

Palabra y toque como recursos didácticos.

La palabra y el toque son los dos recursos didácticos que utilizamos en la transmisión, para producir una respuesta en el alumno.

Las palabras poseen capacidad inductiva si son significativas. Por ello es necesario que sean precisas, que sean suficientes pero no excesivas y que estén lo más depuradas posible de contenidos propios, aludiendo a imágenes compartidas. El lenguaje tendrá eficacia simbólica si el alumno puede identificar lo particular a partir de significantes más universales.

Muchas veces, al hablar del uso del lenguaje, han aparecido reflexiones acerca de posibles tergiversaciones, tales como la sugestión y el condicionamiento. Producir no es condicionar, sugerir no es sugestionar. Las consignas verbales no tienen como objetivo que el alumno actúe de una determinada manera. Son instrumentos de exploración, crean las condiciones para que algo ocurra, pero no portan resultados anticipados.

Utilizamos varios estilos de lenguaje que se entrecruzan continuamente en el discurso para ofrecer opciones que sean operativas.

Hay personas que acceden mejor a la comprensión sensible mediante un lenguaje analítico, porque su procedimiento es más intelectual. Recurrir a la descripción anatómica, funcional y evolutiva es eficaz en estos casos. Entender ayuda a sentir.

Hay otro grupo a quienes el lenguaje metafórico les facilita una vía de entrada más inmediata porque están más próximos a la sensibilidad que al razonamiento descriptivo. En este caso, las metáforas del cuerpo son útiles y muy numerosas, símiles del comportamiento esquelético y energético tales como soles, huecos, bocas, bisagras, herraduras, sonrisas, alas, patas, cuevas, cajas, núcleos, cuellos, elásticos..... El docente debe revisar las imágenes propias para asegurarse de que son reconocibles más allá de su particularidad. El lenguaje metafórico es también muy usado en el relato de los alumnos para ejemplificar la experiencia vivida y suele ser más personal.

Un tercer tipo es el lenguaje simbólico que, en ocasiones, no es más que el reconocimiento del cometido anatómico y fisiológico de nuestro organismo, de tal manera que ciertas estructuras y funciones biológicas son directamente asociadas a facultades personales. Y así, al ejercitar por ejemplo el plexo pélvico, el apoyo de los pies en la tierra, el sostén de las columnas laterales, el uso

diferencial de la fuerza de la gravedad, la verticalidad, la mirada horizontal entre otros, se accede a la potencia, la resistencia, la fuerza, la estabilidad, la dignidad, la proyección personal.

En la búsqueda de la precisión del lenguaje, hay expresiones habituales en la didáctica de las técnicas corporales que pueden resultar ambiguas, motivo por el cual no solemos utilizarlas. Una de ellas es la palabra 'visualización', que al hacer referencia al sentido de la vista corre el riesgo de crear una dualidad entre el sujeto que ve y el objeto que es visto. Recuerdo más de una ocasión en la que alumnos han relatado que visualizaban el cuerpo como si estuviera en una pantalla, fuera de ellos, creando una escisión. Visualizar es una palabra útil y efectiva en la mayoría de los casos y no tiene por qué ser desterrada, pero es importante tener en cuenta que puede provocar una fractura no deseada. En sustitución, creo que es más acertado hablar de percibir, escuchar, atender, imaginar, tomar conciencia y otros términos que irán apareciendo más adelante en el apartado de las didácticas, expresiones que no tengan el peligro de la objetivación del cuerpo.

Otra palabra que es confusa es 'relajación' que indica el momento en que la actividad desaparece, es el resultado del fin del impulso nervioso en la placa neuromuscular. Desde esa conducta no hay movimiento posible, la relajación conduce a la quietud. Y por eso se suele utilizar la expresión 'relajación activa' cuando se quiere indicar una calidad de movimiento no tenso, lo que implica una clara contradicción. Esto crea incertidumbre porque profundamente se está recibiendo una orden confusa. Si bien la relajación puede ser un momento del proceso para la recuperación de la fuerza necesaria para el movimiento, es sólo un pasaje, no es un fin en sí misma. La conducta requerida es la de 'acción por liberación de energía', 'acción sin tensión' expresiones que no dan lugar a interpretaciones equívocas.

Creo que el docente tiene la necesidad y el deber de contar con definiciones y explicaciones conceptuales de los términos que utiliza. Asimismo, debe tener cuidado con el uso ingenuo de términos que entrañen una fragmentación entre lo que se piensa, lo que se siente, lo que se percibe, lo que se intuye, lo que se hace, lo que se dice. Uno de los rescates que se propone esta pedagogía es la 'unidad' y para ello es imprescindible un lenguaje acorde. A veces en los textos se lee: "El sistema nervioso se divide en..." en vez de "se compone de...", "está integrado por...". Ejemplos de este tipo hay muchísimos tanto en textos como en didácticas. El lenguaje construye, no es inocuo.

El toque tiene varias funciones y las calidades variarán respondiendo al objetivo que se pretenda. Una lista aproximada (aunque no completa) de las funciones del toque podría ser:

- Indicar un lugar donde dirigir la atención
- Ayudar a expandir una zona retenida
- Estimular la actividad en zonas deprimidas
- Reforzar la afirmación de un lugar



- Acompañar la transformación de un lugar
- Sugerir un recorrido posible
- Sugerir niveles de profundidad perceptiva
- Ayudar a descubrir una posibilidad no conocida
- Relacionar zonas corporales no integradas

Esta variedad en las funciones del toque requiere de distintas formas de aproximación al alumno, siendo necesario tener en cuenta su característica personal, en un diálogo cuerpo a cuerpo, efectivo y respetuoso, en el que se pueda reconocer el cómo, el cuánto y el cuándo. Los toques no son fórmulas preexistentes sino resultado de la comunicación en una situación determinada. Apoyar, rozar, presionar, deslizar, frotar, percutir, sujetar, aproximar sin tocar son algunas formas utilizadas.

La palabra y el toque son herramientas cuyo uso conforman un arte en tanto acto creativo, no estereotipado. Mediante ellos el alumno conjuga dos formas de exploración: la realización de ejercicios concretos y la apertura al movimiento espontáneo.