

“V CONGRESO PANAMERICANO DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN PARA LA MUJER”

QUITO ECUADOR

PONENCIA: “MUJERES EN MOVIMIENTO”

(Una aproximación a la motricidad y corporeidad femenina desde una perspectiva holista)

PONENTES: L.E.F. ANDRÓMEDA LORENA MORENO YÉPES

L.E.F. EVA JOSEFINA CONTRERAS GONZÁLEZ

L.E.F. MARIA CONCEPCIÓN OJEDA AMEZCUA

PAÍS, MÉXICO

COMITÉ ORGANIZADOR: Dr. Enrique Chávez

Subdecano Facultad de Ciencias de la
Actividad Física , Deportes y Recreación de la
Escuela Politécnica del Ejercito.

PRESENTACIÓN

La mujer Mexicana al igual que todas las mujeres latinas, nos encontramos buscando en nuestra motricidad femenina una experiencia mas enriquecedora, queriendo hacer a un lado insatisfacciones y represiones que han pesado en nosotras por siglos de dominio.

Al hablar de mujer estamos hablando de sentimiento, misterio, de espiritualidad, de producción de vida, de paciencia, de comprensión, de entrega, de sensualidad, de comprensión, de entrega, de sensualidad, de ternura, de capacidad de amar.

Presentamos una propuesta de taller de expresión corporal como recurso para encontrar alternativas diferentes de movimiento y creación, intentando sin ataduras, sin culpas, sin angustias, sin autoritarismo comprender nuestra esencia y cuerpo femenino, la toma de conciencia como elemento fundamental para adentrarse profundamente en este viaje de la motricidad con cuerpo de mujer.

TALLER: “MOTRICIDAD FEMENINA A TRAVÉS DE LA EXPRESIÓN CORPORAL”

Modalidad: Teorico / Practico

Duración: 6 horas

OBJETIVOS:

- ✓ Fomentar la búsqueda de la transformación interna de la mujer latina, que se sabe objeto de represión y/o discriminación.
- ✓ Favorecer el desarrollo pleno de la motricidad femenina, favoreciendo en su autoestima.

DESARROLLO:

1.-Contenido Teórico

- 1.1 Introducción al curso
- 1.2 Exposición de objetivos
- 1.3 Lectura en equipos, análisis y discusión
- 1.4 Nuestra propuesta

2.- Contenido Practico

- 2.1 induccion psicofisica

- 2.2 Gimnasia suave
- 2.3 Relajación Profunda

3.- Actividades centrales

- 3.1 En mi cuerpo, mis sentidos
- 3.2 Sentimientos y Emociones
- 3.3 El placer de Sentir
- 3.4 El placer de moverse con mi cuerpo
- 3.5 Con otros cuerpos

4.- Producto Final “la creación”

- 4.1 Preparación por equipos de la Danza, la música y expresión .De lo expresivo a la extasiante , Temática “ La Mujer”
- 4.2 Presentación de los trabajos, la puesta en común
- 4.3 Socialización e intercambio de experiencias sobre el taller
- 4.4 Conclusiones.

NECESIDADES

- Sala de danza cerrada (duela)
- Aparato de sonido (cd)
- Mantas o mscadas (30)
- Pelotas de varios tamaños (30)
- Cuerdas largas 5mts (5)
- Resortes
- Copias del material de análisis y lectura
- Instrumentos de percusión (min 15)
- Tumbas
- Bongos
- Timbales
- Tambores
- Tons
- Congas
- Pandero
- Cascabeles
- Maracas
- Palo de lluvia

NOTA: Taller minimo 20 personas máximo 30.

CUERPO / CORPOREIDAD

A lo largo de la historia el abordaje de el cuerpo ah sido objeto de estudio y reflexión de muchos pensadores, disciplinas y ciencias.

Desde los inicios de la filosofía Plantón consideraba al cuerpo como “cárcel del alma” donde el cuerpo por su origen material era considerado malo adverso al origen sano y espiritual del alma.

La concepción de descartes de dos sustancias, sustancia extensa (cuerpo) y sustancia pensante (alma), donde el alma pertenece al pensar y el cuerpo es una maquina regida por leyes generales de la mecánica, extensión, reposo y movimiento.

La filosofía occidental hace un cambio respecto al cuerpo este debido al fundamento existencialista, dónde el cuerpo es el eje carnal del modo de el ser del mundo, Gabriel Marcel sitúa un análisis filosófico subjetivo y vivencial donde lo categoriza como “cuerpo vivido” al cuerpo propio convirtiéndose entonces el cuerpo en el centro ordenador de la existencia.

Al revalorizar el cuerpo la filosofía existencialista volvía a dar actualidad a la reflexión sobre el cuerpo como un objeto pensado, para Marx el cuerpo antes que nada es la fuerza productiva especifica = fuerza de trabajo orgánica del trabajador, en este sentido el cuerpo es asociado dentro del proceso de producción.

En el marco contemporáneo y en pleno siglo XXI la fuerza de trabajo = mercancía , prolongación de la maquina. Vivimos en una sociedad capitalista de consumo del cuerpo. El cuerpo esta de moda por todas partes, los medios de comunicación, los grandes supermercados, es expuesto, vendido, vivimos en una sociedad de culto al cuerpo, culto a la belleza, al placer, al sexo de tal modo que se a llegado a convertir en un “súper valor”, el cuerpo se presenta como cualquier mercancía en cualidades sexuales, venta de cremas, pastillas, se venden cuerpos desnudos, atléticos, cuerpos jóvenes y bellos de gran apetito para el consumidor.

El cuerpo como objeto comercial de moda presenta una diversidad de practicas para el perfeccionamiento físico, venta de aparatos, cremas reductivas así como productos para el aumento de la masa muscular, cosméticos, tintes para el cabello, cremas antiarrugas, corrección de varices, cremas anticelulitis etc.

Hoy por hoy la imagen del cuerpo pesa mucho en las generaciones jóvenes, los medios de comunicación (radio, T.V.) a través de sonidos e imágenes venden cuerpos atléticos, sexy, delgados, atractivos los cuales como consumidores no tardamos en imitar o comprar.

En el deporte el cuerpo es utilizado como maquina en búsqueda de la obtención de records, títulos o trofeos donde la mercadotecnia y la comercialización hacen uso para vender productos, aparatos, vestimenta, calzado de determinadas marcas los cuales garantizan el mejor rendimiento de sus atletas.

Por doquier reina la perfección física, la comercialización y la venta de cuerpo, un cuerpo enajenado, sometido a la fuerza del trabajo, un cuerpo explotado en manos de una sociedad capitalista.

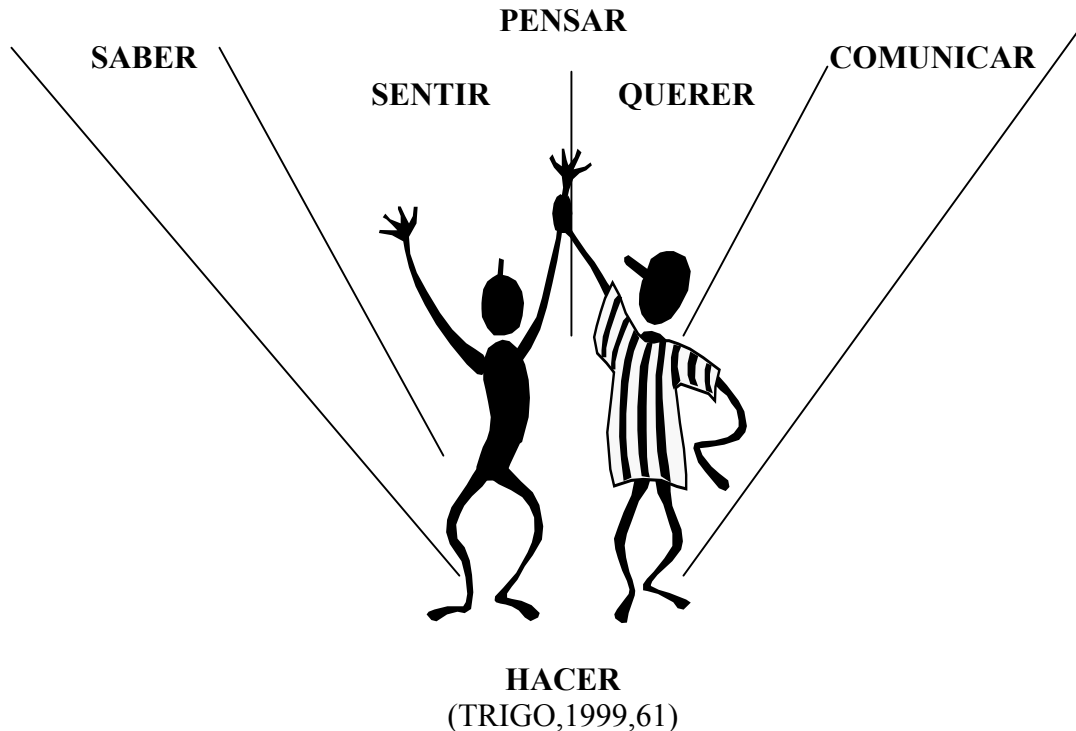
Y ¿Dónde queda el verdadero valor del cuerpo?

El ser humano percibe el cuerpo como algo propio, algo físico que no es una cosa material, sino el cuerpo como “cuerpo vivo” que siente, quiere, piensa se mueve libremente y es único.

Analicemos la palabra corporeidad, es recogida en el Diccionario de la Real Academia Española (DRAE) con la acepción “calidad de corpóreo” Corpóreo-a (del latín. Corporeus adjetivo “que tiene cuerpo o consistencia”) otros adjetivo recogidos en el DRAE referentes al sustantivo cuerpo son: corporal (del latín. Corporalis adjetivo Perteneiente al cuerpo humano”) Corporalidad (del latín. Corporalitas – atis femenino “calidad de corporal”)Cuerpo (del latin. Hábeas) presenta varias acepciones, una cuerpo todo aquel objeto animal o cosa que ocupa un lugar en el espacio, una segunda acepción nos dice en el hombre y en los animales materia orgánica que constituye sus diferentes partes.

De tal manera confundir cuerpo con corporeidad ,es limitar al ser humano a un animal u objeto. El ser humano se manifiesta a través y con su cuerpo, pero esas mismas manifestaciones, emociones, sentimientos, pensamientos son parte de un cuerpo. De tal manera hablar del cuerpo humano en toda su amplitud es trascender de un sistema orgánico para entender y comprender al propio “humanes” (la corporeidad es su todo yo). “El YO implica el HACER, el SABER, el PENSAR, el SENTIR , el COMUNICAR y el QUERER. Esto es la corporeidad humana (pienso y siento al tiempo que hago; actuó porque siento y pienso)y no el cuerpo humano (solo hace). Referido al ser humano definimos corporeidad como “la vivencia del hacer, sentir, pensar y querer” (TRIGO , 1999,60).

EL SER HUMANO



Nacemos con un cuerpo que desde nuestro nacimiento se va conformando nuestra corporeidad a través de la acción, nos percibimos como ser y nos corporeizamos sintiéndonos, este proceso se va desarrollando a lo largo de toda nuestra vida, de tal manera que vamos cambiando según la imagen corporal que tenemos de nosotros mismos y la imagen que los demás nos devuelven de nuestro yo. El proceso termina con nuestra muerte donde dejamos de ser una corporeidad, para ser un cuerpo.”Cuando estamos en quietud podemos reflexionarnos, interiorizarnos, concientizarnos de nuestra propia persona “solo muertos podemos estar inmóviles y en silencio” (_GRASSO,2001)

El cuerpo humano no es un producto físico real de la naturaleza, si no una unidad significativa “Mientras que el animal se agota en su ser corporal, el hombre lo excede y lo supera.. porque el no es solamente cuerpo, no solo vive como cuerpo, sino que también se experimenta a si mismo como cuerpo y vive su cuerpo como suyo, conoce su cuerpo, toma posturas frente a el, puede distanciarse de el, puede disponer de su corporeidad”

EXPRESIÓN CORPORAL

Nacemos con un cuerpo y desde ese mismo instante es que vamos conformando nuestra corporeidad, a través de la acción y la percepción multisensorial, (gusto, olfato, tacto etc) aprendemos a sentir y pensar y es en ese momento cuando vamos tomando conciencia de nosotros mismos. Todo este proceso se va desarrollo a lo largo de nuestra vida de tal forma que vamos cambiando y conociéndonos según la imagen corporal que tenemos de nosotros mismos y la imagen que los otros devuelven de nuestro yo. “El cuerpo es algo así como la casa en las que habitamos todos los días; es el vehículo o el instrumento a través del cual nos manifestamos, mediante el cual conocemos el mundo y aprendemos de la experiencia de la vida. Es nuestro recurso básico, nuestra mejor herramienta, al punto que podríamos afirmar que el cuerpo es el apoyo sensorial, cognitivo, kinestésico y espiritual de nuestra existencia”(SEFCHOVICH,1996.15)

Todo este proceso termina con nuestra muerte donde dejamos de ser una corporeidad para ser solo un cuerpo. “El cuerpo es el instrumento que nos permite participar activamente en la sinfonía de la vida; es emoción y sentimiento, pero también razón y fuente de experiencia, aprendizaje, conocimiento, percepción, intuición y comunicación” (idem,16).

A través de la expresión el hombre se comunica con sus intenciones, sentimiento, ideas, emociones.

El hombre se manifiesta en su expresión, no se puede pensar en un hombre sin expresión ya que esta equivaldría a la muerte. La expresión es el acto del ser o como dice Nicol “el ser en acto” (SANTIAGO,1985,18).

El hombre se expresa desde que nace, la expresión permite conocernos unos a otros, la expresión del hombre puede ser consciente o inconsciente, voluntaria o involuntaria y muy a pesar de nosotros mismos siempre nos estamos expresando, el hombre expresa sus vivencias, experiencias es por eso que es imprescindible el hecho comunicativo, la calidad de auto expresión condiciona la calidad comunicativa de la persona. “La expresividad del ser humano es algo inherente a su realidad que llega hasta el punto que cuando la boca calla la palabra habla el cuerpo inconscientemente por todos sus poros” (idem).

El ser humano se expresa con su cuerpo surgiendo así la Expresión corporal, en ella utiliza sus movimientos, gestos, palabras, silencios, miradas etc, es decir se lenguaje verbal y no verbal. “La Expresión Corporal es una conducta existente desde siempre, tanto en sentido ontogenético como filogenético, es un lenguaje por medio del cual el ser humano expresa sensaciones, emociones, sentimientos, pensamientos con su cuerpo integrando de esta manera a sus otros lenguajes expresivos como el habla, el dibujo y la escritura” (STOKOE, 1984,13).

La expresión corporal en un sentido amplio es la capacidad expresiva del hombre tomando como soporte al propio cuerpo, donde toda actividad humana dotada de significado para el sujeto, donde la corporeidad se ponga de manifiesto es “Expresión Corporal”. Desde esta visión es expresión corporal correr, jugar, fútbol, danzar, dramatizar, como una manifestación externa de nuestra corporeidad la expresión corporal puede ser aplicada a cualquier contexto, pero al determinarla por su grado de técnica y sentido expresivo estas se separan en dos grupos, las actividades físicas y las actividades expresivo corpóreas, en este sentido la expresión corporal adquiere un sentido mas restringido convirtiéndose en una técnica que se aplica a diversas situaciones , actividades o campos.

Para Patricia Stokoe la Expresión Corporal es un aprendizaje de si mismo que abarca el ámbito de la sensación, percepción y practicas motoras, clasificando así la Expresión Corporal en cuatro niveles:

- ✓ La persona en relación con si misma
- ✓ La persona en relación con otras personas
- ✓ La persona en relación con otros seres vivos
- ✓ La persona en relación con los objetos.

Santiago Paloma dice que el proceso de aprendizaje abarca sensación, percepción y aspectos motores, pero además las relaciona con el espacio, con los demás, el gesto, la palabra, el mundo simbólico, no se refiere a una conducta humana si no a toda la persona.

Una teoría de Educación Física se centra en el estudio del hombre en movimiento, es decir un sujeto en el que la noción de cuerpo le signifique razón de ser y estar en el mundo, y utilizando la Expresión Corporal como medio asiste el estudio vivencial de estos aspectos que en suma representan la construcción de la corporeidad del sujeto, una toma de conciencia consigo mismo y con su entorno.

VISIÓN HOLISTA

La visión Holista surge como una alternativa poderosa para superar los paradigmas dogmático y científico de los últimos cuatrocientos años. Hoy, al igual que hace trescientos años cuando transitamos de la visión dogmática a la visión científica, vamos de esta ultima a la visión holista; así como la revolución científica supero los dogmas de la iglesia, de igual manera la visión holista esta superando las teorías dogmáticas de la ciencia mecánica con una cultura de sabiduría.

El termino Holista proviene del griego *holos*, que en nuestro contexto significa totalidad y se refiere a una forma de comprensión de la realidad en función de totalidades en procesos integrados. La totalidad desde la visión holista no es una estructura estática, sino un flujo universal, imperante. Esta totalidad solo puede ser captada por la inteligencia como cualidad de la conciencia diferente del pensamiento mecánico. la visión holista se basa en la integración del conocimiento: ciencia, arte, espiritualidad y tradiciones se articulan para crear una cultura de la sabiduría que supere la fragmentación del conocimiento expresado en las disciplinas académicas, pero dado que no es posible comprender la nueva realidad desde disciplinas aisladas, la visión holista es transdisciplinaria por naturaleza.

La Educación Holista se orienta hacia la integridad del proceso educativo. No solamente son los aspectos intelectuales y vocacionales del desarrollo humano los que necesitan orientación y cultivo, sino también aspecto físico, moral, estético, creativo y en un sentido no sectario, espiritual.

La Educación holista es una pedagogía del amor universal, un proceso para formar seres humanos integrales, un conductor para nutrir lo mejor del espíritu humano, la solidaridad, paz, concordia, tolerancia, paciencia, dialogo, democracia, compasión, amor, fraternidad.

“La experiencia de la totalidad es una vivencia interior directa y total de paz, amor y fraternidad universal, que permite el despliegue natural de los valores humanos.”(GARCÍA 2001)

La educación holista no es un método educativo o una teoría de la educación. Es un campo de indagación para enseñar y aprender, que se basa en principios acerca de la conciencia humana y la relación entre los seres humanos y el universo que la habitan. El propósito de la educación holista es nutrir el potencial humano, la educación holista se mueve del autoconocimiento al conocimiento del mundo, de la espiritualidad a la sociedad.

Uno de los principios fundamentales de la educación holista es la Transdisciplinarietà que es la integración global del conocimiento.

MOTRICIDAD

El término “Motricidad” no aparece recogido del DRAE, el término más parecido es “Motriz” pero no es más que el adjetivo femenino de motor (máquina destinada a producir a expensas de otra fuente de energía). Movimiento es otro término que se asocia a la motricidad (cambio de estado de los cuerpos mientras cambian de lugar o posición).

Existen diferencias entre motricidad y movimiento. “Dentro del primero encontramos que existen características neuro-ciberneticas que influyen factores y contenidos de conciencia y movimiento se define como una modificación del lugar de la masa corporal humana en el espacio y el tiempo, vista desde el exterior como un objetivo” (GUTEWORT y POLLMAN, Cit por TRIGO, 1999,71).

Manuel Sergio (1987) define la motricidad Humana como la virtud para el movimiento centrífugo de la personalización, es decir del hombre en busca de la trascendencia , de lo complejo.

Según este autor la motricidad humana presenta 7 características:

- ✓ Auto-organización subjetiva: por que la motricidad humana es subjetiva intimidad y apertura.
- ✓ Complejidad- conciencia: por que la motricidad es en ella consciente
- ✓ Interrelación, naturaleza-cultura: por que el ser humano evoluciona gracias a la cultura, de ahí la diferencia con el animal que no tiene motricidad, si no movimiento
- ✓ Praxis Transformadora: por que el hombre se hace , haciendo
- ✓ Cine fantasía: por que el hombre siempre tiene infinitos posibles delante de si
- ✓ Primacía del todo en relación a las partes. Por que la motricidad no es un fenómeno aislado sino una relación y expresión del ser humano total y además por la motricidad revela los aspectos lógicos- organizados de la vida
- ✓ Lenguaje y existencia de un discurso inadecuado al uso corriente: por que la motricidad ha sido históricamente asimilado a movimiento, situando de esta manera el ser humano al nivel del animal, pero el lenguaje evoluciona para construir nuevos léxicos significativos.

Para TRIGO (1999) La motricidad es “la vivencia de la corporeidad para expresar, acciones que implican desarrollo del ser humano” Ya que la corporeidad se refiere al ser humano , la motricidad pertenece al hombre y no al animal.

El ser humano a diferencia del animal tiene conciencia de su movimiento y el animal solo tiene movimiento, procedente de su instinto.

LOS ACTOS SIGNIFICATIVOS DEL HOMBRE

Para TRIGO(1999) El objeto de estudio de la motricidad, es el ser humano cuando realiza acciones que le llevan a mejorarse y a transformarse como humanos. Es en este sentido que solo se puede denominar motricidad a todas aquellas acciones con significado para el hombre, donde el resto de las acciones fácticas son meros movimientos que realiza el hombre para cubrir sus necesidades básicas.

El hombre nace como un ser biológico con capacidades que le permiten cubrir sus necesidades básicas (acciones determinadas, instintos, reflejos, pulsiones) en su ejecución movimientos. Y es sino a partir de su proceso de humanización o educabilidad que el hombre aprende a dar significado a sus movimientos, pasando de ser simples acciones fácticas a ser acciones simbólicas, todo esto gracias a las capacidades del ser humano tales como la racionalización, inteligencia, sensibilidad, afectividad, y es en este momento donde el hombre aprende a poner INTENCIONALIDAD a sus actos.

Para poder llevar acabo todo este proceso el sujeto necesita de otro hombre, ya que solo a través de la comunicación y la sociabilizacion el hombre se hace tal. Donde sus movimientos intencionales se expresan para comunicar, y sus acciones pasan de ser movimientos a convertirse en actos creativos “MOTRICIDAD”.

