

## Reflexiones Somáticas

### *Somos expresión de nuestro adentro, lo que vivimos nos toca y nos mueve*

Cada parte de nuestro ser “cuerpo vivo” nos compone como un todo integrado que percibe, siente, piensa, decide y transforma. Nuestro contacto con el otro y con el mundo que nos rodea fluye e influye de ida y de regreso, unas veces positivamente y otras de manera negativa. Es ésta una razón para resaltar la importancia de la conciencia en cada persona y de cómo somos capaces de transformarnos y de transformar nuestro entorno.

Se sabe que un atleta que ejercita su sistema cardiovascular al practicar ejercicio aeróbico, desarrolla su corazón de tal manera que éste crece, podríamos decir que tiene un gran corazón, el cual responde a las necesidades de su demanda fisiológica. Así como el nadador cuya espalda es grande, no sólo por el desarrollo muscular del ejercicio que practica, sino porque sus pulmones igualmente se engrandecen por la actividad que desarrolla. Ambos casos son expresión viva de su función orgánica desarrollada. Pero, más allá de la expresión funcional que desarrollamos en la forma “física”, ¿cómo se transforma nuestra “forma de ser”? Es esta palabra, “transformar” que traduce la metáfora de la palabra “mover” la que me lleva a pensar en lo mucho que “nos movemos” desde nuestro interior hacia nuestro afuera, más allá de la piel que nos contiene. Al movernos reflejamos quienes somos, nuestros movimientos son la expresión de nuestra historia, de nuestra genética, de lo que nos sucede o lo que nos sucedió. ¿Cuántas veces vemos en la manera de andar o en los gestos de la cara de un niño la fiel figura de su papá o mamá? El parecido no sólo por la forma de la cara, los rasgos del rostro, sino las expresiones que van en función de cómo somos. O la expresión de un cuerpo deprimido o agotado, nos habla de que esa persona ha tenido una mala racha o es infeliz, o simplemente tuvo una semana muy cargada de trabajo, es cosa de observar con detalle para poder identificar un poco más cómo está esa persona.

He tenido la oportunidad de ahondar en el caminar de un grupo de personas cuyas historias de vida están vinculadas a situaciones de gran injusticia y tristeza. Pareciera contradictorio pero al observarlas su andar no es cabizbajo, al contrario parecen incansables. El deseo de encontrar respuesta a su demanda de justicia y esclarecimiento de la verdad les lleva a un andar que denota dignidad y fuerza para continuar su búsqueda. Pisan seguro, no importa si no tienen zapatos adecuados, siguen adelante, corrigen su andar y lo procuran para no detenerse. En

## Reflexiones Somáticas

este proceso, revisamos la pisada, cómo los pies de cada quien recorren el suelo y la las zonas de sus plantas, sus huellas al avanzar, la distribución del peso y el equilibrio que se logra con cada paso. Cada uno identificó la forma particular de sus pies y como se adaptan al contacto con el piso. Dimos un masaje a sus pies y revaloramos cada parte, hueso, articulación, músculo que los conforman. Identificaron sus debilidades. Y todo eso re dignificó la forma de sus pies, de su caminar. Hoy siguen andando pero creo que sus pasos contienen más allá de la forma de su andar, la expresión consciente de su función.

En la relación con los otros, la expresión más humana que existe para reconfortar o expresar alegría, amor, cercanía, es abrazar. Con el abrazo incorporamos al otro/a en mí. Nos adaptamos mutuamente a su forma y él o ella a la mía. Un abrazo revela un flujo de energía, de calor, de sensaciones que nos dicen mucho más que a veces las palabras, porque sentimos la comunicación cercana en ese amoldarnos con el otro. El volumen cobra sentido porque hay una interacción directa que comunica en el marco de un espacio compartido a través de la percepción de la forma del cómplice que también abraza. Damos y recibimos. El estímulo que se genera comparte en el abrazo la intención de quienes están involucrados en esta acción expresiva. Una acción conformada por la extensión y flexión de nuestro cuerpo, la abducción y aducción de nuestros músculos que dan salida y entrada a un sin fin de sensaciones correspondientes a la intensidad y cercanía del abrazo. Tal vez, en este comprender el valor y significancia de un abrazo, podamos rescatar la importancia de recuperar nuestra humanidad, a través de un gesto sincero que revela no sólo nuestra forma contenedora, sino nuestro contenido en pleno, la expresión misma de quienes somos. Un abrazo siempre reconforta, muchas veces más que decir algo, el simple hecho de abrazar a una persona que necesita acompañamiento, alivia un instante su dolor o pena. Abrazar envuelve, nos acoplamos, protegemos, acompañamos. Es más allá de la forma funcional, una expresión de esperanza en nuestra humanidad.

Martha Elena Welsh Herrera

Mayo 2019

Ciudad de México