

Entonar-Experiencia corporizada-

Graciela Tabak

Grupo de Estudio sobre Cuerpo (UNLP)

Disponer el cuerpo a la experiencia. Modos posibles de una organización.

La propuesta apunta a rescatar la experiencia del cuerpo como punto de partida para el análisis de la corporeidad. Los modos del cuerpo, se asientan sobre modalidades tónicas, que se inscriben en la postura y la actitud.

La actividad tónica es una actividad muscular sostenida que prepara para la actividad (Stambak, 1979). Fundamentalmente el tono ha sido definido como un estado permanente de ligera contracción en el cual se encuentran los músculos estriados, que sirven de telón de fondo a las actividades motrices y posturales. Existe una variabilidad en la expresión del tono dependiendo de la postura, la acción o el movimiento que se esté elaborando o manteniendo. Así, el tono se manifiesta por un estado de tensión muscular que puede ir desde una contracción exagerada (paratonía, catatonía) hasta un estado de reposo en donde casi no se percibe, aunque existe, la tensión muscular (Coste, 1980). La función tónica se ejerce sobre todos los músculos del cuerpo y regula constantemente sus diferentes actitudes¹⁰⁰ (Wallon, 1965). Es así como esta función, basada en el tono muscular, es soporte de la postura y la actitud, y posibilita, a la vez que necesita para su funcionamiento, del diálogo con el medio. La función tónica se convierte, en los primeros tiempos de la vida, en una especie de tronco común que da pie a todas las otras funciones en su funcionamiento.

La función tónica es la mediadora del desarrollo motor, organiza el equilibrio, la posición y la postura que son las bases de la acción y el movimiento intencional. El tono depende de un proceso de regulación neuromotora y neurosensorial, y es muy variable. Cambia continuamente en función de las adaptaciones y equilibraciones propias de la acción o postura que se está llevando a cabo. A pesar de ello, cada individuo por su peculiar desarrollo presenta un estilo tónico propio, que precisamente incide en su

100 Wallon (como se cita en Tran-Thong, 1981) piensa la actitud como expresión y acomodación, puesta a punto del organismo y toma de postura ante las situaciones. La actitud prepara la actividad y le da dirección y coherencia. El autor diferencia las siguientes actitudes: afectiva emocional, motriz, perceptiva y mental

caracterización y que determina un ritmo propio de evolución motriz. (Berruezo, 2000)

En la vía del cambio tónico el cuerpo se construye y se reconstruye. El tono encierra las huellas de la historia personal en el atravesamiento cultural de la experiencia vivida. Y puede ser punto de partida de un cambio que afecte lo relacional.

Experienciar otros modos de contar con el cuerpo, de relacionarse con los soportes y con los otros, habilita nuevas articulaciones, espacios posibles para entender las corporeidades.

Breve reseña de la actividad.

El taller tiene una duración de una hora aproximadamente, y necesita de un espacio con piso de madera, despejado. Es importante que los participantes vistan ropa cómoda.

1-Escrito acerca de cómo se sienten

2- piel-huesos-fluidos

3- patrones de movimiento

- Rolar
- Reptar: empuje y proyección
- Enrollamiento y extensión

Esto lo probamos primero solos y luego en parejas y en grupos

4-Volver a escribir algo acerca de cómo se sienten

5- Reflexión y análisis

- Tono
- Tono y disponibilidad
- Experiencias del cuerpo
- Lenguaje y experiencia