



El Movimiento Consciente

El Movimiento Consciente es un movimiento amable, libre de tensión que nos permite generar fluidez desde el autoconocimiento de nuestros límites corporales. Ser amable con nosotros mismos nos permite encontrar el punto medio y el equilibrio entre nuestros límites corporales de menor esfuerzo (bordes blandos) y los de máximo esfuerzo (bordes duros).

El borde blando es el punto en el que se empieza a experimentar una mínima sensación de compresión y estiramiento. Identificar este borde requiere sensibilidad de modo que conviene avanzar de una forma lenta y atenta acompañando el movimiento con la respiración.

El borde duro es el límite a partir del cual se corre el peligro de provocar una lesión. Aparece cuando vamos demasiado lejos y forzamos las cosas por encima del límite. En este caso habrá tensión en nuestro movimiento. En la práctica tocar este límite puede provocar temblor muscular.

Estos bordes no son fijos, varían dependiendo del día, la actividad desempeñada y en la medida en que aumenta nuestra fortaleza y flexibilidad.

Lo ideal es trabajar entre ambos bordes ya que esto significa movilizar el cuerpo sin generar tensión. Por tanto el estiramiento más creativo en el que trabajar es un estiramiento moderado que se pueda sostener y no tan intenso que no se pueda mantener mucho tiempo.

Los movimientos conscientes proponen disminuir el esfuerzo del movimiento, pues para reconocer pequeños cambios en el esfuerzo es preciso en primer término reducirlo. El control más adecuado y perfecto del movimiento solo se alcanza mediante el aumento de la sensibilidad, es decir, mediante una capacidad mayor para sentir diferencias. Sin la capacidad para diferenciar no puede haber aprendizaje, no existen los contrastes ni se puede aumentar la capacidad de aprender.

Para entender el movimiento debemos sentir, no esforzarnos. Para aprender necesitamos tiempo, atención y discriminación. Para discriminar necesitamos sentir. Esto significa que para aprender debemos de agudizar nuestras facultades de sentir y no de efectuar el movimiento en condiciones de máximo esfuerzo. Este esfuerzo, además de parecernos siempre insuficiente, solo provoca que lleguemos al tope de nuestra capacidad sin poder perfeccionar realmente la acción. Ante esta acción dificultosa el cuerpo se contrae, la respiración se detiene, hay escasa capacidad para observar y ninguna perspectiva de mejoramiento.



La capacidad de observarnos, es decir tomar conciencia de lo que haces mientras ejecutas es más productivo que memorizar y repetir. Repetir de manera mecánica un movimiento o en general una acción puede llevar a repetir una mala ejecución por lo que no habrá mejora ni aprendizaje.

Por lo tanto, intensificar el esfuerzo no mejora la acción. El mejor camino por lo tanto es el de menor resistencia. Esto nos permite dejar atrás los pensamientos arraigados tales como “si no hago esfuerzo no vale” para abrirnos a una nueva perspectiva: “desde la comodidad y la conciencia hay mayor eficiencia”. La búsqueda de lo espontáneo frente a alcanzar resultados, la conciencia de la acción presente frente al sobreesfuerzo nos permite ser libres para “ser” y expresarnos a través de nuestro movimiento.

El Movimiento Consciente NO es un destino si no un viaje a través de la sensibilidad corporal para encontrar el equilibrio en el que la fluidez de movimiento prime por encima de la tensión y el sobreesfuerzo.