



PEDAGOGÍA DEL CUERPO ®

MOVIMIENTO ~ ENERGÍA

Esta pedagogía se fundamenta en la concepción del **cuerpo** como una **unidad** integrada por el **organismo** y el **lenguaje**, por lo que podemos decir que en este enfoque el término cuerpo trasciende la mera fisicalidad para identificarse con la totalidad de la persona.

El cuerpo es concebido como una **unidad energético-motriz**, de ahí que la conciencia del movimiento, que se halla en la base de esta práctica, permite una transformación del comportamiento energético. Su fundamento orgánico se encuentra en el **sistema nervioso** y va acompañado de una reorganización del **sistema esquelético** como estructura interna flexible.

Al tomar conciencia y equilibrar la energía del sistema nervioso en toda su extensión -sistema central y periférico (autónomo y voluntario) con todas sus redes e interconexiones, somos capaces de transformar la conducta del organismo, que siempre va acompañada de una **emoción** correspondiente y porta un **sentido**, el significado que cada persona le asigna de forma particular y compartida con la red simbólica de la cultura. Produce una progresiva **integración de las fracturas** y **contradicciones** presentes en el cuerpo contemporáneo, que se evidencian en las escisiones estructurantes de nuestra cultura: entre la conciencia y su sombra, entre la mente y la fisicalidad, entre el sentimiento, el pensamiento, la palabra y la acción, entre el yo y los otros, entre lo humano y la naturaleza.

La práctica de esta pedagogía es un **proceso introspectivo**. Se realiza mediante el pensamiento y su **facultad de imaginar**. A partir del movimiento que transita por ese mapa interior, se equilibra y redistribuye armoniosamente la energía del cuerpo modificando el estado personal. Esta acción consciente encontrará su expresión en huesos, músculos, vísceras, emociones, sentimientos y sentido.

Podemos encontrar los antecedentes de esta pedagogía en la tradición iniciada por Fedora Aberastury quien desarrolló en Argentina el 'Sistema



Conciente para la Técnica del Movimiento' y continuada en Barcelona por Yiya Díaz, discípula de la anterior y autora del Mètode Cos-Art®.

Mona Belizán, tras 25 años como alumna y posteriormente colaboradora de Yiya Díaz, junto con profesionales que forman el Centre d'Estudis d'Educació Corporal-Mallorca, continúan la tarea de investigación pedagógica, ampliando esas enseñanzas con la aportación proveniente de otros saberes, tanto del campo teórico como del práctico. Realizan una sistematización propia para la educación corporal que incluye conocimientos provenientes de técnicas de la danza, teoría de la comunicación, neurofisiología, antropología, pedagogía, logopedia, fisioterapia.