

ESTEREOTIPOS DEL CUERPO

“El cuerpo es lo que nos identifica como humanos, mediante él conocemos el mundo que habitamos, nos movemos, nos relacionamos; el cuerpo nos posibilita el recorrido por una infinidad de acciones”.

(Patierno, s.f.)

Quando hablamos de estereotipos del cuerpo, nos referimos aquella noción del mismo, que aceptamos como verdad y compartimos dentro de la propia sociedad.

Desde que estamos en la etapa de la niñez sólo nos enseñan a seguir indicaciones, cohibiendo nuestras preguntas, dudas, reflexiones y pensamientos críticos acerca de lo que nos rodea, de lo que vivimos y sentimos. Es por ello, que conforme vamos creciendo, nuestra mente y cuerpo se van formando sin cuestionar lo que realmente queremos ser.

A medida en que creemos ser de una manera, actuamos en consecuencia como si esa fuera la verdad absoluta, y cada vez más se va reforzando esa creencia por parte de la sociedad que nos circunscribe.

La sociedad se ha encargado de construir estereotipos que son ideales para seguir, para comportarnos, para proyectarnos y para ser... pero ¿ideal para qué o para quién? Todo radica en la necesidad que tenemos de ser aceptados, valorados por los demás y reconocidos por cumplir las expectativas de la imagen concebida como correcta.

El cuerpo estereotipado

“Los cuerpos nacen dados de forma natural y biológica, el proceso social les hace diferentes unos de otros, los construye y los socializa”.

(Jiménez, 2005)

Al escuchar hablar de la danza solemos tener una imagen encasillada acerca de las características y aspectos físicos que debería tener cierto cuerpo, inmediatamente se nos viene al pensamiento una figura corpórea esbelta, fuerte y flexible, caemos en prejuicios como: “si no tengo ese rango de flexibilidad no puedo hacer danza” “las bailarinas son flacas y yo peso mucho más” “no he hecho danza antes, a esta edad menos, no creo poder hacerlo”.

Nos afianzamos tanto en esas ideas que no escuchamos al cuerpo que nos tiene que decir, solo seguimos un mismo patrón, a veces teniendo resultados satisfactorios y quizás en otras ocasiones no tanto, sin detenernos a observar lo que podría ser funcional y lo que no, aunque tengamos una misma meta, para cada cuerpo es un recorrido distinto, es necesario que viva su propia práctica.

Por esa razón, el Proyecto Entrelazando San Agustín, denota la importancia del movimiento corporal, y como genera bienestar en el mismo. Por eso, propone un espacio de descubrimiento y reflexión del cuerpo, siendo nuestras bases como artistas para desarrollar el cuerpo consciente.

“La danza lleva al ser más allá de la identidad personal porque es condicionada por una estética; significa que pierde su significado original y subjetivo, y adquiere dimensiones más objetivas”.

(Barsley, 2013)

Con todo esto quiero decir que, a pesar de tener una concepción propia del imaginario, la historia o experiencia se verá influenciado de alguna manera, ya sea por el contexto o paradigmas a seguir.

En el proceso que abrimos con el Grupo de Danza Experimental Marín, nos encontramos con cuerpos simbólicamente arraigados a su cultura “San Agustín”, a su

música y su danza, con géneros como salsa, tambor, y estilos urbanos.

En este sentido, quisimos ampliar su abanico de posibilidades de movimientos, estudiando técnicas de la danza contemporánea: al principio como en toda danza, es necesario que aprendamos por imitación, ya que, nos enseña a identificar códigos, nomenclaturas; seguido de eso, pasamos a la etapa de exploración e indagación del cuerpo en el espacio, donde se piensa y se memoriza direcciones y la coordinación; por último, llegamos a la etapa de la imaginación y creación, se trata de conseguir el punto de ebullición de nuestro pensar y explotar al máximo nuestra creatividad.

Este conocimiento fue bien recibido por parte del Grupo, logramos dejar ciertas nociones básicas de acuerdo a cada uno de los cuerpos presentes, de manera en que sean multiplicadas a otras personas en su trayectoria.

Sin embargo, para ellas no era de su gran interés en comparación con aquella música y danza antes mencionadas. Esta experiencia es un ejemplo evidente de como los estereotipos se apropian de nosotros, la comunidad, y cómo influyen en la edificación de la identidad del ser.

Transformación de la autoimagen

“Mirarse y ser mirada: la identidad se relaciona con lo que somos y con la imagen especular que nos devuelve el otro”.

(Cáceres, 2008)

La transformación comienza por conocer nuestro instrumento principal de trabajo, de movimiento, de vida... la clave está en el saber lo que se hace, para que se hace y mejor aún, la manera idónea en la cual hago uso de cada parte de mi cuerpo, y sobre todo, apropiarme de ello, de eso que es tan mío, de lo que vivo y siento.

Y como todo va transformándose, incluso nuestra pasada por lugares y personas, en esta ocasión expondremos parte de la vivencia con el sector Hornos de Cal, en ese sitio nos reunimos con mujeres específicamente adultas, cabe destacar, y eso es lo que más me agrada, que a pesar de, o mejor dicho, gracias a eso, han demostrado que nunca es demasiado tarde para generar cambios que les ayuden a mejorar su salud y accionar con una conciencia superior. En este espacio, nos enfocamos en que las participantes internalicen una proyección de sí mismas, destinadas a alcanzar un estado de satisfacción y realización personal, por lo tanto, no podemos pasar desapercibidos ante la evolución, y a la constante transformación, en este caso, la concepción del cuerpo.

Es manifiesto que los cuerpos van tomando su proceso natural de envejecimiento, de igual forma, esto no es una limitante para mantenerlo sano. Puesto que existen muchas alternativas que planteamos en este sector comunitario, como vías de participación e integración de todos los cuerpos, como el yoga y el auto-masaje y/o co-masaje.

El yoga tiene la particularidad de ser un entrenamiento completo, de la misma manera que fortalece, sana y equilibra el cuerpo, también lo hace con tu mente y alma. El masaje por su parte, nos ayuda a producir relajación y confianza en el mismo cuerpo o hacia el otro, así como un apretón de hombros, gesto de “no te preocupes”, una caricia en el rostro, algo tan sensible como eso, porque nos desintoxica del estrés producido por la cotidianidad, nos alivia malestares por malas posturas, y no me refiero nada más al cuerpo físico, sino también nos desintoxica la mente, nos libera las emociones y pensamientos negativos.

A veces se torna cuesta arriba cuando iniciamos procesos de cambio, sin embargo los cuerpos están anatómicamente prestos, moldeables y dispuestos a sumergirse en la conciencia, a con-

tinuar con el trabajo que se tiene ganado y lo que faltaría por sumar... Eso sí, siempre manteniendo en cuenta que a pesar de compartir una realidad en común... cada uno de nuestros cuerpos tiene sus posibilidades particulares y eso se respeta, todo se trata de avanzar sin causarle algún perjuicio.

Reconstrucción del cuerpo propio

Construir nuevamente nuestras creencias, identificar las ideologías en las cuales decidimos creer y en las que no, nos permite despojarnos de las barreras mentales o de esos juicios sociales y culturalmente predeterminados, que generan bloqueos en nuestro hacer, logramos ganar confianza y también en las demás personas.

“Cuesta que la gente se suelte, pero cuando lo logran es muy lindo verlos disfrutarse su propio cuerpo, disfrutar la posibilidad de gritar, de bailar, de compartir, de abrazar a otras personas”.

(Garavito, 2014)

Reconstruirnos se trata de eso, disfrutar nuestro propio cuerpo, y la mejor manera que nuestro proyecto plantea es dejarnos fluir, expresar lo que sentimos y consigo recibir lo que deseamos, reprogramarnos es desinhibirnos de la construcción y estructuración de la imagen corporal que otros también puedan tener de mí.

Al llegar a esta etapa de reconstrucción del estereotipo, no te afligirá el hecho de no tener antecedentes de participación en alguna disciplina práctica o física, que contribuyan intencionalmente al bienestar del cuerpo.

“El gozo y la confianza siguen siendo dos ejes importantes del arte comunitario”.

(Garavito, 2014)

Por eso seguimos afianzando en nuestro espacio, las posibilidades de obtener un aprendizaje significativo de las actividades dadas, de manera que sean funcionales al movimiento cotidiano, que las mujeres valoren estar sanas para sí mismas y su entorno. También nos dedicamos a momentos de reflexión, ya que, mediante la palabra podemos erradicar todo aquel pensamiento de inseguridad, que minimizan el potencial de cada una.