

ESTUDIOS DE ANTROPOLOGÍA BIOLÓGICA

VOLUMEN XIV

**

Editoras

Josefina Mansilla Lory
Abigail Meza Peñaloza



Instituto Nacional
de Antropología
e Historia



Consejo Nacional
para la
Cultura y las Artes



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
INSTITUTO DE INVESTIGACIONES ANTROPOLÓGICAS
INSTITUTO NACIONAL DE ANTROPOLOGÍA E HISTORIA
ASOCIACIÓN MEXICANA DE ANTROPOLOGÍA BIOLÓGICA
MÉXICO 2009

Comité editorial

Xabier Lizarraga Cruchaga
José Antonio Pompa y Padilla
Carlos Serrano Sánchez
Luis Alberto Vargas Guadarrama

Todos los artículos fueron dictaminados

Primera edición: 2009

© 2009, Instituto de Investigaciones Antropológicas
Universidad Nacional Autónoma de México
Ciudad Universitaria, 04510, México, D.F.

© 2009, Instituto Nacional de Antropología e Historia
Córdoba 45, Col. Roma, 06700, México, D.F.
sub_fomento.cncpbs@inah.gob.mx

© 2009, Asociación Mexicana de Antropología Biológica

ISSN 1405-5066

Prohibida la reproducción total o parcial por cualquier medio sin la autorización
escrita del titular de los derechos patrimoniales

D.R. Derechos reservados conforme a la ley
Impreso y hecho en México
Printed in Mexico

ALGUNAS REFLEXIONES Y PROPUESTAS PARA LA INTEGRACIÓN DE LA EXPERIENCIA SUBJETIVA DEL CUERPO EN LA INVESTIGACIÓN DE LA ANTROPOLÓGICA FÍSICA

Héctor Darío Aguirre Arvizu

Maestría en Antropología Física, Escuela Nacional de Antropología e Historia

RESUMEN

Se revisan algunos aspectos del estudio de la experiencia y la experiencia subjetiva del cuerpo propio, retomando algunas propuestas que conduzcan a una integración en la antropología física, considerando puntos de vista de diversos campos como filosofía, psicología, sociología, antropología física, en particular, las “prácticas corporales” establecidas llamadas técnicas y métodos corporales y otras que permiten el estudio del “cuerpo propio” de un modo más pragmático que teórico. Se propone que el antropólogo realice la exploración de su propio cuerpo, armado con un marco teórico que irá evolucionando desde su propia experiencia subjetiva y no desde la observación del otro, como tradicionalmente se hace. El proceso de toma de conciencia del cuerpo propio es importante para el estudio de este tipo de experiencia corporal, pues posibilita la conformación de un campo productivo en conceptos explicativos, experiencias y conclusiones. Se hacen algunas advertencias en relación con la adquisición de sensibilidad hacia el propio cuerpo, en particular con su dimensión kinestésica como recurso para vivir experiencias previamente no reconocidas.

PALABRAS CLAVE: cuerpo propio, experiencia subjetiva, técnicas corporales, toma de conciencia.

ABSTRACT

A recent field to explore in Physical Anthropology is known as the knowledge of the “own body”. In this topic there are a lot of options none explored like the concepts

of experience and self experience. The theoretical frame is in construction due to the previous developments were done in other human disciplines and sciences like sociology, philosophy, psychology, body techniques and others. I propose the study of this matter by the physical anthropologist who can explore his "own body" using practical "body techniques" traditionally used to obtain some skills and awareness of the body, that is difficult to obtain in other way. I consider the acquisition of sensibility to kinesthetic dimension of perception of the body obtained with those body techniques gives to the Physical Anthropologist a new perspective to know some phenomena.

KEY WORDS: own body, subjective experience, body techniques, awareness.

Del estudio del cuerpo al del cuerpo propio

Algunos de los campos de estudio del cuerpo en los que tradicionalmente la antropología física ha discurrido son los siguientes: investigación de los restos humanos tanto en poblaciones recientes como en antiguas; caracterización de los cuerpos en función de su raza o etnia; medición somatológica para la determinación de algunas constantes; antropometría orientada a la ergonomía, ya sea en los procesos industriales o de trabajo en oficina, el estudio biomecánico y kinesiológico aplicado a deportistas y militares, etcétera.

Conforme avanza el desarrollo del conocimiento antropofísico se presentan diversas etapas que no siempre son conceptualizadas adecuadamente en su momento sino posteriormente en la labor de síntesis y reflexión. Eso ha pasado con el estudio del cuerpo y, en particular, con el del tema del "cuerpo propio" que no había sido precisamente materia de trabajo del antropólogo físico. El término "cuerpo propio", puede tener dos significados: a) el del cuerpo del que investiga, el propio antropólogo físico, o b) el del cuerpo de quien lo vive de modo particular, como actor de su propio cuerpo, aunque no sea un investigador propiamente. Ya sea el cuerpo del investigador o el de un individuo que vive su propio cuerpo, en ambos casos se trata de expresar, describir, analizar y entender lo que ocurre con la vivencia del cuerpo interior, no de su evaluación en términos "objetivos".

Cuando decimos "cuerpo propio", nos referimos al hecho de que cada persona vive de modo individual su cuerpo, de modo totalmente personal, y por ello también se denota con la expresión "experiencia

del cuerpo propio” o “experiencia personal del cuerpo”. Al hablar de la “vivencia del cuerpo propio” tomamos en cuenta las vivencias y además que el cuerpo está allí, fuera, ajeno a uno. Aunque lo que se pretende es integrar la experiencia que cada persona tiene de su propio cuerpo de un modo práctico.

Para saber cómo vive una sociedad, un grupo definido o una persona en particular “el cuerpo”, se deben revisar las diferentes caras del problema desde diversos puntos de vista. Damos inicialmente por sentado que la forma en que vive cada persona su cuerpo cumple con las cinco características indicadas por Humphrey para las sensaciones: “... las sensaciones característicamente 1) pertenecen al sujeto; 2) se encuentran ligadas a un lugar determinado de su cuerpo; 3) son modalmente específicas; 4) son de tiempo presente, y además 5) son autocaracterizadas en todos estos aspectos” (1995: 141).

La categoría “el cuerpo propio” es una forma complementaria de conocimiento del hombre que permite lograr un nuevo nivel de integración al reconocer la experiencia subjetiva y en particular la vivencia del cuerpo individual como temas de estudio. Además, sin caer en propuestas psicologistas, permite integrar diversos componentes biológicos inicialmente abandonados o no considerados en antropología física, por ejemplo a) la capacidad de toma de conciencia del cuerpo tanto estático como en movimiento; b) el reconocimiento de la kinestesia personal; y c) la influencia de la gravedad en las acciones cotidianas y extraordinarias.

Los aspectos que se desarrollan son los siguientes: a) determinar en una primera aproximación qué se ha hecho en antropología física y otras ramas sociales para analizar, estudiar, describir y reconocer cómo sentimos nuestro cuerpo, proceso a partir del cual construimos otros aspectos de percepción de nuestra identidad; y b) proponer caminos prácticos para lograr la vivencia del cuerpo del antropólogo físico mediante el empleo de técnicas previamente desarrolladas en diversos campos del actuar humano.

Algunos trabajos relacionados con el cuerpo propio y la experiencia subjetiva

Desentrañar los vericuetos en los que puede uno entrar en el estudio del cuerpo propio es un asunto para trabajar en muchos niveles. Uno de ellos

será, como indica Le Breton (1990), definir de qué cuerpo se habla. El estudio del cuerpo requiere de un marco de referencia y desde algunas corrientes se han generado “teorías del cuerpo”, por ejemplo, desde la medicina Laín (1989) ha tomado en consideración aspectos antropológicos para formar una de ellas; Turner (1994) desde la sociología ha hecho lo suyo. La antropología física ha pasado por diversos paradigmas dominantes, que según Vera (2002) han sido: el anatomofuncional, dimensio-proporcional, biomecánico y morfogenético, además de considerar la necesidad de otro enfoque en antropología, al agregar el estudio de la experiencia propia del cuerpo del antropólogo.

Considero que las grandes temáticas para abordar el estudio del cuerpo propio son: la experiencia subjetiva o interna, el problema cuerpo-mente y la toma de conciencia o darse cuenta como proceso activo apoyado en la vivencia del cuerpo (estas dos últimas y muchos detalles relacionados no se tratan aquí debido a la restricción de espacio; sin embargo, estoy conciente de que aún falta mucho por incluir tanto en desarrollos teóricos como prácticos).

¿Qué es la experiencia subjetiva?

La experiencia, experiencia subjetiva o experiencia interna, también llamado conocimiento interno, es el proceso formado por sensaciones, percepciones y pensamientos que un individuo vive sólo para sí, no es posible que la viva otra persona y bajo ciertas circunstancias puede hacerla consciente (Grinberg 1975). Además, solamente la puede compartir por medio del lenguaje, el cual, como buen proceso de modelamiento, cuenta con generalizaciones, distorsiones y eliminaciones (Bandler y Grinder 1975), así puede ocurrir que al expresar la experiencia, ésta no corresponda plenamente con lo que se vive.

La experiencia subjetiva tiene varios componentes: a) la expresión y manejo de las emociones (vida afectiva); b) la vivencia de los sueños (vida inconciente que se revela); c) el desarrollo de pensamientos usando como medio las imágenes, las palabras o en un nivel cognitivo (abstracto); d) la vivencia de las sensaciones y percepciones del cuerpo, incluidas las kinestésicas y las viscerales (verdadero registro del cuerpo); y f) la conciencia (propiedad de la materia que se auto-construye socialmente). En determinadas etapas estos temas han sido objeto de estudio

de la psicología (i. e. Alonso *et al.* 2002), aunque en otras fueron evitadas por considerarse que las metodologías no podían abordarlas o por negarlas francamente como temas de estudio, denostando su valor para la verdad objetiva o para una sociedad en particular. Tal es el caso de la conciencia que por muchos años fue rechazada como tema (Braunstein 1975).

La experiencia subjetiva está conectada directamente con el estudio del cuerpo propio ya que, hasta donde se sabe, no es factible tener la primera sin vivir en el cuerpo, entendiendo que éste cuenta con un proceso de desarrollo individual afectado por diversos factores, entre ellos el aprendizaje, y la vivencia del cuerpo propio está fuertemente ligada a la apreciación de las percepciones kinestésicas y viscerales. Como menciona Le Breton: “El individuo sólo toma conciencia de sí a través del sentir, experimenta su existencia mediante las resonancias sensoriales y perceptivas que no dejan de atravesarlo” (2006: 11). Grinberg (1975, 1989, 1991) estudió ampliamente el problema de la experiencia desde la psicofisiología y la práctica meditativa, y argumenta que es imposible comunicar la experiencia por medio del lenguaje, aspecto en el que coincide con Bataille (1943).

Es importante destacar que en la psicología actual la expresión “experiencia corporal” se refiere básicamente al problema de cómo se percibe el cuerpo en términos de valoración y no tanto de presencia, y que muchas veces se confunde con otros términos relacionados. Se debe tener cuidado al usar esos términos, ya que la experiencia corporal, como la estamos entendiendo aquí, no se relaciona directamente con las actitudes hacia el cuerpo. De acuerdo con Aisenson (1981), Gabriel Marcel inició los estudios del “cuerpo vivido” en la filosofía existencial. Así, para Marcel el cuerpo es la base radical para el pensar: el hombre es un ser encarnado. Sin embargo, ese conocimiento del cuerpo vivido lleva a este autor a determinar “las condiciones metafísicas de la existencia personal” (p. 17). Es más un problema para determinar la condición del ser, ontológicamente hablando, que un reconocimiento del cuerpo del individuo por sí mismo. Según Cervantes (2007) las propuestas existencialistas en relación con el cuerpo estaban encaminadas a romper con el dualismo filosófico y científico propio de fines del siglo XIX y principios del XX, con su consabida escisión sujeto-objeto.

De acuerdo con Gendlin (1988), desde un contexto psicoterapéutico, el proceso de “enfoque corporal” es una propuesta práctica para

trabajar con la experiencia del cuerpo y consta de seis pasos; el segundo de éstos aborda el manejo de la sensación-sentida (*felt-sense*) y se refiere a la conexión de la experiencia del cuerpo por medio del registro de la sensación relacionada con algún aspecto de la vida personal. En este sentido, el enfoque corporal no es un proceso de hablarse a sí mismo debido a que la sensación-sentida es intraducible, al menos en una primera instancia, a palabras, debido a que se trata de experiencias no previamente conceptualizadas. Por ello, tampoco es un proceso analítico ya que no hay material para un “análisis”, por el contrario, es la experimentación del cambio físico del cuerpo al dirigirle la atención. Tampoco es una mera sensación corporal, ya que la sensación-sentida es “la sensación física corporal de un problema, o de alguna preocupación o situación. Es una sensación física del sentido y/o significado” (p. 95).

Desde otro punto de vista, Bataille (1943) ha entendido la “experiencia interior” como la “experiencia mística: los estados de éxtasis, de arrobamiento, cuando menos de emoción meditada...” (p. 13). Es un viaje “hasta el límite de lo posible para el hombre”, y “no puede tener otra preocupación ni otro fin que ella misma.” Anota que el desarrollo de la inteligencia tuvo como efecto secundario “disminuir lo posible en un dominio que pareció ajeno a la inteligencia: el de la experiencia interior.” Con ello denota que al fomentar el racionalismo, se dejó de lado el desarrollo de cualidades interiores.

La naturaleza misma de la experiencia no está concensuada en filosofía. Así, las corrientes empiristas ponen un mayor énfasis en la dependencia de la razón de la “materia de la experiencia”, en tanto que el racionalismo postula una comunidad de estructura entre una y otra; para el apriorismo kantiano, “lo dado en la experiencia es una materia bruta a la que la percepción y la razón organizan.”

Hegel en su *Fenomenología del espíritu* (1973) indica que el conocimiento humano pasa por periodos de error y desvarío, dejando en cada fase un residuo que puede incorporarse al acervo del espíritu. Cada etapa del conocimiento se caracteriza por una actitud, y la primera es la actitud ingenua en la que se hacen válidos los datos sensoriales. Las siguientes fases son ires y venires entre la aceptación y la negación de los datos sensibles (Ibíd. p. 81). Lo anterior está relacionado con el cuerpo propio en tanto que esa fenomenología postulaba cómo “el espíritu” (sea lo que sea eso) se eleva, a partir de las sensaciones, a la razón universal. Es decir,

se parte de las sensaciones para llegar a estados superiores. Esta fenomenología consiste en la supresión del juicio, es decir, abstenerse de toda afirmación o negación con respecto a la realidad de lo intuitivo.

Husserl (1962) establece el método fenomenológico en el cual la conciencia misma es referencia a los objetos, acto por el cual se trasciende a sí misma, siendo objeto no solamente el objeto real, dado en el espacio y en el tiempo, sino también el objeto ideal y hasta el imaginario.¹ La fenomenología no niega ni afirma la existencia independiente de las cosas, sino que pretende “volver a las cosas mismas” y analizarlas en sí antes de resolver sobre su realidad o irrealdad. En rigor, pretende evitar todo prejuicio o presupuesto. En un segundo momento, la fenomenología se refiere a la reflexión de la conciencia sobre sí misma, al análisis de la conciencia pura. La fenomenología quiere mostrar que la filosofía tiene por base fundamental una plena toma de conciencia de sí mismo y mostrar la posibilidad de una ciencia universal a partir de un fundamento absoluto. De este modo se conseguiría crear una verdadera filosofía, es decir, una ciencia autónoma fundada en evidencias últimas sacadas del sujeto mismo (Ibíd. V: 98).

Merleau-Ponty (1985) en su *Filosofía de la percepción* intenta dar al cuerpo una importancia metafísica que en la filosofía tradicional se le ha negado. Para él como el presente es el punto de vista sobre el tiempo, el cuerpo es el punto de vista sobre el espacio. El cuerpo no es un objeto para él, sino que gracias a él hay objetos. La conciencia del mundo se da porque tenemos cuerpo y tenemos conciencia de nuestro cuerpo a través del mundo. Eso es debido a que el cuerpo no es un objeto en el mundo sino un medio de comunicación con él, en tanto que el mundo no es una suma de objetos determinados, sino el horizonte de nuestra experiencia. Así, un organismo es una forma de encarar el mundo, un comportamiento. El hecho de tener un cuerpo impone una determinada perspectiva sin la que no habría mundo ni objetos (o serían diferentes), pues éstos se distinguen precisamente porque se les contempla desde ese punto de vista que es el cuerpo.

En la antropología física, Vera ha propuesto el estudio del cuerpo propio y además realizó, junto con un grupo de estudiantes de la ENAH (Cabrera *et al.* 2001), una encuesta entre antropólogos físicos a los que

¹ En contraposición, el “método natural” considera que el mundo existe fuera de la conciencia y prescinde de ésta.

les preguntó tanto definiciones de diversos términos, entre ellos “soma” y “cuerpo”, así como por atributos comúnmente dados en torno al tema y, en particular, sus reflexiones sobre la vivencia de su propio cuerpo. Encuentra tres matrices o metáforas del cuerpo: como mediador, como receptáculo y como constituyente identitario, además de ciertas constantes en la vivencia personal.

Uno de los campos de estudio de la antropología física es la kinesiología, ciencia dedicada al estudio del movimiento del cuerpo. La persona en acción mueve su cuerpo, la que respira mueve al menos parte de su cuerpo. Y sin embargo, en relación con la experiencia del cuerpo, por lo menos en movimiento, no hay texto escrito desde la antropología física. Revisando textos de kinesiología de diversas épocas (Rasch y Burke 1967, Jensen y Schultz 1977, Ahonen *et al.* 2001) observamos que el enfoque del estudio del movimiento está más en conexión con la fisiología médica y con la explicación biomecánica, con sus apreciaciones objetivas “del otro”, que con el punto de vista del que vive el movimiento y por ello carecen de un enfoque desde la persona que se mueve. En revistas de kinesiología, básicamente publicadas en el extranjero, se aprecia la misma situación acerca del estudio de la experiencia del que vive el movimiento: nula. Además, las revistas de dicha ciencia (se encontraron 65 referidas en Internet) están conectadas básicamente con el paradigma médico y no con el antropológico.

Le Boulch (1994), como médico y educador en el campo del movimiento en el nivel escolar primario, ha procurado unir conocimientos de psicología, fisiología y biomecánica y ha hablado del desarrollo de la actividad motriz, buscando un enfoque lo más integral posible. Sin embargo, en sus textos no se aprecia el enfoque del niño que vive su cuerpo en movimiento.

En el campo deportivo, donde sería importante que el deportista tome conciencia de su cuerpo en particular para evitar lesiones y optimizar el rendimiento, los estudios se han orientado más hacia: a) determinar la personalidad del deportista (es decir, el investigador determina, no el deportista, un punto de vista externo); b) conocer sus motivaciones tanto intrínsecas como extrínsecas desde un punto de vista cognitivo, no propiamente vivencial; c) la imaginación, básicamente de imágenes mentales, y por ello un enfoque cognitivo, no corporal). Es decir, en todos los casos la orientación es hacia el exterior o hacia lo mental pero no hacia

el interior considerado como sensación. De hecho se considera que los términos “propiocepción” y “kinestesia” son demasiado subjetivos como para considerarlos seriamente en la investigación de la percepción.

Propuesta de trabajo para el antropólogo

Es importante integrar al estudio del cuerpo propio la experiencia tanto de la población en general o grupos en particular, como la del propio antropólogo como miembro de esa sociedad, pues es una persona que cuenta, en principio, con herramientas metodológicas para hacer explícitos los procesos que se presentan sin que sepamos cómo se dan. El antropólogo físico encuentra relaciones en la realidad cultural, social e individual, de las que los actores no se dan cuenta de manera plena. En ese sentido el antropólogo físico es un agente de toma de conciencia.

El proceso activo que lleva al estudio del cuerpo propio, atendiendo la subjetividad, es el proceso de “toma de conciencia”, o darse cuenta, que da como resultado la conciencia como cualidad. Este proceso lleva de lo biológico a lo mental debido a que la acción del cuerpo, es decir, el movimiento y la presencia de sensaciones producen la percepción del mismo, lo que conduce a la conciencia del cuerpo y, posteriormente, a la de existencia o ser.

Una forma de lograr una mayor percepción del cuerpo y retomar una vivencia propia, aunque con resultados cada vez más tardados conforme se avanza en edad, es por un proceso de toma de conciencia voluntario en cualquier modalidad perceptual, que se logra orientando nuestra atención a determinado aspecto sensitivo, buscamos discriminar en dicha modalidad o submodalidad con mayor detalle cada vez. Ese proceso de “atención orientada-discriminación-darse cuenta” lleva a un aprendizaje del propio cuerpo.

Existen varias razones para considerar que el antropólogo físico involucrado en el estudio del “cuerpo propio” (como concepto) pueda ser enriquecido si él mismo realiza labor de investigación en su propio cuerpo, aunque sólo consideramos algunas:

- 1) El estudio del cuerpo propio por medio de la toma de conciencia de la kinestesia, la cenestesia y otras dimensiones del cuerpo percibido

produce un desarrollo de cualidades sensitivas y perceptivas que no se logra por medio de manejos conceptuales o teorizaciones.

- 2) Ese desarrollo de cualidades permite entender muchas “prácticas corporales” en una nueva dimensión, pudiendo estar entonces el antropólogo físico en capacidad de entender fenómenos con una nueva perspectiva previamente desconocida en este campo.
- 3) Ya se ha trabajado con herramientas conceptuales en las que se incluye el estudio de la conciencia y el cuerpo, como demuestran los textos contenidos para el área de psicología (Varela y Shear 1999) o en casos multidisciplinarios como en Eisenberg (2007a, 2007b).
- 4) Podría reconocer algunas cualidades de la postura bípeda erecta que no son accesibles sino exclusivamente por la práctica de técnicas en las que se desarrolla la conciencia de la postura.
- 5) El antropólogo dedicado a la kinesiología, la biomecánica y la ergonomía encontrarían respuestas inmediatas, por la percepción de su cuerpo a la solución de problemas en otros, por ejemplo, los posturales en ancianos o las condiciones de entrenamiento de deportistas.

Habría al menos dos posibles caminos de la investigación del cuerpo propio: a) la exploración con el otro, es decir, el antropólogo con quien tiene mucha más experiencia activa en reconocer su cuerpo en cualquiera de las disciplinas conocidas. En este sentido se estaría haciendo caso a Mauss (1979), quien proponía practicar una “técnica corporal” que significaba una actividad física desarrolladas en un ambiente cultural específico. De manera más precisa, Mauss indica que una técnica es un “acto eficaz tradicional” debiendo haber una tradición que permita su transmisión. La “técnica corporal” puede ser desde algo tan sencillo como caminar, lo importante para él es que están insertas en momentos trascendentes de la vida de las personas y del grupo, como lo que se hace alrededor del nacimiento o la crianza de los niños. La persona que transmite el conocimiento de la acción es una persona con “prestigio”, ya que lo realiza “de modo ordenado, autorizado y probado en relación con la persona imitadora” (p. 340), quien realiza un acto con esa cualidad de eficacia es, podemos decir desde la adquisición de destrezas, una persona que ha aprendido a hacer solamente lo suficiente y no más, ha eliminado las tensiones innecesarias al acto; b) el otro camino es que el antropólogo físico aprenda a hacer uso de su cuerpo por medio de la práctica de alguna

técnica corporal, ejercicio físico, baile, etcétera, aprendido en libros, es decir, empleará los materiales impresos relacionados con las técnicas corporales, aunque en este caso habrá pérdida de información al no haber: 1) referencia visual a imitar; 2) falta de guía que permita sentir el cuerpo de modo adecuado a la técnica particular. Me propongo sugerir técnicas sistemáticas para el reconocimiento del cuerpo propio.

Técnicas y métodos para la toma de conciencia del cuerpo

Se va demarcando, al revisar autores y enfoques sobre el cuerpo propio, la búsqueda de una antropología de la propiocepción, muy en el sentido de Le Breton (2006), teniendo que ver, parafraseando al autor, con el evocar “las relaciones que los hombres de las múltiples sociedades humanas mantienen con el hecho” de percibir su cuerpo, de vivir su propia kinestesia. El estudio del cuerpo propio, como lo entiendo, implica el de la experiencia subjetiva en su manifestación kinestésica. Lo anterior, a su vez, implica activación de los sensores propioceptivos, su constante atención y el logro de ciertos estados perceptuales. La experiencia del cuerpo propio es el abordaje del cuerpo del antropólogo por sí mismo: es ser su propio antropólogo.

La propuesta concreta consiste en que el antropólogo físico realice una práctica corporal sistemática de toma de conciencia de su cuerpo por medio de una técnica o método previamente desarrollado en otras áreas. A continuación indico algunos ejemplos:

Técnicas psicocorporales. Reich (1987), con un enfoque psicoanalítico, propuso una práctica de reconocer el cuerpo y eliminar la “coraza caracterológica” que sustenta la neurosis. Sin embargo, está más difundida la bioenergética de Lowen (1988), que usa posiciones específicas y forzadas para reconocer las tensiones y los puntos de bloqueo, y por medio de ciertos ejercicios provoca su liberación; el Rolfing es una técnica de reorganización de la estructura musculoesquelética (Rolf 1994), que por medio del masaje busca, entre otras cosas, remover las fascias musculares y provocar un cambio en la estructura de sustentación contra la gravedad; y la psicoenergética de Navarro (1984, 1999) que es una forma de hacer psicoterapia integrando Gestalt, manejo de respiración, entre otros.

Los métodos de aprendizaje somático. La técnica Alexander corrige la postura (Brennan 1992) al promover la sensibilización a las reacciones

sutiles del cuerpo en relación con la vertical; el método Feldenkrais es un sistema de aprendizaje somático orientado a tomar conciencia de la acción global mediante lecciones estratégicamente planeadas para lograr la sensibilización de la dimensión propioceptiva, permitiendo realizar movimientos con el mínimo esfuerzo y máxima eficiencia (Feldenkrais 1981, 1985; Aguirre 2004); la eutonía de Gerda Alexander (1976) es una técnica orientada a darse cuenta de la ubicación del cuerpo mediante diversos ejercicios.

Artes marciales para la conciencia. El judo es un arte marcial originado en Japón, descendiente del jiu jitsu. Su creador Gigoro Kano (en Butcher 2001) afirmaba que era “el camino para el uso más elevado y eficiente de la energía física y mental”. Es una forma de movilización del cuerpo del otro empleando su propia energía potencial y cinética; el aikido, considerado en la actualidad como un sistema de desarrollo humano, de manera similar al judo, usa estratégicamente la energía cinética del contrincante para realizar la conducción hacia un estado estable, buscando reestablecer la armonía del universo, desequilibrada por el atacante (Ueshiva 2000, Westbrook y Ratti 2001); el jeet kune do, método de combate del actor y filósofo Lee (1968), busca la “no-forma” o en otros términos la forma o posición del cuerpo desde la cual es posible abordar cualquier otra posición, permitiendo la fluidez total. Estas tres artes marciales tienen en común la idea de la realización de todo movimiento con máxima eficiencia y mínimo gasto energético, lo que permite al practicante un alto nivel de desempeño y control psicomotor, llegando a hacer movimientos con una cualidad de uso de “energía” (en palabras de Sensei Arellano, maestro de aikido),² que se percibe por quien inicia, como movimiento sin esfuerzo, siendo esa energía indetectable por el no practicante consuetudinario.

Procesos de atención y meditación. Proponemos inicialmente la “meditación autoalusiva”, desarrollada por Grinberg (1990, 1991) a partir de la meditación vipasana y muchas otras, pues son un proceso de integración en varias dimensiones: sensaciones, percepciones, pensamientos, sentimientos; el tai chi o “meditación en movimiento” está formado por diversas secuencias de movimientos que deben realizarse tomando conciencia de la ubicación de todo el cuerpo; el yoga es una técnica tradicional de meditación, emplea una idea del orden cósmico (Varenne 1975) y la

² Comunicación personal.

existencia de varios cuerpos, siendo el hatha-yoga la práctica dedicada al cuerpo físico (Ramacharaka 1964).

Las técnicas y métodos propuestos tienen diversas concepciones del cuerpo que responden a ciertos contextos. Esa concepción del cuerpo afecta el tipo de práctica que se va a realizar. Sin embargo, algo que las conecta es el aprendizaje de la sensibilización del sentido kinestésico, lo que permite una mejor ubicación en relación con la gravedad. Para el antropólogo físico en la práctica implica el desarrollo de dicha sensibilidad hacia su propio cuerpo.

Solamente se han mencionado algunas técnicas corporales que han sido conocidas por el autor, pero no se descarta el hecho de que con cualquier práctica cotidiana se puede tener conciencia activa del cuerpo; sin embargo, aquellas técnicas fueron desarrolladas para lograr una acción sistemática sobre esa conciencia.

CONCLUSIÓN

La respuesta a cómo abordar la experiencia subjetiva y el estudio del cuerpo propio no es sencilla. Como se ha indicado, hay mucho terreno que recorrer tanto en aspectos metodológicos, como epistemológicos pero, sobre todo, en el ejercicio del propio cuerpo bajo una de las propuestas indicadas u otras que pudieran surgir. El antropólogo físico deberá integrar de modo más práctico que teórico el estudio del cuerpo propio y el proceso de toma de conciencia. Las metodologías a emplear están por desarrollarse. Los avances en los diversos campos humanistas son útiles, pero es necesario proponer metodologías, definiciones, formas de trabajo, entre otros, desde la antropología física. Aún hay mucho camino teórico y práctico que recorrer. La invitación está hecha.

REFERENCIAS

AGUIRRE, H. D.

- 2004 *Aplicaciones en psicología del método Feldenkrais*, tesis de licenciatura, Facultad de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México, México.

ALEXANDER, G.

- 1976 *La eutonía, Un camino hacia la experiencia total del cuerpo*, Ediciones Paidós Ibérica, Barcelona.

ALONSO, J. I., Á. ALONSO, A. BALMORI, GRUPO GAPPA

- 2002 *Psicología*, McGraw-Hill/Interamericana de España, Madrid.

AHONEN, J., T. LATINEEN, M. SANDSTRÖM, G. POGLIANI, R. WIRHED

- 2001 *Kinesiología y anatomía aplicada a la actividad física*, Editorial Paidotribo, Barcelona.

AISENSEN, A.

- 1981 *Cuerpo y persona, filosofía y psicología del cuerpo vivido*, Fondo de Cultura Económica, México.

BANDLER, R. Y J. GRINDER

- 1975 *La estructura de la magia*, Cuatro Vientos Editorial, Santiago de Chile.

BATAILLE, G.

- 1943 *La experiencia interior*, Taurus, Madrid.

BRAUNSTEIN, N.

- 1975 *¿Qué entienden los psicólogos por psicología?*, colección Psicología: ideología y ciencia, Siglo XXI Editores, México.

BRENNAN, R.

- 1992 *La técnica Alexander*, Plural de Ediciones, Barcelona.

BUTCHER, A.

- 2001 *Judo. Guía básica para conocer este arte marcial*, Polígono Industrial El Malvar, Madrid.

CABRERA, R. ET AL.

- 2001 El cuerpo de los antropólogos físicos, *Estudios de Antropología Biológica*, X: 71-77.

CERVANTES, J. L.

- 2007? *Significado existencialista del cuerpo*, tomado de Internet: www.ssedf.sep.gob.mx/dgef/htmllecturas/otras/significado_existencialista.htm [11/12/07]

EISENBERG, R. (COORD.)

- 2007a *Corporeidad, movimiento y educación física, I Estudios conceptuales*, Consejo Mexicano de Investigación Educativa, México.
- 2007b *Corporeidad, movimiento y educación física, II Estudios cuali-cuantitativos*, Consejo Mexicano de Investigación Educativa, A. C., México.

ESPINOSA, M.

- 1997 *Biomecánica: análisis del movimiento del cuerpo humano, Antropología Física Latinoamericana*, 1: 101-120.

FELDENKRAIS, M.

- 1981 *Body and mature behaviour. A study of anxiety, sex, gravitation and learning*, International Universities Press Inc., Nueva York,
- 1985 *Autoconciencia por el movimiento*, Ediciones Paidós Ibérica, Barcelona.

GENDLIN, E. T.

- 1988 *Focusing. Proceso y técnica del enfoque corporal*, Ediciones Mensajero, Barcelona.

GRINBERG, J.

- 1975 *La experiencia interna*, Instituto Nacional Para el Estudio de la Conciencia, México.
- 1989 *Creation of experience, The Syntergic Theory*, Instituto Nacional Para el Estudio de la Conciencia, México.
- 1981 *El espacio y la conciencia*, Editorial Trillas e Instituto Nacional para el Estudio de la Conciencia, México.
- 1990 *Meditación autoalusiva*, Instituto Nacional para el Estudio de la Conciencia, México.
- 1991 *La meditación*, Instituto Nacional para el Estudio de la Conciencia, México.

HEGEL, G. W. F.

- 1973 *Fenomenología del espíritu*, Fondo de Cultura Económica, México.

HERNÁNDEZ, R.

- 1990 *Morfología funcional deportiva, Sistema locomotor*, Editorial Científico-Técnica, La Habana.

HUMPHREY, N.

- 1995 *Una historia de la mente*, Editorial Gedisa, Barcelona.

HUSSERL, E.

- 1962 *Ideas relativas a una fenomenología pura y a una filosofía fenomenológica*, Fondo de Cultura Económica, México.

JENSEN, C. R. Y G. W. SCHULTZ

- 1977 *Applied kinesiology*, McGraw-Hill Book Company, Nueva York.

LAÍN, P.

- 1989 *El cuerpo humano, teoría actual*, Espasa-Calpe, S. A., Madrid.

LE BOULCH, J.

- 1994 *El movimiento en el desarrollo de la persona*, Editorial Paidotribo, Barcelona.

LE BRETON, D.

- 1990 *Antropología del cuerpo y modernidad*, Ediciones Nueva Visión SAIC, Buenos Aires.
2006 *El sabor del mundo, Una antropología de los sentidos*, Ediciones Nueva Visión, Buenos Aires.

LEE, B.

- 1968 *El Tao del Jeet Kune Do*, Editorial Eyras, Madrid.

LOWEN, A.

- 1988 *Bioenergética*, Editorial Diana, México.

MAUSS, M.

- 1979 *Sociología y antropología*, Editorial Technos, Madrid.

MERLEAU-PONTY, M.

- 1985 *Fenomenología de la percepción*, Planeta-Agostini, Barcelona.

NAVARRO, R.

1984 *Psicoenergética*, Editorial Limusa, México.

1999 *Psicoterapia corporal y psicoenergética*, Editorial Pax, México.

RAMACHARAKA, Y.

1964 *Hatha Yoga (filosofía yogi del bienestar físico)*, Editorial Kier, Buenos Aires.

RASCH, P. J. y R. K. BURKE

1967 *Kinesiology and applied anatomy. The science of human movement*, Lea & Febiger, Filadelfia.

REICH, W.

1987 *El análisis del carácter*, Editorial Paidós Mexicana, México.

ROLF, I. P.

1994 *Rolfing. La integración de las estructuras del cuerpo humano*, Ediciones Urano, Barcelona.

TURNER, B. S.

1994 Los avances recientes en la teoría del cuerpo, *Revista Española de Investigaciones Sociales*, 68/94: 11-39.

UESHIVA, M.

2000 *Entrenamiento del Budo en Aikido*, Editorial Paidotribo, Barcelona.

VERA, J. L.

2002 *Las andanzas del caballero inexistente, Reflexiones en torno al cuerpo y la antropología física*, Centro de Estudios Filosóficos, Políticos y Sociales Vicente Lombardo Toledano, México.

VARELA, F. y J. SHEAR (EDS.)

1999 *The view from within, First person approaches to the study of consciousness*, Imprint Academic, Lawrence.

VARENNE, J.

1975 *El yoga y la tradición hindú*, Plaza y Janés, Barcelona.

WESTBROOK, A. y O. RATTI

2001 *Aikido y la esfera dinámica*, Ediciones Obelisco, Barcelona.

