivo que incluye ciertas ideas y modos de cognición, pero el mundo de las emociones es en amplia medida un mundo de acciones que se llevan a cabo en nuestros cuerpos, desde las expresiones faciales y las posturas, hasta los cambios en las vísceras y el medio interno”* (Damasio, 2010, p.175). De manera que no existen emociones sin acciones reactivas.

Estas acciones son la salvaguarda de la vida, sin ellas no habría ante los peligros reacciones encaminadas a su protección. *“Las emociones son las albaceas respetuosas y las servidoras del principio del valor, las descendientes más inteligentes no obstante del valor biológico”* (Damasio, 2010, p. 273), pero también del valor cultural, habida cuenta de que la enculturación humana comporta un proceso consciente de regulación emocional, especialmente en las sociedades complejas surgidas con la la modernidad (Elias, 1987).

Es conocido desde hace décadas la trascendencia de la emoción en la educación física (Parlebas, 2001, 2003), no en balde es un componente de toda conducta motriz, por lo que puede afirmarse, tal y como prescribe el método Movitransfer (Masciano y Lagardera, 2011), que no puede abordarse ninguna sesión de educación física sin tener en cuenta las emociones de las personas. Para este método el aspecto emocional es un rasgo esencial en todo su planteamiento pedagógico (Masciano y Lagardera, 2012).

Desanudarse: un proceso de exploración motriz creativo y libre

Desanudarse es un proceso personal de exploración motriz puesto en práctica por el profesor Alberto Masciano en el gimnasio Olimpia de la ciudad argentina de Chivilcoy, quien tomando la idea de autoimagen (Feldenkrais, 1980, p.155) sugiere a sus alumnos al comienzo de cada clase, que inicien una exploración espontánea y libre de su propia motricidad tumbados en el suelo.

Es también un modo espontáneo y gozoso de estirarse, al modo y manera natural como lo llevan a cabo los perros o los gatos; también de tonificarse y de

prepararse para la acción, una manera de ajustar la postura, de sentarse y levantarse de manera fluida, de rodar y de conectar con la respiración.

Es un procedimiento eficaz y sencillo de centrarse, de modo que cada persona pueda llegar a conectar con su centro, con su aquí y ahora, pudiendo iniciar un diálogo íntimo y singular con su propio cuerpo. Estar centrado, en contacto directo consigo mismo guiado por el flujo respiratorio, es una actitud básica para iniciar cualquier sesión de educación física o entrenamiento, con plenas garantías de aprovechamiento.



La acción motriz de desanudarse, puede realizarse en cualquier lugar y circunstancia, de pie, sentado o tumbado en el suelo. Pudiendo durar todo el tiempo que cada persona necesite en cada ocasión. No obstante, el método Movitransfer recomienda iniciar cada sesión tumbados en el suelo.

Al tumbarse y comenzar a desanudarse, muchas personas suelen repetir los gestos y acciones motrices que han aprendido en la escuela, en el equipo deportivo al que pertenecen, en las clases de ballet, de Pilates o de Yoga. La experiencia de muchos años indica que las personas con un historial de menor participación en prácticas motrices sistemáticas, son las que pueden recuperar más pronto la motricidad natural que surgía espontáneamente en su niñez.

Movitransfer considera que las personas no tienen el mismo estado de ánimo todos los días, ni se asiste a clase con la misma actitud, ni se experimenta el mismo estado emocional, ni las mismas sensaciones corporales (contracturas, dolores, pesadez, vitalidad, fluidez...) un día que otro. Si esto es así, como se comprueba diariamente en el gimnasio, puede deducirse que las necesidades

de la persona, no son las mismas un día que otro. Cada día es un nuevo amanecer que requiere una nueva predisposición y por ello una nueva exploración motriz en busca de experiencias sensitivas y motrices inéditas, que día a día enriquecen el capital motor de cada persona.



Por más veces que se desanude una persona nunca resulta la misma experiencia, pero caso de que así suceda, supone un claro indicio de que ese desanudarse no se orienta por el camino de la exploración motriz espontánea y libre que se pide en Movitransfer experimenten los practicantes.

Cada persona, tumbada en el suelo, se toma el tiempo que necesite para conectar consigo misma, para centrarse y desde esta conducta motriz, iniciar un proceso de autodescubrimiento constante, buscando cualquier dolor y molestia para descongestionar la zona de manera lenta, fluida y consciente, pero permitiendo que sean las sensaciones del propio cuerpo las que vayan guiando constantemente el proceso.

Posteriormente se puede sugerir que se centren en el espacio, en sus límites y características, que lo recorran, que interactúen con otras personas adaptando sus ritmos y generando una comotricidad fluida, pudiendo incluso pasar de una situación psicomotriz a otra sociomotriz.

El observador puede contemplar el comportamiento motor más inusual y extraño, por estrafalario que pueda parecer, puesto que unos se ponen en cuadrupedia, otros en cuclillas, hay quien rueda sobre si mismo, quien estira las piernas, quien juega con sus manos o su cabeza, permanece sentado, se pone de pie, se lanza al suelo de nuevo a rodar, salta, hace equilibrios, tonifica

su musculatura y millones de conductas motrices más, diversas y personales, que brotan con el fluir de la necesidad y la singularidad de cada persona.



El docente, entrenador o guía, sugiere sutilmente sin corregir, sin mandar y sin mostrar modelos, para estimular la optimización de conductas motrices, cada vez más fluidas, que comporta una economía de esfuerzo en la vida cotidiana.

Alberto Masciano comienza las clases con este desanudarse, es más, sus alumnos ya no necesitan que se les de ninguna instrucción, puesto que al entrar en la sala ya se tumban de inmediato en el suelo dispuestos a explorar su motricidad más genuina y natural. Aunque las personas que ya han iniciado un proceso continuado de optimización de sus conductas motrices, pueden iniciar las sesiones del modo más insospechado, pues todo depende del estado sensitivo, emocional o vital en el que se encuentren.

Para comenzar a desanudarse es preciso llevar a cabo un cierto esfuerzo, que está directamente relacionado con la actitud mental de las personas, más abiertas o cerradas, ya que se precisa tratar de inhibir las conductas motrices aprendidas durante muchos años e iniciar un proceso, a veces muy incierto, de redescubrimiento de la propia motricidad mediante la exploración motriz.

Algunas personas deslumbran por su naturalidad, mientras otras tardan meses en expresarse espontáneamente, pero todas son aceptadas, acogidas y animadas por el guía, cuyo objetivo es ayudar para que cada persona

encuentre su camino de crecimiento y mejora personal.

Los comienzos pueden desorientar a las personas que, durante muchos años, han creído que no sabían hacer bien cualquier acción que implicara a su motricidad, así como para aquellas otras que siempre han actuado al dictado y órdenes de entrenadores, monitores o profesores. Todas las personas, cualquiera que sea su edad y condición física, son capaces de descubrir las posibilidades ocultas de su motricidad, pudiendo al lograrlo, orientar la vida de una forma diferente, lo que incluye en algunos casos, iniciar la práctica deportiva que creían no preferir. Tan solo es necesario empezar a explorarse para redescubrirlas y utilizarlas para la mejora sustancial de la calidad de vida.

Desanudándose y autorregulando las emociones

Los procesos de autoconocimiento, de autoconfianza y de autorregulación emocional (Goleman, 1996), pueden estar presentes en todas las actividades humanas para garantizar que se lleve a cabo una acción favorable a la supervivencia y la mejora de la vida. Desde un accidente, hasta una enfermedad, un examen o cualquier otra situación límite, estos mecanismos autorreguladores logran que las personas sean capaces de solucionar problemáticas complejas e inesperadas, ya que en algunos casos se necesita realizar una readaptación motriz, que a veces implica un cambio sustancial en las condiciones de vida de la persona.

Cualquier acción de la vida cotidiana, sea en el ámbito laboral, familiar, social o deportivo, puede verse sustancialmente mejorada cuando la actitud personal se ve enriquecida mediante procesos autorreguladores que orientan las conductas motrices hacia una solución congruente de los problemas.

La educación física cuando se transforma en pedagogía de las conductas motrices (Lagardera y Lavega, 2005), tal y como hace de manera ágil el método Movitransfer (Masciano y Lagardera, 2012), es capaz de crear el escenario pedagógico propicio para que florezca la autoconfianza, el autoconocimiento y la autorregulación emocional, para dar las respuestas adecuadas a cada situación motriz planteada, decidiendo y eligiendo en cada caso la conducta motriz más congruente con el objetivo perseguido, que en todos los casos puede ser evaluada de manera eficaz por el protagonista. Estas competencias, que pueden contrastarse con la mera observación de los comportamientos motores de las personas interpretados como conductas

motrices, suponen el punto de partida para iniciar un proceso de optimización y mejora personal abierto, espontáneo y libre, que se renueva cada día.



Cada proceso de exploración motriz es diferente y siempre aporta nuevas sensaciones, junto a otras ya muy conocidas y familiares, pero que siempre adquieren un tono diferencial. Cada desanudarse es único, nada es igual ni parecido, dado que la vitalidad, el tono, el estado de ánimo o la emoción se han modificado de un día a otro, también de un momento a otro del mismo día. Por esto se requiere audacia y convicción para emprender el desanudamiento, proceso de exploración motriz generador de gran bienestar, en primera instancia, pero también permite optimizar las conductas motrices, haciéndolas más eficaces y económicas, por lo que la calidad de la vida cotidiana mejora sustancialmente. Esta actitud, que es básica para lograr desanudarse con eficacia, también es fundamental para la autorregulación emocional.

En Movitransfer desanudarse es conocido como el estado del cuerpo y de la vida en el día de hoy, para poder desde este proceso evaluar las condiciones vitales de cada jornada. Empezando por el dedo de un pie y acabando por la intensidad emocional que embarga el estar en el mundo de todas y cada una de las células que habitan el cuerpo, pasando de un proceso psicomotor a otro sociomotor, lo que despierta en las personas un gran compromiso emocional.

Si cualquier proceso de autorregulación emocional requiere una actitud centrada, para desanudarse también se necesita una conducta motriz centrada, ya que es desde este punto de partida que todo lo que sucede en clase a continuación adquiere sentido.

Sin embargo, existe una notable diferencia entre lograr centrarse, tal y como se insiste desde la pedagogía de las conductas motrices y se aplica con eficacia desde el método Movitransfer, o ser capaz de expresarse mediante una conducta motriz centrada, lo que permite al protagonista pasar de una a otra con fluidez y armonía, a lo largo de los diferentes escenarios motores que le sugiere o plantea la persona que ejerce la docencia o acompaña como guía.



El proceso de evolución y optimización de las conductas motrices es tan singular y único, que pone a cada persona frente a su realidad existencial en cada momento, siendo la motricidad consciente la vía seguida, por ello si se pretende optimizar cualquier conducta motriz este proceso abarca también a las emociones y a su conciencia, así como a su posterior regulación.

La conducta motriz no es solo un momento sino un proceso complejo y continuado, que no tiene fin a lo largo de la existencia, ya que se optimiza constantemente, por lo que resulta necesario que cada docente adquiera el compromiso de aprender a descifrar e interpretar las conductas motrices de sus alumnos, para poder guiarles y orientarles en este fantástico proceso.

Desanudarse puede suponer el inicio de una maravillosa y única experiencia que, a través de la exploración y la introyección motriz, puede ayudar a las personas a autorregular sus emociones, así como a optimizar de manera progresiva sus conductas motrices, y con ello, mejorar sustancialmente su calidad de vida, llegando a compartir y practicar actividades que consideraba previamente inadecuadas.

En la pedagogía de las conductas motrices, desanudarse constituye una nota, ineludible para que las personas puedan redescubrir su motricidad originaria,

dando respuestas únicas a cada aspecto de la vida cotidiana logrando competencias para vivir en bienestar. Un gran capital de la humanidad que espera ser explotado por los profesionales de la educación física del mundo.

Referencias bibliográficas

- Damasio, A. (2005) *En busca de Spinoza. Neurobiología de la emoción y los sentimientos*. Barcelona, Crítica.
- (2010) *Y el cerebro creó al hombre. ¿Cómo pudo el cerebro generar emociones, sentimientos y el yo?* Barcelona, Destino.
- Elias, N. (1987) *El proceso de la civilización. Investigaciones sociogenéticas y psicogenéticas*. Madrid, Fondo de Cultura Económica.
- Feldenkrais, M. (1980) *Autoconciencia por el movimiento*. Buenos Aires, Paidós.
- Goleman, D. (1996) *Inteligencia emocional*. Barcelona, Kairós.
- Lagardera, F. (2007a) "La conducta motriz: un nuevo paradigma para la educación física del siglo XXI". *Revista Tándem*, nº 24, pp. 89-105.
- (2007b) *Ejercicio y bienestar. Las prácticas motrices introyectivas en el INEFC de la universidad de Lleida*. Edicions de la universitat de Lleida.
- Lagardera, F. y Lavega, P. (2005) "La educación física como pedagogía de las conductas motrices". *Revista Tándem*, nº 18, pp. 79-101
- Lipton, B.H. (2007) *La biología de la creencia. La liberación del poder de la conciencia, la materia y los milagros*. Madrid, Palmyra.
- Masciano, A. y Lagardera, F. (2011) "Educación Física para la vida cotidiana en el siglo XXI. El método MOVITRANSFER: motricidad a la vida transferible". *Revista [www.efdeportes](http://www.efdeportes.com)*, Buenos Aires.
- (2012) "Aplicación de la pedagogía de las conductas motrices mediante el método Movitransfer". *Revista www.accionmotriz.com*, Las Palmas de Gran Canaria.
- Parlebas, P. (2001) *Juegos, Deporte y Sociedad. Léxico de Praxiología Motriz*. Barcelona, Paidotribo.
- (2003) *Elementos de sociología del deporte*. Málaga, Instituto Andaluz del Deporte.
- Tolle, E. (2001) *El poder del ahora. Un camino hacia la realización espiritual*. Madrid, Gaia.
- Varela, F.J., Thompson, E. Y Rosch, E. (1997) *De cuerpo presente. Las ciencias cognitivas y la experiencia humana*. Barcelona, Gedisa.