

## **La consciència corporal i la formació permanent: vers un estil d'activitats de formació permanent de mestres centrades en la persona**

De fa molts anys tinc la gran sort de gaudir regularment, una sessió setmanal de dues hores, d'una activitat corporal que es coneix com "eutonia"<sup>1</sup>, tot i que la persona que realitza aquestes sessions, una gran amiga i mestra per a mi en molts sentits, ja que la major part de les idees que apareixen en aquest document les he après compartint la meua experiència amb ella, Antònia Rufach, ho fa amb un esperit obert, aprofitant la seva experiència i la seva formació per tal d'incorporar-hi aquells elements que li sembla poden ser significatius per desenvolupar els trets fonamentals que es planteja aquest tipus de tècnica corporal.

Hi ha altres plantejaments corporals paral·lels a aquest, com la microgimnàstica, la gimnàstica conscient, per anomenar-ne alguns, però en tot cas el que és important destacar és que es tracta d'un abordatge de la vivència corporal que no te res a veure amb les gimnàstiques tradicionals, que tenen com a prioritat l'exercitació de la musculatura i el desenvolupament de capacitats físiques més lligades a la força i a la resistència.

L'eutonia, com etimològicament ens manifesta la pròpia paraula, cerca l'equilibri del to, és a dir, aconseguir crear una harmonia tònica en la que les tensions juguin el mínim paper possible, ja que es considera el cos, no sols com un ens viu, lògicament, i per tant abocat als canvis permanents de processos de creixement i adaptació, sinó també com un sistema global que funciona de tal manera que quan una de les seves parts deixa d'actuar segons la funció que te assignada, automàticament n'hi haurà d'altres que se'n ressentiran.

Parlem, doncs, de tensions i disfuncions. Això vol dir que si apareix una d'aquestes tensions, que sabem molt bé, sovint per experiència pròpia, que s'acumulen en diferents parts del cos, especialment en la musculatura profunda, fet que pot ser degut a factors molt diversos, entre els que es poden destacar l'estrès de la vida actual, les angoixes, els sentiments de culpa, fins i tot una repetida vivència d'odi o de desencís que no sabem ressituar en el seu moment, doncs bé, si aquesta tensió es manifesta a partir, per exemple, d'una contractura en les cervicals, o en les espatlles, o en qualsevol altra ubicació, la reacció de la resta de parts del sistema orgànic necessita reorganitzar-se per tal de compensar-la.

Aquest fet s'entén molt bé si considerem que la capacitat que tenen els músculs d'estirar-se i arronsar-se comporta que si un múscul, o conjunt de músculs en un cert espai corporal es tensen excessivament, caldrà que hi hagi un altre sector d'aquests que necessitarà distendir-se per reequilibrar la composició de forces. Això, que és un mecanisme natural, indispensable perquè puguem mantenir l'estructura muscular i òssia sense que es trenqui, comporta també importants desavantatges ja que, per preservar que no hi hagi aquesta ruptura es produeix una disharmonia entre les diferents parts, que és acumulativa i que a la llarga comportarà problemes com les típiques desviacions de columna (escoliosis), els pinzaments de les vertebres (hèrnies discals), lumbalgies i un llarg etcètera.

---

<sup>1</sup> Per conèixer més a fons i de primera ma aquest tema ens podem remetre al llibre "La eutonia, un camino hacia la experiencia total del cuerpo", de Gerda Alexander (Editorial Paidós, 1976)

La medicina tradicional tracta aquestes disfuncions com si fossin traumatismes i intenta solucionar-les o bé a partir d'immobilitzacions, o bé a partir d'intervencions quirúrgiques, evidentment passant per la química dels calmants, infiltracions i altres tipus d'abordatges expeditius. Des de l'eutonia el que es busca és anar a l'arrel de la disfunció, cercar un treball conscient, no agressiu, en les capes musculars més profundes, per tal de poder distendir aquestes tensions i reordenar les diferents parts del cos i la seva interacció per tal de retornar a l'estat originari d'harmonia. No entrarem aquí a parlar de les estratègies concretes que permeten aquest procés, tot i que més endavant en donaré alguna referència relacionada amb les tasques de formació.

Hem de pensar que el cos és, sinó una màquina perfecta perquè també sofreix un desgast amb el pas dels anys, encara que això no és un problema d'imperfeció sinó de saviesa natural, i també és proclive a sofrir alteracions, especialment si no és tractat amb la cura que necessita o se'l sotmet a pressions externes innecessàries com poden ser l'estrès, la ingerència de substàncies tòxiques com el tabac, ..., doncs bé, és com una màquina extremadament sensible amb una organització perfectament estudiada, ensamblada fins al mínim detall.

Al néixer, habitualment, estem dotats d'un cos en estat pur, com els diamants sense tallar, immadur sens dubte, no sols pel que fa als aspectes motòrics i orgànics, sinó especialment pel que fa al desplegament del sistema nerviós, però complet, equilibrat i potencialment disponible a desenvolupar-se d'una forma harmònica. Serà la interrelació amb el medi, especialment amb l'entorn maternant, és a dir, el de les relacions amb les persones que en tindran cura durant els primers mesos i anys de la seva vida, la que configurarà que aquesta potencialitat es desenvolupi o estanqui. El que és indubtable és el fet de que en el cos hi quedaran impreses les empremtes d'aquest desenvolupament, amb la qual cosa el cos serà, des d'un bon principi, el termòmetre de l'estat general de la persona, on hi quedarà reflectida tota la seva història, i on ens caldrà anar a llegir, sovint, per tal de comprendre moltes de les coses que ens van passant a cadascú de nosaltres al llarg de la nostra vida. No hi ha res fortuït, existeix una lògica natural, però existeix també una vivència emocional, motriu i cognitiva, que és la que fa que aquesta lògica es desenvolupi en una direcció o en una altra.

Sense pretendre donar una imatge massa ambiciosa i absoluta de l'eutonia, podem dir que procura fer un tipus de lectura d'aquesta història, cercant en els arxius més interns del nostre cos i a partir d'aquesta recerca exercitar un seguit d'estratègies, que defugen de forçar l'estructura de base, per tal de poder rescriure paràgrafs més adients per retornar a la lògica natural de la que parlàvem, modelant les tensions i recuperant aquella harmonia que abans anomenàvem. L'eutonia, però, no és tan sols una tècnica corporal, acaba esdevenint part d'una forma d'entendre a la persona com aquesta globalitat a la que fèiem referència inicialment i, per tant, facilita un modelatge dúctil del nostre cos a la vegada que nodreix també, gràcies al treball sobre la consciència, contrària a l'exercitació repetitiva i rutinària, un conglomerat d'actituds personals que ens permeten un creixement més integral com a persones, des del punt de vista de la identitat de la nostra individualitat, però també com a éssers socials que adquirim la completud i un sentit vertader en i amb la interacció amb els altres.

Aleshores, ens podem preguntar que te que veure això amb la formació permanent. Anem doncs a buscar aquesta connexió, que m'imagino com una tasca complexa, encisadora, però que de cap manera ha de resultar-nos inaccessible.

La meva hipòtesi inicial parteix d'un seguit d'idees:

A) L'estret lligam, podríem dir la indissociabilitat, entre el món cognitiu i el món afectiu. Avui en dia es fa difícil, després de les recents investigacions i estudis realitzats per diferents experts des dels camps de la sociologia, l'antropologia, la psicologia, ..., pensar que l'escola, i en general el món de l'educació, hagi de centrar exclusivament els seus esforços en els àmbits instructius i cognitius, ja que les emocions, construïdes en les primeres relacions que es donen entre els infants i el seu entorn maternant<sup>2</sup>, són el bressol de qualsevol tipus d'experiència personal i, per tant, la base per a la construcció de qualsevol coneixement.

B) L'autonomia com a vivència resultant del procés de descentrament, de diferenciació entre el dins i el fora, entre el jo i els altres. Tan sols quan hom adquireix la capacitat d'assumir les seves pròpies responsabilitats podem parlar de l'assoliment d'un grau d'autonomia realment significativa. Perquè això sigui possible caldrà assolir progressius nivells d'independència, amb tots els reptes, inseguretats i angoixes que el procés per arribar-hi pot comportar, i no ho serà si no es dona aquesta diferenciació entre el que som en relació al que ens assembla i al que ens diferencia dels altres.

Al néixer el grau d'indiferenciació és total, hi ha una simbiosi perfecta entre el bebè i la persona que en te cura. Al créixer, s'aprèn que aquesta simbiosi és una etapa, necessària per encetar el camí però distorsionadora si es perllonga innecessàriament per continuar-lo. Si l'entorn que acompanya a l'infant és conscient d'aquest fet l'ajudarà a separar-se i a esdevenir ell mateix, sinó el retindrà en les xarxes de la ambivalència que podríem descriure com el parany de fer-li creure que si es distancia serà pressa fàcil de la seva fragilitat, i que fora d'aquest entorn no trobarà les senyals d'estimació que en ell li són garantides.

Qualsevol tasca que ajudi als infants a contrastar progressivament la vivència interior i l'experiència externa, i anar jugant amb la dialèctica de projectar-se i d'interioritzar facilitarà la seva capacitat futura d'assumir els diferents tipus de responsabilitats que els caldrà encarar, la qual cosa es traduirà en un nivell més alt d'autonomia personal.

C) La comunicació com a marc insubstituïble per a desenvolupar aquest procés de separació, d'elaboració de la pròpia identitat i d'acceptació de les relacions d'alteritat. Encara que a vegades ens creem i ens creiem la fantasia de que ens podem substreure d'establir vincles comunicatius, és prou evident que això és pràcticament impossible perquè qualsevol actitud, comportament, comunica alguna cosa, encara que justament el que pretengui sigui no comunicar res. És més, sense aquest àmbit comunicatiu es faria força difícil construir un itinerari de separació, ja que l'elaboració de la nostra pròpia identitat, que ningú pot construir fora de nosaltres mateixos, no pot donar-se sense la participació dels altres.

---

<sup>2</sup> Sovint ens referim a la mare com a l'altra part d'aquestes primeres relacions, però de fet és més ampli el concepte d'entorn maternant perquè aquesta funció la poden fer altres persones que tenen cura del bebè.

És, doncs, en un enterinyat de relacions personals, on experimentarem les funcions més significatives de la comunicació humana i on aprendrem a identificar què ens pertoca i pertany a nosaltres, des del punt de vista de la nostra globalitat, contemplant per tant els àmbits motrius, cognitius i afectius, comparant-ho i diferenciant-ho dels altres, així com també aprendrem a desenvolupar les nostres capacitats d'escolta, empatia, respecte, acceptació, que, en una paraula, configuraran el nostre saber estar en aquest marc de vivències d'alteritat.

D) L'aproximació a nivells de conscienciació cada vegada més elaborats respecte les pròpies vivències, els propis límits i capacitats, com a clau per a poder modificar els filtres emocionals<sup>3</sup> i els processos estocàstics<sup>4</sup> que sovint restringeixen la nostra manera de construir les interpretacions de la realitat. De molts anys enrera existeix la discussió fonamental de si existeix o no existeix la realitat. Els plantejaments constructivistes apunten en la direcció de que la realitat és reconstruïda per cadascú de nosaltres, segons els patrons d'interpretació que hem après i apliquem en la nostra experiència, i els més radicals dins d'aquesta branca de la psicologia afirmen que la realitat en sí no existeix i sempre és una construcció de la pròpia persona.

Aquests patrons d'interpretació, com si fossin mapes que elaborem per guiar les nostres passes per un món que ens resulta extremadament complex perquè es fa difícil aprendre i dominar els innombrables mecanismes que el configuren, estan mediatitzats per les nostres experiències prèvies, les quals depenen en gran mesura dels nostres primers mesos i anys de vida, tal i com comentava abans, però també estan influenciats pels mecanismes de l'evolució de la nostra espècie, que són tant de tipus biològic, és a dir que formen part del nostre bagatge genètic, com de tipus socio-cultural, és a dir adquirits en el desenvolupament de les relacions que els homes han anat construint amb el pas del temps.

Aquest conglomerat de components pot ser una massa inerte que determini el devenir de la nostra vida, amb la qual cosa aquesta serà intranscendent perquè aniran passant els anys i sempre estarem aferrats als ancoratges del passat, o bé podem agafar les regnes del nostre destí per tal de desplegar els itineraris que a nosaltres ens semblin més convenients. La presa de consciència de tots aquests processos és la que ens permetrà prendre una direcció o una altra.

E) El cos com a contenidor, com a reflex de la nostra història personal. El cos és el punt de partida, podríem dir que el sostenidor de les nostres primeres experiències vitals. Estarem d'acord que al néixer som, essencialment, éssers biològics que necessitem cobrir les nostres necessitats elementals per poder sobreviure: l'alimentació, la protecció del fred i de les inclemències del medi extern i, especialment, una relació afectiva que garanteixi la nostra percepció de que existim realment i de

---

<sup>3</sup> Per reconèixer la importància d'aquest fet és interessant llegir les obres de Daniel Goleman, "El punto ciego" (Editorial Plaza i Janés/1987) i "La inteligencia emocional" (Editorial Kairós/1997), que il·lustren molt bé els processos de selecció perceptiva que fem servir per tal de contenir l'ansietat que ens pot generar la vivència de certes emocions i experiències

<sup>4</sup> Els processos estocàstics consisteixen en uns itineraris de reiteració pel que fa als procediments que fem servir per tal de prendre decisions, amb la característica que porten associada des del punt de vista de la nostra tendència a restringir utilitzar possibilitats futures diverses. Per a comprendre millor aquesta conceptualització es pot consultar el llibre "Teoría de la comunicación humana" de Watzlawick, Behavin i Weakland (Editorial Herder/1967)

poder-nos completar amb la interacció d'aquelles persones que tenen cura de nosaltres i ens estimen.

Experimentant amb el cos adquirirem la primera noció d'espai i de temps, així com anirem construint la imatge i concepte d'objecte, com a relació simbiòtica inicialment, i com a diferenciació més endavant. El cos serà, doncs, el contenidor de tota la nostra història personal. Caldrà anar observant l'expressió d'aquest cos per a comprendre els capítols més importants de la vida de qualsevol persona. Més endavant arribarà la paraula i una capacitat gairebé il·limitada de dominar-la. Una de les capacitats que posarà de manifest el domini d'aquesta (més que una capacitat en aquest cas es tracta d'un parany), serà la de poder expressar verbalment sensacions i sentiments diferents dels que realment sentim. Ben al contrari, el cos no utilitza aquests paranys, s'expressa tal i com s'ha anat configurant, i per això el llenguatge analògic tindrà tanta rellevància en les nostres experiències relacionals. Però caldrà reaprendre, ja d'adults, quines són les claus críptiques d'aquest llenguatge diferent del digital, per poder aprofitar el contingut dels seus missatges.

La meva hipòtesi, doncs, es centra en el fet de que incidint i treballant amb el nostre cos des d'una dimensió de presa de consciència dels seus mecanismes de funcionament més subtils, i això ens lligaria amb el que parlava inicialment de la musculatura profunda, afavorim un tipus de coneixement de nosaltres mateixos que ens permet entrar en una dimensió diferent a l'hora de posicionar-nos davant de diferents esdeveniments i tasques, sigui del caire que siguin, tant de tipus afectiu, com de tipus cognitiu.

Aquesta hipòtesi em porta a plantejar-me tres grans objectius sobre els que centrar la meua intervenció en el marc educatiu:

1) Desenvolupar d'una forma més significativa la flexibilitat. No es tracta de la flexibilitat a la que estem avesats a sentir parlar, ja que no te gaire a veure amb la que es potencia en la gimnàstica clàssica, sinó de la capacitat de poder-nos mirar les coses des de diferents punts de vista. Aquesta flexibilització respecte la nostra mirada i la nostra percepció de les diferents realitats amb les que ens anem topant en les nostres vivències, ens hauria de permetre:

- . poder-nos acceptar a nosaltres mateixos, amb les nostres limitacions, però també amb les nostres capacitats, acollint-nos des dels aspectes positius per així poder moure'ns en els aspectes que ens pot convenir modificar
- . poder posar-nos en el lloc dels companys/es de l'equip, acceptant la seva idiosincràsia i, per tant, l'existència de la diversitat també entre els adults
- . poder-nos posar en la pell dels nens i nenes, no pensant des del punt de vista de la teoria, ni tan sols només des del que caracteritza la seva diversitat, sinó fent-ho realment des de la seva experiència, adquirint la capacitat de ressonar conscientment a partir de les projeccions que ells i elles ens manifesten i que nosaltres haurem de contenir i emmirallar d'una forma positiva i segurant
- . poder apropar-nos a la perspectiva dels pares i mares, malgrat que moltes vegades es fa summament difícil perquè les seves actuacions ens poden semblar agressives, quan en el fons són reaccions defensives davant la inseguretat i la gelosia que els genera el desconeixement de les eines que fem servir en les relacions amb els seus fills, que sovint són ben viscudes per aquests

2) Accentuar el nostre nivell de disponibilitat respecte la variabilitat de les circumstàncies de la vida quotidiana. Aquesta disponibilitat està molt lligada a la possibilitat d'accedir a nous nivells de percepció: la realitat no existeix com quelcom definitiu ni igual per a tothom, cadascú la construeix en funció d'uns patrons experiencials, que de mica en mica es converteixen en uns programes de vida, i si no podem mobilitzar-los ens quedem estancats en un model d'interpretació que pot estar molt allunyat del model de les persones amb les que convivim i compartim la nostra tasca.

3) Afavorir la regeneració derivada de qualsevol de les nostres actuacions, siguin de tipus afectiu, motriu o cognitiu. Això implica que qualsevol petita acció, pensament, sentiment, que ens mobilitzi, ens serveixi per avançar, ens serveixi per adquirir una major consciència que ens permeti diferenciar-ho del que hem fet fins aleshores, aprofitant la nostra pròpia energia, l'energia que brota d'aquests actes per continuar creixent en una direcció d'espiral tridimensional.

Aquests tres objectius, en definitiva, ens permetran accedir a dues grans conquestes. Per una banda, augmentar la nostra autoestima, sense la qual ens sentirem tremendament despallats davant dels esdeveniments i conflictes que hem de resoldre contínuament, mancant-nos aleshores la vitalitat per seguir camins més rics, encara que també més arriscats per la nostra fràgil seguretat davant del que no coneixem ni dominem. Per una altra, actualitzar d'una forma regenerativa tot el que es vehicula en el marc de la triangulació que s'estableix entre la nostra experiència, les nostres expectatives i les nostres actituds.

Aquesta triangulació ens permet una representació molt important de la nostra manera de situar-nos davant de les diferents realitats amb les que hem de conviure (la relació amb l'equip de mestres, la vida a l'aula amb els nanos, el contacte amb les famílies, la nostra relació de parella, la nostra tasca com a pares i mares, ...).

Habitualment podem pensar que és l'experiència la que determina les nostres actuacions, però de fet sempre actuem en funció de les expectatives que tenim envers allò sobre el que volem incidir, però dependrà de les actituds que manifestem al fer-ho que el resultat serà un o altre. I podríem donar-li la volta al raonament i ens adonaríem de que el circuit pot construir-se de moltes maneres. De fet cadascun d'aquests elements està actuant a la vegada que els altres, en un entramat força complex. No es tracta tant d'esbrinar quin és el punt de partida i quin el final sinó més aviat de prendre major consciència de cadascun d'ells per tal de poder comprendre millor perquè en una situació hem respòs d'una forma determinada i en una altra de forma diversa. Serà la riquesa d'aquesta consciència la que ens permetrà gaudir d'un major control sobre la nostra interpretació d'aquelles realitats diverses, així com d'una compenetració més senzilla amb les vivències dels altres.

Per desenvolupar aquests objectius, l'activitat corporal que proposo, vinculada inicialment a aquesta tècnica de l'eutonia, caldria centra-la en tres eixos principals:

- . el recolzament al terra
- . la vivència i permanència de la verticalitat
- . la conscienciació de la respiració

Massa sovint vivim, com diu una sàvia expressió, sense tocar de peus al terra. Si ho traduïm al nivell de la triangulació de la que abans parlava això voldria dir que normalment ens deixem portar excessivament per les nostres expectatives, els nostres projectes, i si pensem en l'escola ben aviat ens adonarem com resulta d'encertat aquest fet.

Normalment, però, oblidem que aquestes expectatives personals no estan suficientment contrastades amb les expectatives dels altres ni tampoc amb les nostres possibilitats reals de portar-les a la pràctica. Això implicarà que l'experiència que n'esdevingui no sigui tan positiva com esperàvem, i si aquest fet es produeix de forma continuada, sense que siguem capaços de establir-hi modificacions significatives, la nostra acció, ben al contrari del que hauria de ser, tal i com la definíem abans, es converteix en una raó de cansament, de desencís, que portat a l'extrem ens generarà angoixa, i que moldejarà la nostra actitud d'una forma poc optimista, impedint-nos actuar d'una forma positiva en properes ocasions i desmuntant futures expectatives perquè poc a poc s'hauran anat enviciant dels aspectes més negatius de les nostres vivències.

És evident que les coses no succeeixen d'una forma tan lineal, amb aquesta component de causa-efecte, ja que sabem que són molt més complexes que tot això, però malgrat tot utilitzo aquesta exageració per il·lustrar una mica el que pot passar. Podríem agafar aquest itinerari i començar-lo per una altra part del triangle, i possiblement n'obtindríem el mateix resultat, especialment si l'origen de la nostra experiència rau en aquest fenomen habitual de no tocar de peus a terra. Cal recuperar aquest contacte ja que és la pròpia terra la que ens ofereix estabilitat, seguretat i l'energia necessària per poder actuar d'una forma més vitalitzadora.

Si ens situem en l'àmbit de l'escola, de la classe, tan sols ens fa falta fer una ullada a la manera com, per exemple, els nens i nenes s'asseuen a les cadires. Quan algun d'ells està sempre aixecant les potes de la cadira, recolzant-se cap endarrera, no ens resultarà gaire difícil posar en evidència, en diferents situacions, que es tracta d'un nano inestable, dispers, que possiblement té capacitats interessants però que no acaba mai de portar-les a terme perquè li falta la continuïtat i l'atenció necessàries.

És un nano què, per diferents raons, que poden ser extremadament variades encara que sovint estan vinculades als aspectes relacionals i afectius del seu entorn més proper, que sols ser la família, tot i que l'aula també hi juga un paper important, es sent fràgil, poc comprès i estimat. Es mostrarà neguitós i li resultarà difícil acabar una tasca d'una forma mínimament endreçada perquè abans de que ho pugui fer ja li haurà vingut una altra idea al cap i no podrà contenir l'ansietat que li generarà la necessitat d'encetar-la immediatament, sense que hi hagi un projecte al darrera i, possiblement, sense poder respectar les normes de funcionament i de convivència de la classe.

Retornant a l'àmbit corporal, aquest contacte al terra el plantejarem a partir del recolzament amb els peus, per la qual cosa els haurem de treballar de diverses maneres, fent-ne massatges, reconeixent el triangle que els permet sustentat, amb una superfície tan petita, un volum tan gran. Ens serà d'un gran interès el desplaçament a partir de com ubiquem els peus al moure'ns, i per tant assajarem i experimentarem diferents maneres de fer-ho, caminant amb la punta dels dits, amb el taló, amb el peu exageradament pla, amb la part externa, amb la part interna, ..., procurant associar a cadascuna d'aquestes accions les vivències i/o els sentiments que poden acompanyar-

la. Fins i tot, fora del marc de les sessions de sensibilització corporal, a la vida quotidiana, podem fixar-nos com caminem com una observació que pot facilitar la presa de consciència d'alguns fets que poden resultar d'una gran rellevància per a nosaltres.

No sols, però, establim el contacte al terra amb els peus. És d'imaginar que ho podem fer amb altres parts del cos, especialment quan estem estirats, cosa que fem sovint en les sessions de treball corporal. La superfície que contacte amb el terra, i per tant la possibilitat de absorbir-ne l'energia, és molt més amplia, amb la qual cosa esdevé una experiència molt seguritzadora. Parlem de la captació d'energia, com a canal d'entrada, però també podem parlar d'un canal de sortida en el sentit de que podem deixar anar, a partir d'aquests contactes, energies sobreres o distorsionadores, carregades de neguits i tensions.

La manera amb que establim aquest recolzament amb els peus, la manera com realitzem el contacte amb el terra, té molt que veure amb el segon aspecte, la verticalitat. Es tracta de que des d'aquesta base construïm un itinerari que tindrà els seus punts d'inflexió en les articulacions, que massa habitualment vivim tensionades, cercant una seguretat fictícia en la presència d'aquestes tensions. Les articulacions han d'estar flexibles, mantenint la inflexió necessària perquè amb el mínim d'energia possible puguin respondre de la forma més efectiva. Si resulta que estan tenses en el moment en que necessitem del seu funcionament, actuaran d'una forma rígida, topera i, per tant, el moviment que generaran serà poc dúctil.

Gràcies a les articulacions dels turmells, especialment dels genolls, i també dels malucs, podrem crear aquesta verticalitat que no hem d'associar amb la linealitat d'un pal sinó que més aviat l'hem d'associar a una direccionalitat cap amunt, no rigidificada. Això significa aprofitar l'energia del terra per projectar-la en aquesta direcció, a la vegada que, paradoxalment, sentim la força de la gravetat que ens hi manté arrelats. Dic paradoxalment perquè semblen dues forces oposades, quan de fet són dues forces complementàries, com ho és qualsevol manifestació de l'energia, en qualsevol dels seus estats. A més, aquesta força de la gravetat està relacionada amb el centre de gravetat del nostre cos, situat per damunt de la pelvis. Si tenim les articulacions obertes i flexibles aquest centre ajudarà a equilibrar el cos, si no és així el desestabilitzarà i esreiniciaran processos que provocaran tensions innecessàries.

L'altre element cabdal per aconseguir aquesta verticalitat-direcció, és, sens dubte, la columna vertebral, i podem fixar-nos com de recta no en té res, ans al contrari, és una estructura d'equilibri que permet, per una banda, tota la mobilitat possible, i per una altra, la possibilitat de mantenir-nos a peu dret. A més a més la columna té altres funcions vitals entre les quals es pot destacar que és el canal de transmissió de les connexions del sistema nerviós que s'escampen per tot el cos. Qualsevol tensió que s'ubiqui en aquest eix comportarà complicacions immediates, ja sigui per la pròpia estabilitat corporal, ja sigui per la dificultat de la transmissió dels impulsos nerviosos que regeixen tot el seu funcionament. Es com si un tub pel que circula aigua, o qualsevol altra substància, l'obliguem a fer torsions innecessàries, amb la qual cosa es lentificarà el seu pas o es pot arribar a impossibilitar, o l'estrenyem de manera que la seva secció es faci molt més minsa de manera que la quantitat de substància que hi passi sigui molt més petita del que es necessita, fins arribar a quedar totalment estrangulat.



De les articulacions que ens queden, sense oblidar les que estan vinculades als braços, que de fet fan d'estabilitzadors d'aquesta verticalitat, ens trobem amb el coll, que dona accés a un òrgan de vital importància ja que és el centre d'operacions de tot el demés, el cervell, dipòsit de l'experiència de tota la nostra vida, així com de l'experiència de la nostra espècie. Qualsevol alteració en el funcionament d'aquesta articulació dificultarà, no tan sols la pròpia verticalitat, sinó també tots els referents afectius i cognitius.

Però tot això serà aigua mullada si no tenim present el tercer aspecte del que parlava. Es tracta de la respiració. Perquè la nostra estructura òssia, el nostre sistema nerviós i vegetatiu, és a dir tots els nostres òrgans vitals, puguin funcionar harmònicament, com un engranatge extremadament complex però pràcticament perfecte, cal una espècie de lubricant que faciliti la seva oxigenació, i per tant sigui generador de vida, a la vegada que ens permeti viatjar per tots els seus racons de manera que, amb el mínim desgast possible, ens permeti anar reequilibrant aquells llocs on hem sofert alguna alteració, especialment quan es tracta de les tensions que s'han instal·lat en la musculatura profunda, fruit de neguits, insatisfaccions, expectatives no complertes, experiències mal viscudes, actituds distorsionadores, ...

La respiració dona consciència, ens ofereix temps per reflexionar, engreixa les peces que grinyolen, ens eleva, facilitant la verticalitat, a la vegada que ens dona consistència i acompanya la sensació de la força de la gravetat. Necessitem escoltar el nostre cos, parar orelles per rebre els missatges que ens envia, que són molts si estem atents, disponibles. La respiració facilita aquest diàleg preservant-nos de la incomunicació amb nosaltres mateixos, i de les conseqüències que aquesta comportarà.

Respirem per un impuls innat, gràcies al qual no hem d'estar permanentment pensant que ho hem de fer perquè sinó no podríem ocupar-nos de cap altra cosa ja que la nostra percepció estaria constantment pendent de regular adequadament aquesta funció vital. Però que sigui un acte reflex no implica que l'haguem de fer passar desapercebudament, i sinó fixem-nos en què ens passa sovint, normalment la nostra respiració és molt superficial, curta en el temps, insuficient en la quantitat, amb la qual cosa no ens beneficiem de la energia que se'n pot derivar, a part del trasbals que significa pel nostre organisme no fer-la arribar a cadascun dels seus racons, impedit la lubricació de la que parlava, i fins i tot no facilitant el massatge que exerceix en algun d'ells, especialment amb l'activació del diafragma i la repercussió que aquesta activació té en el funcionament de les vísceres.

La meua experiència personal, la de moltes altres persones amb les que n'hem parlat, o de les que n'hem llegit coses, fins i tot la lògica natural que emana d'aquests fenòmens i aspectes que he comentat, encara que caldria aprofundir-hi moltíssim més ja que de moment tan sols hem tocat àmbits molt generals, posen de manifest que si tendim a prendre consciència i a ensamblar d'una forma equilibrada aquests tres àmbits, el contacte amb el terra, la verticalitat i la respiració, adquirirem un nivell de consciència sobre nosaltres mateixos, és a dir, pararem atenció a aspectes que abans ens passaven desapercebuts, o vivenciàvem de forma molt diversa, que ens permetrà augmentar el nostre nivell de flexibilitat, facilitarà que estiguem més disponibles i actuarà com un motor regeneratiu que ens conduirà a que qualsevol cosa que ens proposem i fem, per més insignificant que sigui, acabi tenint una repercussió prou

amplia com perquè ens permeti beneficiar-nos-en en tots els nivells de la nostra vida, així com tingui una influència positiva en les persones que ens envolten.

Aprendre a reconduir les situacions que han originat les nostres tensions, aprendre a disminuir la influència d'aquestes, així com aprendre a desfer-les progressivament ens permetrà una nova presència de nosaltres mateixos que facilitarà quelcom de vital importància pel nostre futur a curt i llarg termini: poder viure l'ara i l'aquí, és a dir, saber estar, a partir del ser, en contrapartida a l'estil de vida de la societat actual, que es centra en el tenir, amb la qual cosa ens movem sempre en un mar de dubtes, de contradiccions, d'ambivalències, que es reflecteixen d'una forma preeminent en el triangle de les nostres actituds, expectatives i experiències, i que generen un neguit tant potent que no ens deixen veure les nostres virtuts i ens amaguen quelcom de fonamental per a cadascú de nosaltres, i per la pròpia societat, que és la plenitud que se'n deriva de poder viure d'una forma autònoma en consonància de la pròpia responsabilitat i el respecte per a tot i a tots els que ens envolten. I això sols és possible des de l'estimació. Augmentar el nivell de consciència de nosaltres mateixos ens permet estimar perquè ens torna sensibles a la multiplicitat de perspectives de la realitat, desfent els resultats dels filtratges estocàstics dels que parlàvem en algun moment d'aquest document, als que hem de recórrer per la inseguretat de que l'amor pot desaparèixer de la nostra vida i, per tant, potser no podríem suportar la vivència d'abandonament que aquest sentiment pot comportar.

Vist això em sembla interessant que, sempre que hi hagi una sintonia per part de les persones que formen part d'una activitat de formació permanent, envers la possibilitat d'utilitzar recursos que no siguin estrictament cognitius per tal de potenciar una situació de comunicació que permeti compartir processos d'aprenentatge, es plantegin activitats de sensibilització corporal que facilitin entrar en un tipus de dinàmica formativa que acabi resultant més significativa que les que habitualment es desenvolupen en aquestes situacions.

Estic convençut que aquesta aproximació més global a la persona en situació de formació ha de comportar un major sentiment de pertinença a un grup que comparteix la mateixa experiència, encara que cadascun dels seus membres la vivenciarà de forma diversa segons la seva pròpia història personal, amb la qual cosa s'hi implicarà d'una forma més ampla, a la vegada que adquirirà un element indispensable en els processos de canvi com és adonar-se, sense excuses de mal pagador, que qualsevol procés formatiu esdevé una realitat quan som capaços de responsabilitzar-nos del nostre propi paper, que no existeixen receptes miraculoses, que ningú ens pot ensenyar des de l'exterior allò que hem de fer per assolir realment els nostres desigs, que no podem estar pendents del que ens diran o deixaran de dir perquè en el fons ens faci mandra endinsar-nos en aquest nivell de responsabilitat. Assumir-la implica un repte molt gran, ens crea molt neguit i inseguretat, però desenganyem-nos, no tenim altra via per continuar creixent com a éssers humans, ja sigui personal com professionalment.

Per tal de fer un salt en el marc de les concrecions em sembla que pot ser adient posar alguna exemplificació de com plantejar una d'aquestes activitats de sensibilització corporal en el marc d'una sessió de formació. En aquest cas l'exemple està centrat en

un activitat de tipus assessorament a centre<sup>5</sup>, sent l'objectiu principal de la tasca treballar sobre les actituds dels i de les mestres de cara a millorar la incidència en la seva intervenció amb els nens i nenes. Donat que les sessions són de dues hores, treiem d'aquestes els moments inicials que sempre són lents de posar en marxa, tenim un espai de temps poc ampli i per això l'activitat corporal la desenvolupem en un marc de mitja hora, com a molt de tres quarts, per tal de tenir temps, després d'aquest primer contacte, d'incidir en la reflexió de tipus més cognitiu.

En aquest marc cal dir que l'objectiu principal, a més a més dels tres grans eixos que abans definia, va dirigit a aconseguir que els i les mestres participants puguin situar-se en aquell estat que abans també esmentava, del poder viure l'ara i l'aquí per restar disponibles als esdeveniments que al llarg de la sessió s'aniran produint.

Sabem, per experiència pròpia com alumnes, i com a formadors/es, que quan un de nosaltres surt de classe arrossega algunes experiències satisfactòries però també tot un seguit de situacions, disgustos, enrenous, que es fan difícils de diluir en cinc minuts, que és el temps que passa des de que es surt de l'aula, si és que a més a més no t'has trobat a un company/a que et vol dir una cosa, o un pare o mare, o un nen/a que et vol explicar qualsevol problema, fins que s'arriba a l'espai on es desenvolupa la sessió de formació, en aquest cas el gimnàs.

Aleshores, si ens posem a fer funcionar el nostre cap en direccions diferents de les que estava funcionant fins aquell moment, la sintonització que s'establirà serà molt minsa. Cal doncs, un procés de distanciament, aquest retrobament amb l'ara i l'aquí, que faciliti aquest traspàs, que permeti aquesta sintonització. Des del meu punt de vista una manera coherent i efectiva de fer-ho és a través de les tasques de conscienciació corporal, que penso he justificat mínimament en aquest escrit, però això no vol dir que no n'existeixen d'altres que puguin ser igualment exitoses, i que fora bo que anéssim investigant. De moment, però, tinc molt d'interès en continuar experimentant en aquesta línia perquè em resulta francament significativa.

Bé, comencem amb algun tipus de massatge, habitualment en els peus, amb una pilota de tennis, o amb algun tipus de rodet (n'hi ha uns d'específics però podem conformar-nos amb alguna peça cilíndrica, si pot ser de fusta millor). També podem fer el massatge per l'esquena, amb una pilota una mica més gran que les de tennis,

que sigui tova, recolzant-nos a la paret. Aquest massatge és individual tot i que també podríem proposar-lo, en el cas de l'esquena, fer-lo per parelles utilitzant algun material o les pròpies mans.

El sentit d'aquest massatge és ressituar-nos, obrir canals de consciència, afavorir la disponibilitat, a la vegada que ens permet un temps, fent una tasca distendida, que dona peu a parlar del cos, de com ens sentim, de com ressonem amb aquesta activitat. Ens ajuda a fer una radiografia interna i externa del nostre estat d'ànim i del moment, de manera que puguem, al llarg de la sessió, contrastar els possibles canvis que es

---

<sup>5</sup> Concretament es tracta d'un assessorament al CEIP "Estel" de Molins de Rei, desenvolupat amb tot l'equip de mestres al llarg del curs 97/98, dins del pla de formació permanent de la zona. Temps enrera ja havia portat a terme altres activitats de formació, conjuntament amb Antònia Rufach, en les que realitzàvem sessions de conscienciació corporal, encara que amb un format diferent del que aquí es descriu, aconseguint, també, un resultat altament significatiu.

vagin donant. És molt important fer esment que es parteix sempre d'un gran respecte per les vivències de cadascú, mai s'utilitza la comparació, cadascú parla de la seva pròpia experiència i s'accepta com element enriquidor que aquesta sigui diferent la d'uns de la dels altres.

Deixem el massatge i aleshores ens desplaçem per l'espai, lliure i espontàniament tot i que al llarg d'aquesta part poden aparèixer propostes per experimentar aspectes concrets, com ara caminar de puntetes, amb els talons, amb la part externa del peu, per posar-ne alguns exemples. Associem aquesta experimentació a les sensacions que provoca i cerquem les ressonàncies que a cadascú fa arribar. Encara que hi ha una tendència a no parlar gaire, per augmentar el nivell d'interiorització de la vivència, també és un bon moment per anar comentant coses que apareixen, sensacions, neguits, tot i que tothom és lliure de conservar-les en la intimitat. El procés que cadascú fa en aquest àmbit de la conscienciació corporal és molt particular, tant pel ritme com per la intensitat.

Després de moure'ns per l'espai poden aparèixer diferents propostes, que estaran relacionades amb la mobilització d'alguna de les articulacions o d'alguna de les parts del cos. Per exemple, podem doblegar l'esquena cap endavant, aprofitant el pes del cap, procurant fer-ho de manera que anem desenganxant cadascuna de les vertebres de la columna, repetint-ho unes tres vegades i analitzant, quan ens aturem cada cop al finalitzar, com ho hem viscut i quines diferències notem amb l'anterior. Val a dir que previ a aquest tipus d'accions fem molt èmfasi en la posició dels peus al terra així com de l'estat de les articulacions, que ens permetran un bon contacte a la vegada que una adequada verticalitat, sense oblidar, en cap moment, d'anar adquirint una major presència de la respiració.

Podem també fer pujar els braços cap amunt, com si hi hagués un cordill que ens els estira dels canells, utilitzant el mínim de força possible, com en qualsevol altra acció, produint-se un estirament al arribar a la part més alta, i baixar-los lateralment procurant notar la resistència de l'aire i lentificant al màxim el nostre moviment. Podem produir vibracions recolzant-nos amb la punta dels dits del peu i deixant caure el taló per tal de que aquestes vibracions s'expandeixin per tot el cos fins arribar a dalt del cap i fent un massatge a la massa encefàlica. Això i moltes altres accions que tenen com a objectiu revitalitzar-nos, desfer tensions, facilitar esdevenir més disponibles, ser més conscients, en definitiva, de l'estat en que ens trobem en cada moment, per deixar de ser presoners de les sensacions de les quals en desconeixem els seus orígens.

Estic fent referència a un seguit de tasques que tan sols representen la punta d'un iceberg riquíssim en possibilitats i variacions, per exemple no parlo d'estirar-nos al terra i experimentar aquests moviments a partir del contacte de l'esquena, ni de la utilització d'una infinitat de materials diversos (pilotes, canyes de bambú, sacs de sorra petits, gomes elàstiques, banquetes, ...). Donat que fem aquesta tasca en un gimnàs en el que no hi ha terra de suro o de fusta es faria força desagradable estirar-s'hi, i portar-se una manta en aquestes circumstàncies i disposant de poc temps possiblement no sigui el més adient.

Normalment continuem amb una activitat de parella, ja sigui un clapping a l'esquena resseguint totes les seves parts i racons, estimulants-la i fent-la més present, o amb un contacte esquena amb esquena per tal d'aprofitar aquesta situació per acoblar-nos al ritme, a la textura de l'altra i enriquir-nos de l'experiència tot modelant a la vegada

l'esquena complementaria; també acompanyant algun dels moviments que estiguem fent per ajudar al company/a a tenir més presència del procés que es dona al realitzar-los i de les sensacions que l'acompanyen. Les possibilitats són infinites però resulta interessant fer aquest pas més relacional perquè ens ajuda a compartir i a contrastar les experiències per tal de no quedar-nos enganxats, també en aquesta situació, exclusivament en les nostres.

Finalment dediquem un temps a posar en comú les situacions viscudes i fem una revaluació de com ens trobem en aquell moment, si hi ha hagut algun canvi significatiu respecte als moments inicials i si, realment, estem més connectats amb l'ara i l'aquí i això augmenta el nostre nivell de disponibilitat per entrar a un nivell de reflexió cognitiva més ampla. A vegades costa de separar-se d'aquesta experiència perquè ens sentim més tonificats, més oberts, amb més ganes de continuar actuant, però hi ha un projecte al darrera del disseny d'aquest tipus d'activitat de formació que cal desenvolupar per tal d'assolir els objectius que es persegueixen, en aquest cas una millor comprensió i posta en escena de les actituds personals davant de la intervenció amb els infants, i això cal veureu reflectit a les aules i cal reflexionar-hi.

Aleshores, per acabar de completar aquesta exemplificació sobre la pràctica, podria plantejar un possible itinerari d'una sessió d'una activitat de formació, com un seminari o un assessorament, per indicar-ne alguna referència, que es desenvoluparia segons aquest itinerari:

- . un temps inicial per la sensibilització corporal: l'ara i l'aquí i l'assoliment d'un grau de consciència personal més elevat, així com un augment de la flexibilitat i la disponibilitat envers una capacitat regeneradora
- . un temps per la discussió i la reflexió pedagògica, partint de l'activitat de posta en comú del gran grup o de les tasques en petit grup, utilitzant estratègies significatives com l'anàlisi de gravacions en vídeo de situacions concretes de classe, la reflexió al voltant d'algun document escrit, l'elaboració de pautes de seguiment de les activitats dels nanos, la revisió de l'organització de l'espai i el temps estructurat a les classes, ...
- . un temps final per tornar a la interiorització individual que es pot concretar fent una petita síntesi del que ha estat la sessió, escriure algunes idees que han anat brollant en el cap de cadascú, plantejar-se preguntes per abordar-les en una propera sessió o per observar en la classe amb els nens i nenes, dibuixar alguna cosa que resulti suggerent, escriure sobre les emocions viscudes o sentides, escriure una història, ...

Aquest seria un guió de partida, després es pot rescriure en una gran varietat de partitures. Del que es tracta no és tant de cercar la seguretat en un esquema de treball sinó buscar-ne la seva coherència i significativitat. Per a mi, en aquest moment, i en alguns dels contextos en els que faig activitats de formació, aquest guió, amb les seves variants pertinents, em resulta estimulante i ric. Es tracta, ara, de poder-lo discutir, contrastar, per tal de que pugui resultar una eina interessant per d'altres formadors i formadores, i aclaridor per aquelles persones que hi participen activament en el seu propi procés de formació.

Carles Parellada Enrich  
Esparreguera, gener del 1998