manada

Ginecología Autogestiva

Volver al cuerpo

Somos cuerpo

No tenemos un cuerpo.

Somos cuerpo, y es desde ahí, desde esa certeza encarnada, es que acontecemos en la vida.

Habitamos, sentimos, pensamos, deseamos … todo y más, **porque somos cuerpo.**

Vivimos porque somos cuerpo, no porque exista algo separado que lo habite.

El cuerpo no es un envase, ni un instrumento, sino la condición misma de toda experiencia posible.

En este gesto de encarnarse en el organismo humano, como un ente interdependiente, se rompe el viejo hechizo del dualismo: no hay una mente flotando por encima ni separada, no hay un alma despegada de la carne, no hay un espíritu sin peso.

El cuerpo no es enemigo, ni pecado, ni cárcel, ni un territorio por controlar, dominar ni conquistar.

Todo lo que somos acontece en la corporalidad.

La filosofía spinoziana ya lo dice hace siglos: todo existe aquí, en la tierra, en los cuerpos. No hay un “más allá” donde

se juegue el sentido, ni un “adentro” desmaterializado que deba ser salvado.

La idea de separar mente, alma y cuerpo no es inocente: nace de prejuicios teológicos que durante siglos cultivaron la disociación como forma de control.

Separar para dominar.

Fragmentar para gobernar.

Así se manipula el tiempo: se inventa un origen inmóvil, un comienzo sagrado del que no se explica por qué brota todo; y se fabrica un futuro llamado “destino”, algo ya escrito, algo que solo resta esperar o merecer.

Entre un origen congelado y un futuro predeterminado, el presente se vuelve dócil. Y el cuerpo, obediente.

Pero el cuerpo resiste.

Porque el cuerpo solo cobra sentido en vínculo con otros cuerpos.

No hay experiencia aislada, no hay vivencia solitaria.

La vida no es un monólogo interior: **ves encuentro.**

Es roce, es afectación, es intercambio.

Como dice Deleuze, no existen cuerpos en soledad; existen redes, relaciones, tramas que hacen posible el sentido.

El cuerpo se activa en el vínculo, se vuelve potencia en el encuentro.

Es ahí, en los espacios compartidos, donde la corporalidad se vuelve lenguaje: es en manada donde nos rompemos o nos integramos.

El cuerpo que somos es complejo. Está atravesado por lo biológico, lo psíquico, lo histórico, lo cultural. Es íntimo y social al mismo tiempo. Es privado, porque nadie puede sentir por nosotres; pero también es colectivo, porque en él se inscribe la historia del mundo que habitamos.

En el cuerpo se graban el dolor y el placer, la afección y el deseo, la violencia y la alegría.

El cuerpo recuerda incluso aquello que la palabra calla.

Cada cuerpo cuenta una historia. Una historia personal, sí, pero también social y transgeneracional.
Las formas en que nos percibimos, nos cuidamos, nos juzgamos o nos castigamos están profundamente ligadas a nuestra historia de vida y al lugar que ocupamos en la trama social.

Las condiciones de vida modelan las representaciones del cuerpo, y esas representaciones, a su vez, condicionan la experiencia de estar vives.

Por eso, pensar el cuerpo no es un ejercicio abstracto.
Es un acto político.
No hay autonomía sin cuerpo:
toda posibilidad de elegir, resistir y crear nace de una corporalidad situada, afectada y en relación.

La autonomía desde y con el cuerpo es una forma de recuperar el presente.

Es volver a habitar lo que somos.

*Actividad

Somos cuerpo

Y porque somos cuerpo, esta primera práctica no empieza con la palabra, sino con la sensación, el movimiento y el encuentro con nosotres mismes.

Te invitamos a crear un espacio propio, íntimo y seguro, para volver a habitar tu cuerpo con amabilidad. No se trata de hacer "bien" ni de lograr nada.

Se trata de recorrerte sin juicios, de escuchar lo que tu cuerpo tiene para decir hoy.

Cuando movemos el cuerpo, no solo se mueven músculos y articulaciones: también se mueven memorias, emociones, imágenes, vivencias que hemos experimentado a lo largo de la vida y que, muchas veces, quedan alojadas, endurecidas o silenciadas en el cuerpo.

Esta práctica es una invitación suave a destrabar, a permitir, a dejar pasar.

La propuesta tiene tres momentos:

1. Movimiento sensitivo y libre
2. Expresión creativa
3. Cierre de autoafirmación.

¿Qué vas a necesitar?

Un espacio y un tiempo consagrados, donde puedas sentirte tranquile y segure.

Una ambientación que te abrace: luz, aromas, objetos que te hagan sentir cómode.

Una lista de tres canciones que te inviten a bailar de forma placentera, libre y deliciosa.

Un cuaderno u hojas sueltas.

Materiales para dibujar o pintar, los que tengas y desees.

Ropa cómoda, que te permita moverte sin restricciones

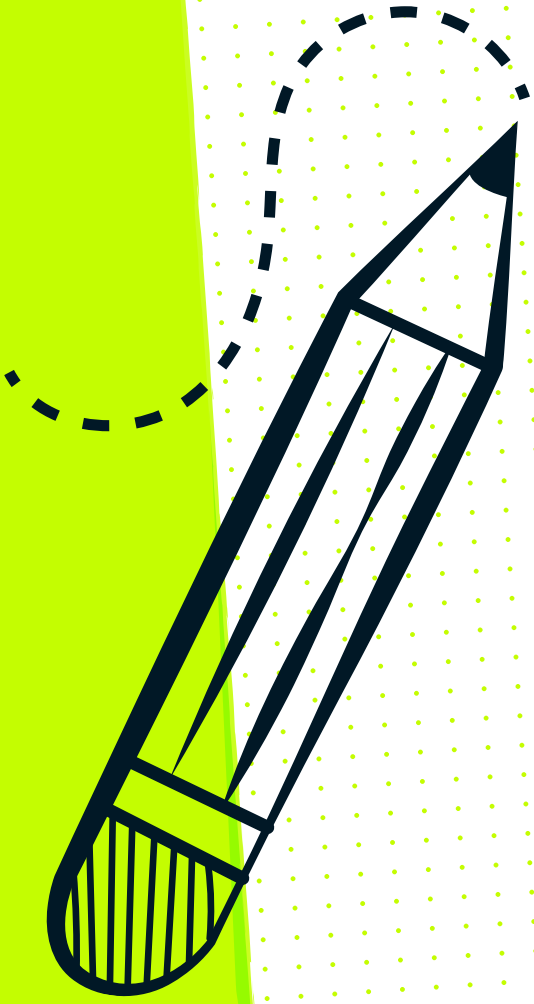
1. Movimiento sensitivo y libre

Escucha esas tres canciones que elegiste especialmente para vos, permitiendo que el cuerpo se mueva como quiera: lento, intenso, suave, desordenado, expansivo.

- No hay coreografía. No hay correcciones. Tu cuerpo sabe.
- Respirá. Sentí el peso, el ritmo, las zonas que se activan y las que piden atención.
- Si aparece alguna emoción, déjala estar.
- Si aparece una memoria, no hace falta entenderla: solo acompañarla.

Muchas veces viene bien cerrar los ojos por completo o parcialmente.

2. Expresión Creativa



Cuando terminen las canciones, tomá tu cuaderno o tus hojas.

En la medida de lo posible, permití que la creatividad siga hablando: escribí, dibujá, pintá, manchá, trazá.

No busques belleza ni coherencia, buscá ser honeste.

Te compartimos estas preguntas generadoras (podés responder una, todas o ninguna):

¿Qué ideas tengo hoy en torno a mi cuerpo?

¿Cómo vivo mi cuerpo en este momento de mi vida?

¿Qué siento hacia mi cuerpo?

¿Qué historias, mandatos o violencias habitan mi cuerpo?

¿Qué necesita hoy mi cuerpo?

Si aparece cualquier otra pregunta, frase o imagen, anotala. Todo es bienvenido.

3. Cierre de Autoafirmación

Para cerrar esta práctica de autoexploración, elegí una de las canciones (ojalá la que más te gustó para bailar) y volvé a moverte.
Acariciate. Abrazate. Besate. Todo lo que necesités para reconocer este cuerpo como territorio propio, como casa, como posible fuente de placer, como memoria viva y como potencia.

Por último, te invitamos a escribirte un texto que inicie con la frase **"Agradezco ser este cuerpo porque...."**

Este gesto es íntimo y también político.
En un mundo que nos enseñó a desconectarnos, volver al cuerpo es un acto de resistencia y autonomía.

Tomate el tiempo que necesites.
No hay apuro.
Estás volviendo tu cuerpo: estás volviendo a vos.

manada

Ginecología Autogestiva

manadaginecologiaautogestiva

creative commons

Atribución · No Comercial · Compartir Igual

Se permite la reproducción siempre y cuando se cite la fuente como corresponde. Se distribuye bajo la licencia de Creative Commons. Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional.