

[Inicio](#) ▶ [Observatorio](#) ▶ [Editorial](#) ▶ [Expresividad en movimiento](#)

"Comienza ahora lo que serás de aquí en adelante." -San Jerónimo

Observatorio

Leer más...

Leer más...

El ojo observador

29/10/2010





Y de nuevo, es viernes, viernes de una semana dedicada al ojo observador. Esta semana, tenía agendada, como una de mis múltiples tareas, la asistencia a varios eventos

All articles : [Astrolabio](#) | [Editorial](#) | [Noticias Hypatia](#) | [Opiniones Expertas](#) | [Recomendados](#)

Newsletter

Nombre

Expresividad en movimiento

 Viernes, 28 de Enero de 2011 09:01 |  |  | 

El cuerpo es un libro abierto en el que podemos leer nuestra historia...

Sentada estaba, con la mirada posándose, como una mariposa, sobre aquellas cinco figuritas de cartulina que pendían de un atrapa-sueños hecho de manera artesanal, colgado del techo. Uniformadas en papel pinocho, daban vueltas y vueltas simulando alguna danza oriental. Sus piernas y brazos estáticos se movían al ritmo que les mecía el aire que entraba por la puerta. Mi cuello y mi espalda, sin embargo, acusaban el cansancio acumulado de las últimas semanas, y observaban con envidia aquellas delicadas figuritas flexibles y livianas.

Teresa (de la escuela de Coaching Corporal), nos invitó a entrar en la sala, una sala con un cálido suelo de madera y paredes immaculadas que albergarían durante hora y media a unos doloridos cuerpos dispuestos a recomponerse. Nos hizo describir en una pequeña cartulina como nos sentíamos a nivel físico, emocional y la intención de lo que queríamos conseguir de aquella afortunada invitación al descubrimiento corporal. Después, abandonamos la cartulina en un rincón y comenzamos a disfrutar. Como en una de nuestras múltiples sesiones de Coaching comenzamos a hablar y hablar, con la diferencia de que era únicamente nuestro cuerpo quien se expresaba y respondía a los estímulos de la música, energizante, calmada, divertida... Nuestro cuerpo buscaba posibilidades para expandirse, para recuperar su estado de equilibrio, para expulsar aquel cansancio, aquella tensión y volver a sentirse preparado para seguir caminando.

En una de aquellas músicas, pisando fuerte con nuestros pies descalzos sobre el suelo al ritmo de tambores africanos, pensaba en los siglos de historia de la humanidad, cuando el hombre comenzaba a expresarse a través de la danza. Cuando a través de aquellos bailes a la naturaleza conseguía confabular a los astros para conseguir buenas cosechas y tiempos prósperos. Y es que, el cuerpo es el carruaje que nos traslada de un quehacer a otro, en el día a día. Por ello se merce toda nuestra atención, pues es quien nos guía y nos conduce hacia nuestros objetivos y nuestros logros. Y al igual que trabajamos en una sesión de Coaching, terminamos comprometiéndonos con nuestro plan de acción para aplicar a diario aquella danza, baile o movimiento expresivo cuando necesitésemos recuperar de nuevo nuestra sintonía corporal. Al salir, observé sonriente aquellas figuritas de cartulina que continuaban danzando colgadas del techo.



Por Minerva Tejero
Directora de Hypatia