

# LA MEMORIA EN EL CUERPO

## El cuerpo desde la conciencia

“Logramos concientizar nuestros cuerpos solamente cuando estamos Enfermos, intentamos en estos momentos cuidarlos para que se recuperen; cuando nos sentimos mejor, nos desensibilizamos una vez más. Frente a la muerte de alguien, entendemos mejor la vida”.

(Barnsley, 2013, p. 33).

Los psicólogos que se encargan de estudiar los procesos cognitivos, definen la conciencia como un tipo de recuerdo en el cual un individuo tiene la capacidad de identificar estímulos previamente conocidos, asimismo se ha comprobado que el ser humano llega a guardar o recordar más un incidente traumático que acontecimientos buenos e incluso en momentos, reacciona mejor en malas situaciones que en hechos satisfactorios.

El cuerpo no trabaja solo, este se encuentra formado por órganos que son fundamentales para el funcionamiento siendo el cerebro uno de los más importantes ya que desde él se trabaja la conciencia, la cual es, la conexión que existe entre el cuerpo y la mente, de esa manera se aprende a escuchar al cuerpo logrando conocer su funcionamiento, aumentando así el con-

trol de los sentidos para poder exigirle más allá de las posibilidades que este posee.

Es decir, mientras el niño va creciendo va captando información tanto de manera física como mental y éstas van trabajando como una esponja de manera conjunta para captar toda esa información que viene del exterior y que de cierta manera le funciona, así se demuestra que la conciencia se encuentra influenciada por todo lo que habita en el mundo.

Durante el trabajo con las niñas de San Agustín se observó que ellas aprendían de manera muy rápida tanto física como mental, logrando concientizar la colocación de su cuerpo, todo esto se lograba gracias a que sus cuerpos se encontraban en un proceso de crecimiento, donde sobre todo se trata de aprender y memorizar el movimiento de las clases que íbamos dándole, sumado a esto, ellas siempre estaban pendiente de éste durante el trabajo que se realizaba con la danza.

Las mujeres de Hornos de Cal poseen un cuerpo formado e indudablemente lleno de experiencias que a medida del tiempo van adoptando ciertas actitudes ante el mundo, situación que ocasiona que se le dificulte el aprendizaje en ciertas cosas, como el trabajo corporal, ya que no poseen la misma habilidad y flexibilidad con la

que cuentan las niñas, esto no quiere decir que no puedan obtenerla, al contrario, pueden adquirir ciertas destrezas si se enfocan mental y físicamente a realizar actividades que desarrollaran sus capacidades psico-físicas.

Con esto se puede decir que el hecho de trabajar desde el cuerpo nos trae muchos beneficios como seres humanos, demostrándolo que más allá de solo entrenar para lograr tener un buen estado físico, se trabaja para concientizar, explorar y conocer el cuerpo, puesto que es el medio principal que alerta al momento de tener alguna enfermedad o afección tanto física, psicológica o emocional, por ello, es importante indagar el cuerpo a profundidad, ya que este puede percibir cuando ocurre algo malo, manifiesta señales de que algo sucede dentro del organismo, avisando sobre alguna dolencia o enfermedad.

## El cuerpo como un todo

“No nos corresponde a los filósofos separar el alma del cuerpo [...]. No somos aparatos de objetivación y de registro sin entrañas; sino que hemos de parir continuamente nuestros pensamientos desde el fondo de nuestros dolores y proporcionarles maternalmente todo lo que hay en nuestra sangre, corazón, deseo, pasión, tormento, conciencia, destino, fatalidad”.

Friedrich Nietzsche (citado por Citro, 2009)

El cuerpo más allá de ser un instrumento, tiene otras características que no son solo físicas, como individuos caemos en el error de verlo solamente desde lo exterior, sin comprender que también existe un interior, ya que, el ser humano no es solo músculos, sino que es una combinación entre cuerpo y mente.

Por ende, nos hace comprender que el individuo posee un equilibrio y por lo tanto, hay un mundo de su mente que se ha olvidado explorar, que se mantiene en constante movimiento como el cuerpo en su exterior. Este emite y recibe permanentemente energía vital, toda esta fuerza es acumulada por el individuo de manera natural, la cual se encuentra viajando diariamente a través de él y esto le permite conectarse continuamente con el mundo y el universo.

Ahora bien se dice que se encuentra conectado con un alma o espíritu, que estos forman parte esencial y se encargan de darle vida a una persona, habitando en lo más profundo del ser. Pero no solo el ser humano es un ser espiritual, también es un ser pensante, posee un cerebro, un mundo de ideas, que hace teorías, que es sentimental.

Sin embargo, el cuerpo es sabio, ya que mientras va creciendo en las diferentes etapas de la vida se va convirtiendo en un centro de experiencia infinita en donde el individuo va adoptando ciertos ideales del mundo exterior en el que habita.

Asimismo él aprende de las experiencias vividas, que va transformando lo que se encuentra en su interior y esto lo convierte en sabiduría. La inteligencia que este posee con una mente pensante que siempre va transmitiendo emociones e ideas, también puede ser un espacio habitable que se encuentra lleno de vida y expresión.

En primer lugar gracias a la memoria recordamos experiencias y emociones ya vividas, que esta pueden afectar más adelante en nuestra vida de manera significativa.

Durante el trabajo corporal, las mujeres de San Agustín adoptaban ciertas actitudes ante las actividades, ya que se consideraban incapaces o condicionadas por su edad, debido a esto sentían una cierta desconfianza al realizar las prácticas de yoga, dejándose llevar más por los pensamientos negativos afectando su desenvolvimiento, pero a pesar de esto, cuando comen- zamos a ganar su confianza ellas entendieron que los procesos no son rápidos y que como ellas, pasamos por lo mismo, eso las animó a que colocaran todo su esfuerzo y dedicación en las prácticas, ya que las ayuda a sentirse vivas y en buenas condiciones.

## La memoria parte esencial del cuerpo

“Este «algo más» que interviene en nuestra relación con el mundo se produce en otra dimensión distinta de la subjetividad y bastante desactivada en nuestra sociedad. Es algo que captamos más allá de la percepción, pues esta solo alcanza lo visible; y es algo que, cuando lo captamos, nos afecta más allá de los sentimientos, que solamente dicen respecto de nuestro yo”.

(Rolnik, 2001, p. 6).

La memoria es la facultad del ser humano de recordar situaciones o sensaciones del pasado, esto a través de partes fundamentales como lo son el cerebro y el cuerpo, son el medio por el cual se retiene los recuerdos, existiendo dos tipos de almacenamiento de la memoria la cual se puede presentar de largo o corto plazo siendo estos procesos los responsables de la duración de la información en el individuo.

No obstante la memoria se puede decir, que se encuentra vinculado con los recuerdos o lo que reconocemos, las cuales pueden venir de todas esa experiencias vividas a lo largo de la vida

y estas se van alojando dentro de nuestro cerebro de tal forma que es difícil de olvidar.

Además, puede llegar a mover partes muy sensibles, es ahí cuando comienza el trabajo de la memoria, esta se activa ante situaciones que puedan ocasionar en el individuo un gran impacto.

También la memoria corporal puede reaccionar de manera involuntaria y a su vez, este tipo de memoria posee la cualidad de ser modificable gracias a la información sensorial y la necesidad que tiene el cuerpo de seguir adquiriendo información que ayude al conocimiento espacial del cuerpo.

Es por ello que, continuamente se va generando la interacción con el entorno social, todo esto anteriormente expuesto lleva al individuo a crear una relación con su propio cuerpo desde un espacio y tiempo basándose desde la perspectiva que este tenga con su entorno y la permanencia con el mismo.

Según científicos la memoria corporal existe desde antes de nacer, durante la gestación del feto, por ende suele ser imposible recordar lo sucedido. Durante los 3 años de edad, el cuerpo no olvida y logra grabar gran cantidad de impresiones sensoriales que no son conscientes y que reaccionan sobre nosotros.

Por ejemplo cuando un individuo se encuentra los 9 meses en la barriga de su madre, al nacer, y luego al crecer, siempre va sentir comodidad y una cierta familiaridad ante la posición fetal en la cual estuvo 9 meses mas no recordará haber estado en esta posición.

Existe una teoría de Wilhelm Reich en su artículo titulado “entre el cuerpo y el discurso” expone que una emoción reprimida puede ocasionar una rigidez muscular, llamado “musculo somático”, en otras palabras, un individuo cuando presenta alguna emoción reprimida o herida, todo estos procesos emocionales crean huellas en el cuerpo, por eso aprender a escuchar al cuerpo es importante, ayudará a calmar, curar y a desarrollar aquellas sensaciones que puedan estar afectando físicamente.

En los adultos, específicamente en las mujeres de la comunidad de Hornos de Cal, la represión de los sentimientos son más comunes ya que siempre viven en constante ansiedad por la gran cantidad de responsabilidades que tienen que asumir, por ende, es recomendable la realización de actividades físicas como el yoga, ayuda a eliminar y liberar malestares que se encuentran en el cuerpo, así como despejar aquellas emociones que pueden estar perturbando.

Sin embargo el proceso de concientización

en el yoga o la danza si se trabaja con adultos, puede ser lento o rápido dependiendo de las destrezas que posea el individuo, en este caso las mujeres de la comunidad poseen fuerza y otras hasta son flexibles por naturaleza, sin duda alguna, con un poco más de trabajo y constancia pueden lograr concientizar las posturas corporales, pero con la falta de seguridad que presentan pueden dificultar el proceso de concientización que tanto se busca. Es por esto que durante sus prácticas se les motiva e incentiva, de manera que puedan superar todos esos miedos e inseguridades y así alcanzar un bienestar físico,-mental, además de mejorar sus vidas y la forma en cómo se expresan ante el mundo.

