

## **SENTIRSE BIEN EN LA PIEL**

Mirta Blostein

(Reflexiones desde la Expresión Corporal)

**NO MIRO MI CUERPO AUNQUE LO MIRO  
NO SIENTO MI CUERPO AUNQUE SE QUE ESTÁ  
NO TENGO CUERPO AUNQUE LO TENGO<sup>1</sup>**

Cuerpo fragmentado, lleno de tensiones, anudado, reprimido, clasificado, amordazado, pero bello, más allá de su forma, tamaño o color.

Enjuiciado en nuestra cultura, es relegado por ser pecaminoso. Habitado por Eros es liberado por Tánatos. Cuerpo y alma, mente y cuerpo. Toda una cultura que promueve su desvalorización inclusive cuando lo muestra en su perfección anatómica, entonces vemos cuerpos perfectos, músculos como tallados por la mano de un escultor, pieles tersas, aterciopeladas, húmedas. Son tan perfectos que nadie sería capaz de tocarlos, acariciarlos, gozarlos. Cuerpos prefabricados, agredidos por el bisturí del experto cirujano, para abultar zonas donde se necesite y borrar arrugas porque son antiestéticas.

Estando presente, es el gran ausente, sin embargo hablar de él desde él, es importante.

El ser humano es una unidad. La mente, el espíritu, el alma habitan en el cuerpo, de la misma manera que la mente, el espíritu, el alma tienen la forma del cuerpo.

Este cuerpo ser social e individual es recipiente de la Historia, además, de guardar la historia personal, encontramos en él la gran Historia, somos síntesis de la Historia. En su devenir, el hombre transforma a la naturaleza y es, a la vez, transformado por ella. El cuerpo se adapta a cada momento histórico, quedando en él las huellas de lo que existió y de lo vivido.

Posee un lenguaje: el movimiento, realidad primaria de comunicación.

En la vida cotidiana *“la palabra se maneja con tanta facilidad que ha ocupado todo el lugar en las relaciones, según parece en forma abusiva y en detrimento de gestos, posturas o expresiones de alcance infinitamente más ricos”*<sup>2</sup>

Poder entrar en la maravilla de la expresión corporal (de su exquisito lenguaje) es abrir un sendero a los sentidos que posibilita el encuentro con la creatividad desde la totalidad del ser. Descubrir y desatar el lenguaje corporal propio es transitar un camino que libera tensiones y pone al ser en contacto con el espacio, la forma, el tiempo, el peso, la dinámica, elementos todos presentes en la vida cotidiana que al proyectarlos en movimiento hace que emerjan a la superficie un cúmulo inagotable de elementos vitales ocultos por el devenir de la existencia.

Encontrar el lenguaje del cuerpo en el silencio de las palabras, podría ser una ruta posible para sentirse bien en la piel.

---

<sup>1</sup> Elina Matoso. El cuerpo, territorio escénico. Ed. Paidós, 1992. Pag. 101

<sup>2</sup> Jean Le Du. El Cuerpo Hablado. Psicoanálisis de la Expresión Corporal. Ed Paidós. Pag. 14