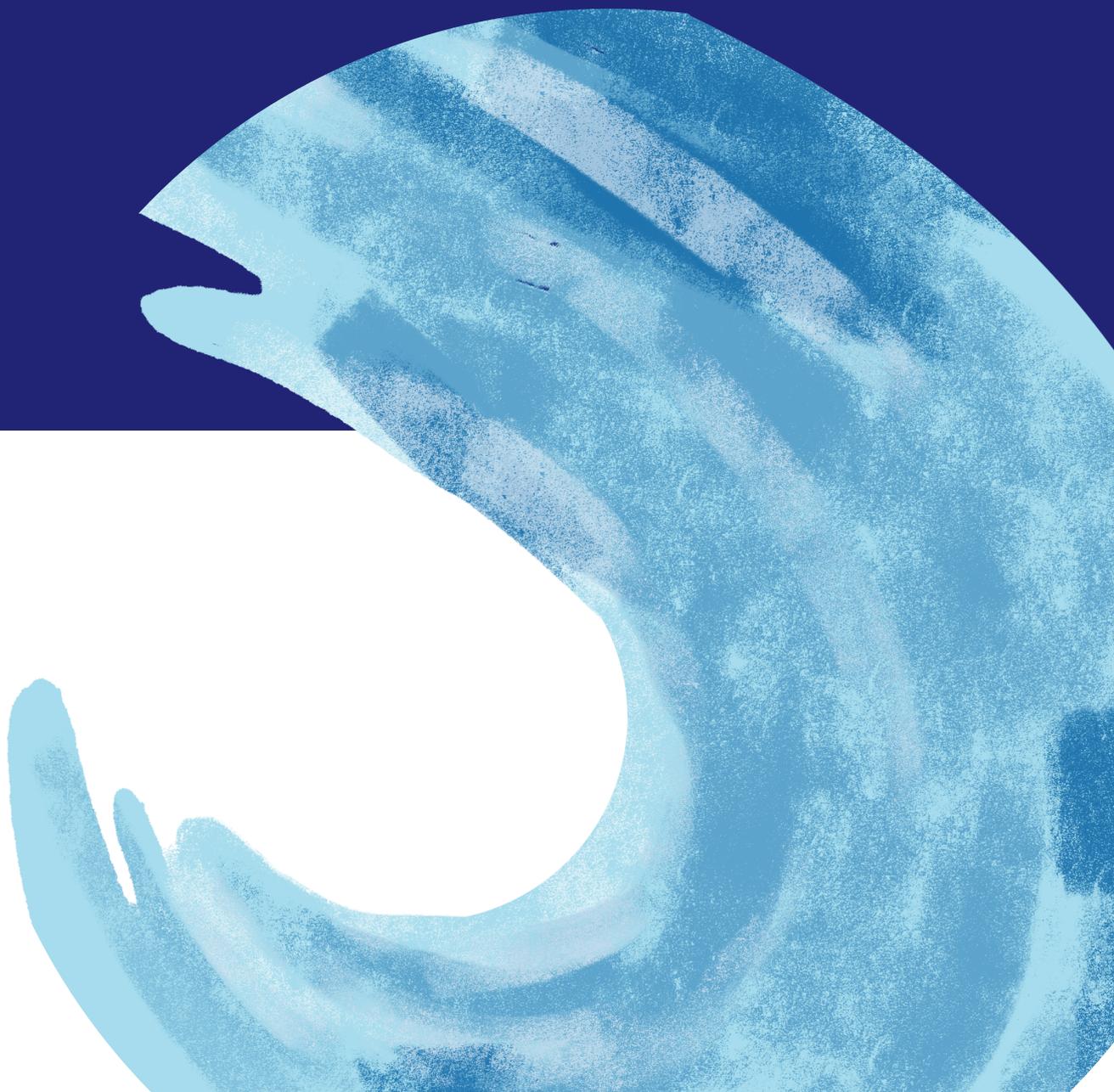


NOCIONES DE CONCIENCIA CORPORAL



@LLUVIDEDELUNA2.0



A QUE LLAMAMOS CONCIENCIA CORPORAL

Tomamos como punto de partida la definición de Le Boulch (1987)* "la intuición global o conocimiento inmediato de nuestro cuerpo, bien en estado de reposo o en movimiento, y sobre todo, de su relación con el espacio y los objetos que nos rodean".

Le Boulch menciona que para aprender nos basamos en tres estadios:

- "Cuerpo Vivido"
- "Cuerpo Sentido"
- "Cuerpo Representado"

Gallo (2006)

(...) "Es por eso precisamente que se puede afirmar de un modo radical que el 'ser-en-el-mundo' (Heidegger) es ante todo un 'ser-corporal-en-el-mundo' (Gebauer y Wulf, 1998; Waldenfels, 2000, citados por Runge, 2004). Esto implica una 'pertenencia al mundo', a un hallarse 'implicado' en el mundo a través del cuerpo y que el cuerpo abre a un sujeto al mundo." (...) P47.

Torres, E 2006: 105 ""(...)El cuerpo nos da una presencia en el mundo(...)El cuerpo viene con la habilidad y capacidad de recibir y leer el mundo."



NOCIONES DE CONCIENCIA CORPORAL

El cuerpo es nuestro hogar en este mundo terrenal.

Pero vayamos un poco más allá, desde el momento de nuestra concepción ya hay algún tipo de conciencia, nos impregnamos de la energía del momento en el que fuimos concebidos. Eso es algo que se ha venido estudiando en los últimos años en el área de la *epigénética*.

Eso va evolucionando a medida que crecemos, dentro y fuera del útero. La conciencia corporal, se va formando por lo que nos dicen, por como nos tratan, para que me entiendan un poco de lo que hablo, una persona les grita, cual su primera reacción con el cuerpo, el cuerpo registra esa agresión y cambia su tono y postura automáticamente.

Nuestro cuerpo se va impregnando continuamente por el ambiente, tradiciones, religión, creencias, emociones y juicios y estos los vamos adoptando como parte de nosotros y vamos habitando nuestro cuerpo.

Pero en raras ocasiones nos detenemos a pensar y a registrar como esta nuestro cuerpo.

Traer conscientemente a un bebé, implica entrar en contacto con nuestro cuerpo, con nuestra conciencia corporal. Percibir nuestro cuerpo nos da otra visión del mundo y nos acerca al parto que queremos y nos da herramientas que luego nos van a servir en el momento del parto, o cualquier momento que lo requiera.

Mi primer acercamiento con conciencia sobre "conciencia corporal" fue en mi escuela de fotografía, recuerdo que realizamos un taller sobre el cuerpo tomando como base a Foucault
se abrió un mundo fascinante para mi.

NOCIONES DE CONCIENCIA CORPORAL

Les traigo este video con la idea de que se pueda restablecer algunas nociones corporales para que puedan tener algunos mecanismos para contactar con ustedes con la esperanza de que les pueda servir no solo en momentos de parto, sino también para poder resolver algún contratiempo.

El video que acaban de ver es una recopilación de diversas técnicas que he practicado y aprendido una mezcla de experiencias formales y no formales.

Taichi, Soundtouch y Visualizaciones son algunas de ellas y estos son algunos recursos que pueden utilizar en el momento de parto.

Algunas recomendaciones que pueden complementar este material.

- Ludovico Einaudi su melodía puede ayudarlos a realizar este trabajo.
- Un mundo misterioso bajo la piel | DW Documental
<https://www.youtube.com/watch?v=euDVh--UYyU>

BIBLIOGRAFÍA

- Concepto

Cañizares, J y Carbonero, C Capacidades perceptivo motrices, esquema corporal y lateralidad en la infancia COLECCIÓN MANUALES PARA EL PROFESORADO DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LA EDAD ESCOLAR (Documento en Linea) Disponible en:

<https://books.google.de/books?id=T210DQAAQBAJ&pg=PA9&lpg=PA9&dq=definici%C3%B3n+de+Le+Boulch++de+la+conciencia+corporal&source=bl&ots=0nCEwjotX1&sig=ACfU3UIW3OefgeNFTolOKlnrFEJMmoGfQ&hl=es&sa=X&ved=2ahUKewjxwJHd4oPnAhWQ-aQKHejBPQ4ChDoATAJegQlChAB#v=onepage&q=definici%C3%B3n%20de%20Le%20%20Boulch%20%20de%20la%20conciencia%20corporal&f=false>

Gallo, L. E. (2006). El ser-corporal-en-el mundo como punto de partida en la fenomenología de la existencia corpórea. Revista Pensamiento Educativo, 38, 46-61 (Documento en Linea) Disponible en:

<https://pensamientoeducativo.uc.cl/files/journals/2/articles/301/public/301-706-1-PB.pdf>

Díaz, D ; Torres, E y otros autores (2006) Trabajando con los más jóvenes del planeta. Caracas: Larence.

Este material esta diseñado para complementar el video de Nociones de Conciencia Corporal.