

Proyecto Iconográfico

En relación con la postura corporal y actitudes anímicas. (1)

Tipificación del escrito: Relato de experiencia.

Ubicación: Parque de Estudio y Reflexión Punta de Vacas

Autor: Daniel Zimmermann / mayo 2013.

Síntesis

Este relato es fruto del plan de trabajo sostenido, durante tres meses, con el apoyo de un grupo de amigos entusiastas.

De manera que este escrito no plantea ninguna hipótesis o teoría. Desea facilitar un esquema que me resultó operativo para la comprensión de actitudes anímicas significativas; poder verlas, estudiarlas como sistema, ponerlas en relación con la postura corporal y fundamentalmente concretar la representación en 6 estatuillas recordatorias de acuerdo a un plan de trabajo, que posibiliten la puesta en marcha de un proyecto Iconográfico de largo alcance.

Nota: este escrito se complementa con el de Iconografía y estados internos publicados en la web del parque PDV y en el blog oficios 2011.

Introducción

Este relato intenta transmitir y estimular mejores estudios sobre el complejo mundo emocional. Particularmente me declaro desconocedor de sus leyes, pero me anima la experiencia obtenida al trabajar con una estructura de seis sentimientos organizados con nuestro eneagrama operativo para aplicarlos al trabajo de taller de Iconografía y estados internos, con el cual, se complementa. (2)

Otro aspecto que deseo destacar es que al trabajar los seis sentimientos, en su eje polar, odio-amor, tristeza-alegría y angustia-esperanza se pone en evidencia su complemento y su unidad. Como así también permite tomar contacto con un punto de equilibrio o centro de gravedad que supera la dialéctica polar. Posibilitando el contacto con un Si-mismo superador de los sentimientos del yo, tan ligados a la imagen de si y la identificación.

Conscientemente excluiré los comentarios en referencia a nuestro marco teórico sobre el centro emotivo, los tópicos de operativa sobre climas y tensiones vinculados a la superación del sufrimiento... etc., ya que contamos con extensa bibliografía (3). Así también evitaré disquisiciones sobre la palabra "sentimiento", tomando su acepción corriente que designa aquellos estados íntimos, a menudo intensos, difícilmente explicables, pero que todos nos vemos llevados a experimentar según circunstancias de vida.

Desarrollo

Índice temático.

- *Comentarios sobre los 6 sentimientos agrupados.
- *Relación entre eneagramas.
- *Comentarios preliminares sobre el plan y proyecto Iconográfico
- *Esquema del plan general o proyecto de Iconografía
- *Desarrollo del Plan de taller de 12 sesiones.
- *Testimonios

Damos por supuesto que estos comentarios son solo eso, resultados de un enfoque personal.

Los seis sentimientos escogidos cumplen la función de ser un marco para indagar distintos grados, matices en cada una de estas actitudes anímicas, de por sí muy complejas.



Siguiendo las pautas de ordenamiento que nos sugiere el símbolo o máquina sextenaria, a estos seis sentimientos los subdividimos en dos cualidades: "positivos y negativos", que es el modo más general de referirnos a ellos.

Luego, como nos indica la simetría del diseño ordenador, los disponemos en tres ejes polares. Esta organización en polaridades, que destaca su eje común, me resultó una clave operativa para comprender su interdependencia.

Un primer eje: **odio-amor** me indica un *modo de vincularme* con base en el registro de la repulsión-rechazo y la adhesión- atracción.

Un segundo eje: la **alegría-tristeza** cuyo eje me indica *situaciones ligadas al registro de dar/recibir o de pérdida*. O bien, situaciones que tienden a expandirme, abrirme o las que tienden a replegarme, ensimismarme.

Finalmente un tercer eje que me indica un *modo de estar en el tiempo*, en la polaridad **angustia-esperanza**. Su registro, como trasfondo, es cierto modo de espera.

Eje odio-amor

Este eje es una actitud respecto al prójimo o lo otro.

Observo: mientras en el amor tiendo a exaltar el objeto, en el odio tiendo a despreciarlo y envilecerlo. Me aparece como característico del **odio** desear todo mal contra el ser que considero causa de perjuicio propio. Si se me representa como malo, es decir, perjudicial para mí, ello me incita al odio. Reconozco el registro por su intención agresiva. Un sencillo “¡no!”, no deja de ser una de las manifestaciones más benignas de ello. Toda situación, de privación o frustración, vividas como violencia, son caldo de cultivo y tienden a legitimar mi enojo y pueden terminar en odio.

Me pregunto: ¿Este odio es solo una defensa reactiva? ¿Reconozco tendencia de búsqueda de objeto con los cuales ensañarme? El odio es ocasional, o tiende a fijarse? Está solo dirigido al agresor? ¿Es ciego? ¿Se focaliza o contamina todo un conjunto? ¿Qué grado de libertad tengo para resistir la violencia?... la lista se me hace larga.

Desde otro ángulo, el odio me pone en presencia de sus implicaciones morales. Se me aparece como destructivo o degradante del o los valores de su objeto.

El **amor** eleva, implica “un algo más”. Este “algo más” consiste en la intuición de un valor espiritual, presente en su objeto. El objeto amado posee un valor único, absoluto pero no inmóvil sino cargado de promesas. Esta característica del amor hace de él un acto intencional, siendo causa y no consecuencia de estados afectivos. Permite descubrir en sus objetos cualidades y valores. Es por ejemplo descubrir la “compañera” en la mujer deseada y elegida, el “viviente” en cada criatura, o la “belleza” en determinada disposición de líneas.

Me permito algunas distinciones: por ejemplo, puedo distinguir al amor de la simpatía, incluso intensa; la simpatía me aparece como reacción en presencia de “otro”, ya sea prójimo u objeto. El amor en cambio se me aparece como intención que me impulsa a determinado ser o ideal concreto.

El amor, también, se me aparece como celoso de la exclusividad de su objeto, se me aparece en su sentido más amplio como “deseo del otro”, siendo ese “otro”: persona, objeto o dios.

En sentido más restringido y corriente se me aparece como recíproca atracción de los sexos. Puedo considerar el “amor cortes” o platónico de entrega devota al objeto amado sin exigir correspondencia. También puedo evocar el registro de la comunión que se siente tanto más perfectamente según más me confundo e identifico con el ser que venero.

Te amo-te odio expresan popularmente, la ambivalencia de la polaridad del vínculo. En este juego doble faz, me pareció, comprender en el eje que los une, la importancia de la dirección, de la tendencia en esta mandorla de dos caras; dejándome abierta posibilidad de elección y construcción de lo vincular.

También intuyo una relación de proporción en el esquema gráfico: se necesita un poco de amor para neutralizar el odio y mucho odio para neutralizar el amor. Esto me invita a indagar.

Eje tristeza- alegría.

Al eje que las une le asignamos situaciones ligadas al registro de donación (sea que dé o reciba) o de pérdida.

Observo: En el eje alegría y tristeza que no puedo confundirlas con el placer y dolor, bienestar o malestar, que pueden reducirse a simples sensaciones afectivas. Mi reacción al dolor es casi refleja, inevitable, brutal, desprovista en sí mismo de significado y tiendo a huir de él o aplacarlo lo más rápido posible. La tristeza puede ser una actitud aceptada, incluso puede persistir indefinidamente al vincularla con una intención frente a acontecimientos materiales o morales de los que he tomado conciencia.

Al placer puedo imaginarlo, desearlo, negarlo, diferirlo, acotarlo, perseguirlo...la impresión de placer manifiesta mi unión con una realidad complementaria, a la que deseo asimilarme y también compartir. Su diferencia con la alegría es algo más que una diferencia de intensidad.

Por otra parte, me es claro que un estado moderado de alegría puede manifestarse con una mímica, posturas y expresiones específicas: mis ojos brillan, el cuerpo se yergue, registro expansión en todo mi ser en una actitud de "poseer el mundo". Pero lo registro como fase inicial, por ejemplo, ante el encuentro del ser amado, una buena nueva u otra situación de algo ocasional.

La alegría que identifico como más profunda consiste en una serena plenitud que se corresponde con una satisfacción en el dominio del "ser" y no del "tener".

El placer no puede convertirse en verdadera alegría si no puedo unirlo a una satisfacción central de mi ser. Esto me permite identificar la alegría como una realización esencial, unitiva y no como una simple posesión. Esto me permite entrever, que tristeza o alegría no puedo explicarlas al margen de las intenciones tácitas o manifiestas. Y que son estas intenciones las dan significado profundo a su manifestación corporal visible.

Eje angustia-Esperanza

Observo: encuentro la inquietud en todo aquello que implica la intervención de la espera, la vacilación o la opción. También me aparece al hacer una elección, en general, relacionada con asumir una responsabilidad, por ejemplo, ética.

También me inquietó, por ejemplo, por un retraso, por un resultado ante un examen, en los inicios de un amor... En todo caso deseo salir de la incertidumbre y a la vez temo una posible desdicha. Esto se traduce como insatisfacción por la situación y una aprensión hacia lo porvenir.

Distingo la inquietud de la **angustia** porque la primera se convierte en la segunda cuando es acompañada de una inexplicable impresión de inseguridad. Que la distingo también del miedo que implica presencia y conocimiento de un peligro. La angustia es la temerosa espera de algo todavía vago y a veces desconocido.

Otra distinción es con la ansiedad donde me aparece por una diferencia de intensidad, lo que me sugiere una suerte de escala: inquietud-ansiedad-angustia.

En contrapartida a la angustia, observo en la **Esperanza**, una cualidad muy especial: una especie de generosidad, de confianza depositada en la vida y en el transcurrir con la conciencia del “con todo” y “pese a”.

Me aparece como una superación de la tendencia posesiva y también como una tregua en la búsqueda de la solución personal. Una suerte de suspensión del juicio y una apertura a la simple capacidad de “confiar”.

Distingo en la Esperanza la más espiritual de las actitudes anímicas al relacionarlas con la Fe y lo trascendente.

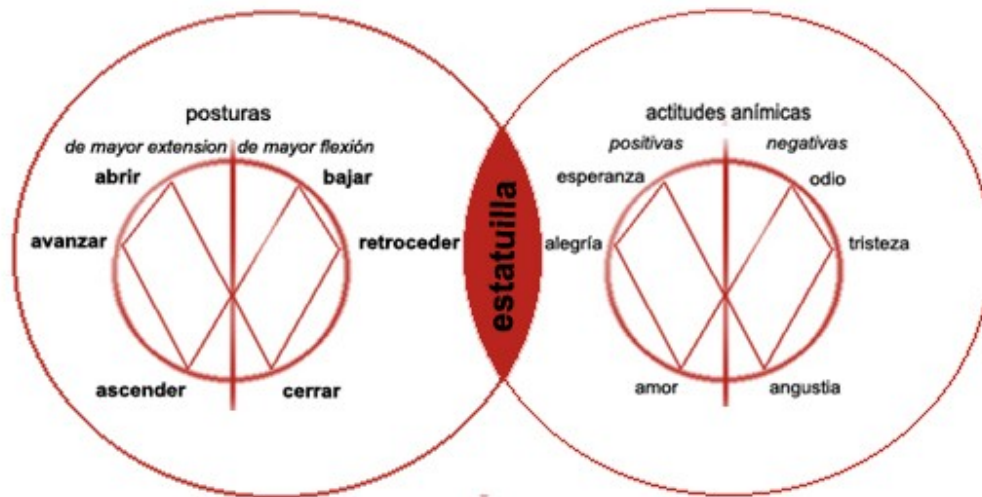
La distingo también del deseo por su paciencia como por su renuncia a imaginar hasta el propio aspecto de lo esperado. Si bien se proyecta hacia el futuro y se trata de una espera, es como un salto mucho más allá de la expectativa: ego-deseo, es una *disponibilidad, una distensión del yo*. Una espera confiada y exenta de avidez. Puedo distinguir otras actitudes personales, “estoicas”, que implicaron rigidez y contracción frente a vicisitudes y embates, en la creencia de no estar hecho para el sufrimiento, aislándome en orgullosa actitud, tomando los sufrimientos como una prueba transitoria.

Otra actitud que no puedo confundir con Esperanza, es el optimismo que sopesa las cosas tomando una perspectiva para que las oposiciones y los riesgos queden bien atenuados. En el optimismo puedo jactarme de tomar el asunto “por su lado bueno”. Lejos de negar la inquietud o miseria humanas, la esperanza, viene realmente a ser su directa evidencia porque tiende a integrar y no negar ni minimizar. La desesperación es un resultado natural de la angustia y equivale a rechazo, aislamiento o encierro en mí mismo. Contrariamente la esperanza consiste siempre en contar con la ayuda de los demás, lo mismo si estos demás son hombres, dioses o el cosmos. Como ya comenté, implica una disponibilidad abierta a lo que está más allá de uno. Es confiar en determinados recursos de la creación y apelar al plano de lo trascendente.

Resulta evidente que estos comentarios, que resumo de mis notas, sólo muestran la punta del iceberg por explorar. Dejo entonces aquí la indagación propuesta en base a los seis sentimientos que tomé como fundamentales.

Relación entre eneagramas.

La imagen nos presenta en forma gráfica, la estatuilla como resultante del trabajo con los dos eneagramas, lo que nos exige un plan de trabajo aplicado para obtener la experiencia vivencial.



El engrama de posturas fue comentado en la primera presentación sobre iconografía y estados internos, donde hice mayor hincapié en la postura como modo de estar el cuerpo en el espacio y su relación con estados mentales. Ahora, con esta presentación, profundizo en las actitudes y sentimientos que dan significación a la postura. En todo caso, tanto en un engrama como en otro, el *centro de gravedad* operativo está en la intersección de los ejes manifiestos y también en los tácitos: tristeza-alegría o avanzar-retroceder que no están dibujados. Este centro nos señala una neutralización de las “oposiciones” y nos invita a trabajar el registro de esa actitud neutra, desidentificada. Una antigua metáfora, del campo de la mística, nos habla de la actitud “Espejo”. Otros del Sí-mismo y otros del Yo-testigo. Distintas formas de traducir una actitud superadora de supuestas contradicciones y de una mayor conciencia de sí.

Comentarios preliminares sobre el plan de taller y el Proyecto Iconográfico

Consideramos, que estos comentarios y el desarrollo del plan de trabajo de taller, que pueden ser guía suficiente, para que con otros amigos, se pueda obtener la experiencia y contribuir al *armado de un proyecto Iconográfico* de mayor alcance.

El esquema general del Taller de Nuestra Iconografía no descuida que *el objetivo de trasfondo de nuestros oficios es formarse como oficiente* y crear ámbito que ayude al Estilo de Vida, independiente de la materia con que opere. Esto está ligado a las categorías básicas de: *pulcritud, permanencia y tono* (3). De manera, que como oficiente, su objeto no es el producto sino su formación.

No por eso podemos descuidar la necesidad técnica u operativa, ya que el oficio se basa en operaciones, como son los modos de extracción de la *materia prima* con que vamos a trabajar. Es aquí donde vamos profundizando y proponiendo ejercicios como son los que permiten tomar contacto con el propio *sistema de tensiones* y también encuadres para indagar *actitudes* ligadas a estados anímicos.

Otro paso en el desarrollo técnico será nivelar los elementos producidos (en este caso: estatuillas) como para poder combinarlos y neutralizarlos. Obteniendo así el manejo de un sistema o estructura operativa.

Quiero recordar, antes de entrar en el desarrollo del plan, algo de lo dicho sobre el origen de este proyecto: ... *“¿cómo trabajar escultóricamente con la figura humana de manera que esto sea accesible a cualquiera que desee intentarlo? Sin que este hacer se desvíe a una función estética, artística, sino que sirva a la autodisciplina en función de nuestro trabajo interno”...*

Todo esto fue el interrogante que me permitió avanzar en una línea de trabajo posible y me justifica el intento. La respuesta me condujo al estudio y desarrollo de la idea primaria de que una postura corporal evoca estados de ánimo y un estado de ánimo se expresa en posturas (ver psicofísica). Ese estudio, me condujo a la estatuaria tradicional, que se diferencia de la escultura en que su función primaria es conmemorativa.

Para nuestra finalidad, la función recordatoria es de interés sobre todo si contribuye al recuerdo de sí mismo o a la grabación de estados significativos. Mientras que la escultura en general cumple una función estética, artística, expresiva. Cosa valiosa, pero distante de nuestro interés.

De estas inquietudes, nace el estudio sobre Iconografía y estados internos y también el taller práctico que permite realizar una estatuilla en escala con proporciones de uno mismo y la postura significativa que queremos grabar.

Realizar esto una vez fue de interés, pero no bastó para poner en marcha un proyecto, un proceso Iconográfico. Por ello nos propusimos hacer un plan para la realización de un conjunto, o mejor un sistema, una estructura de posturas operativa que contribuya a nutrir un campo de copresencias afín a nuestra Disciplina.

Esquema del plan general o proyecto de Iconografía

Objetivo: 1-Entrenar las tres categorías validas para nuestros oficios (3).

2- Concretar 6 estatuillas con posturas significativas por partícipe.

3- Nivelar y ajustar las seis estatuillas configurando un sistema o estructura operativa.

Extensión temporal: consideramos 12 sesiones semanales (tres meses) para concretar el punto 2 del objetivo, dejando sin plazo la concreción del punto 1 y 3.

El desarrollo que sigue se refiere al punto 2 del proyecto.

Desarrollo del Plan de taller de 12 sesiones.

Objetivo: *lograr un conjunto o sistema de seis posturas significativas, plasmándolas en estatuillas en escala y con las proporciones de cada uno de los partícipes.*

Para el logro de este objetivo apelaremos a:

1-La relajación como condición previa a la detección y obtención de materia prima, esto es: actitudes, tensiones y climas.

2- Ejercicios de detección de tensiones necesarias e innecesarias para comprender el sistema de tensiones particular.

3-Encuadres para indagar actitudes y estados de ánimo.

4-Un método para el armado de una estructura de alambre, corcho y masilla que sirva de base para el armado de cada estatuilla.

La relajación como condición y centro de gravedad.

Un registro de sensación homogénea y equilibrada de mi cenestesia y kinestesia es *buena condición* previa a la observación de cambios al asumir distintas actitudes o actividades.

El ir incorporando, por entrenamiento, el relax como “*estilo*” habilita un tono adecuado al Trabajo.

Para el reconocimiento, en uno mismo, de cómo operar con la relajación externa, interna y mental, nada tenemos que agregar a lo explicado y nos podemos referir a nuestra bibliografía. El relax lo haremos como rutina antes de comenzar, cada sesión del trabajo de taller y para ello puede ser de utilidad que alguien guíe los pasos de manera de sincronizar al conjunto.

Primera etapa: Sistemas de tensión y armado de esqueletos.

Con esta serie de ejercicios iremos detectando nuestros sistemas de tensiones habituales, aprendiendo a disociar lo innecesario y comprendiendo algo más de nuestra estructura. Se trata de 6 series que podemos desarrollar en las primeras 6 sesiones o reuniones y contemporáneamente ir armando las seis estructuras de alambre y corcho o esqueletos de las estatuillas.

Será necesario hacer cada ejercicio y tomar notas.

Serie1: Se colocan sentados en el suelo, frente a frente dos sujetos:

1-1a) juntan las palmas de una mano (derecha-izquierda). Uno de los sujetos hace resistencia y el otro fuerza. Después varían.

a1) cada uno registra los músculos del cuerpo que se tensan y que no tienen necesariamente que ver con el movimiento en cuestión.

a2) ubicados los sistemas de tensión innecesarios, cada sujeto busca lograr el movimiento, disociando los sistemas de tensión innecesarios y reduciendo el trabajo muscular a lo conveniente.

1-2b) sujetos cambian de mano.

b1) cada uno registra los músculos del cuerpo que se tensan y que no tienen necesariamente que ver con el movimiento en cuestión.

b2) ubicados los sistemas de tensión innecesarios, cada sujeto busca lograr el movimiento, disociando los sistemas de tensión innecesarios y reduciendo el trabajo muscular a lo conveniente.

1-3c) sujetos juntan palmas de ambas manos. Esta situación admite variantes.

c1) ambas manos hacen resistencia.

c2) ambas manos hacen fuerza.

c3) una mano resistencia y otra fuerza.

Comentarios: Se pone tensión en un músculo, éste responde y además todo un sistema muscular. Los sistemas de tensiones (no los músculos) aparecen encadenados, y al poner en acción uno, por ejemplo el del brazo, se ponen en tensión otros (por ejemplo estómago, piernas, otros) que no son ni útiles ni necesarios.

Hay sistemas de tensiones fijos para todo el mundo. Hay sistemas de tensiones particulares.

Serie 2 Se colocan ubicados frente a frente dos sujetos:

2-1a) un sujeto incluye sus rodillas entre las del otro. Este a su vez ejerce una fuerza hacia adentro y el otro opone resistencia.

a1) el que presiona frena de súbito y el otro debe observar los sistemas de tensiones que operan.

a2) después de ubicar los sistemas de tensiones innecesarios, disociarlas hasta dejar solamente el trabajo de los músculos adecuados.

2-2b) un sujeto incluye las rodillas del otro y opone resistencia mientras el otro fuerza.

b1) el que presiona frena de súbito y el otro debe observar los sistemas de tensiones que operan.

b2) después de ubicar los sistemas de tensiones innecesarios, disociarlas hasta dejar solamente el trabajo de los músculos adecuados.

c) Variantes c1) hacer fuerza con una pierna dejando la otra quieta.

c2) hacer resistencia con una pierna dejando la otra quieta.

c3) hacer fuerza con una pierna y resistencia con la otra.

Comentarios: Se observan intermitencia. Se observa encadenamiento de sistemas de tensiones, que del lugar del trabajo muscular, dan origen a tensiones hacia arriba.

Serie3 Los sujetos se colocan uno al lado del otro, (en sentido contrario), los brazos estirados hacia abajo al costado, juntan sus palmas de modo que la resistencia o fuerza que ejercen sea hacia atrás.

3-1a) ejerce una fuerza y el otro resistencia, luego viceversa.

a1) ubicar los músculos comprometidos en la acción y además los sistemas de tensiones que operan y que no son necesarios para efectuar la fuerza u oponer resistencia.

a2) disociar los sistemas de tensiones innecesarios.

3-2b) Cambio de mano.

b1) ubicar los músculos comprometidos en la acción y además los sistemas de tensiones que operan y que no son necesarios para efectuar la fuerza

b2) disociar los sistemas de tensiones innecesarios.

Comentarios: se observan tensiones en el otro brazo. Se observan tensiones en la rodilla que no corresponde. Tensión en la cara. Nota: Los sistemas de tensiones innecesarios pueden variar con los sujetos.

Un sujeto se coloca frente a otro y a la altura de los hombros, le toma las manos (el otro debe soltar los brazos). Lanza hacia arriba. Lanza hacia abajo. Lanza hacia los lados. Lanza una sola. Lanza una en una dirección y la otra en dirección contraria, etc.

Comentarios: se trata en todos los casos de aflojar los brazos y observar las tensiones que quedan, o impiden el aflojamiento.

Serie4 Nota: Vemos sistemas de tensiones continuos (conjunto de músculos en el que al tensar uno se tensa el resto). Por ejemplo: el sistema mano-antebrazo-brazo, se tensa una parte y las otras dos se tensan. Se tensa la mano, pero también el antebrazo y el brazo; y también se dan las otras combinaciones. **Estos sistemas de tensiones totalmente asociados se pueden disociar.**

4-1 Lograr tensar el sistema del brazo, por ejemplo: flexiono la muñeca, tenso antebrazo, luego el bíceps. Después de tensar el sistema: aflojar la mano y dejar tenso antebrazo y brazo. Aflojar antebrazo y dejar tenso el brazo. Aflojar brazo.

Comentario: se trata de tensar sólo el sistema que se pide. No poner a trabajar otras partes del cuerpo (mandíbulas, cuello, etc.). Ir disociando partes del sistema.

4-2 Un sujeto frente a otro, un sujeto estira la mano y el otro agarra la muñeca:

Mano abierta y dedos juntos, la tensa y relaja.

a1) Observa qué otras partes se tensan.

a2) Afloja esas tensiones.

Cierra el puño y tensa, abre la mano y distensa.

b1) Observa qué otras partes se tensan

b2) Afloja esas tensiones

Comentario: Se trata de tensar y distensar sólo el puño, el resto del brazo debe permanecer flojo y disociado.

Serie5 Los sujetos se colocan uno al lado del otro, en sentido contrario. Los brazos estirados hacia abajo al costado del tronco. Juntan las palmas de las manos, del lado del cuerpo que queda en contacto, de modo tal que la fuerza o resistencia que se ejerza sea hacia adelante.

Ejerce una fuerza y el otro resistencia, luego viceversa.

5-1 a1) ubicar los músculos comprometidos en la acción y además los sistemas de tensiones que operan y que no son necesarios para efectuar la fuerza u oponer resistencia.

a2) disociar los sistemas de tensiones innecesarios.

b) cambio de mano.

b1) ubicar los músculos comprometidos en la acción y además los sistemas de tensiones que no tienen nada que ver..

5-2 Tensiones que operan y que no son necesarios para efectuar la fuerza u oponer resistencia.

b2) disociar los sistemas

Comentarios: observaciones de lo que pasa con el otro brazo. Observaciones sobre Sistema asociado de la pierna. Estirar completamente una pierna desde sentado.

a1) aflojar el pie y mantener tensos muslo y pierna.

a2) aflojar pierna y mantener muslo tenso.

a3) aflojar muslo.

b) cambiar de pierna.

b1) aflojar el pie y mantener tensos muslo y pierna.

b2) aflojar pierna y mantener muslo tenso

b3) aflojar muslo

Comentarios: disociar lo normalmente asociados. Ubicar la pierna que es más difícil disociar el sistema de tensiones. Detectar tensiones innecesarias.

Serie 6

6-1a) Girar la cabeza a la derecha, después a la izquierda hasta experimentar tensión en la nuca.

a1) Cuando esté presionado el cuello, ubicar las otras tensiones que no tienen nada que ver con la tensión en el cuello.

a2) Disociar las tensiones innecesarias.

Comentarios: fijarse que hay movimientos y tensiones que no tienen nada que ver, por ejemplo, el brazo u hombro del lado. El sistema de tensiones que empieza en la mano termina en el cuello. Se trata de tensar el cuello y aflojar el resto.

6-2 Se sienta el sujeto y tensa los brazos y el cuello, luego suelta.

Comentarios: se trata de tensar de un solo golpe, no a golpes, intermitentemente.

6-3a) El sujeto se acuesta boca arriba, saca el estómago, luego expira y aspira manteniendo el estómago arriba; sin comprimirlo, manteniéndolo expandido. El tomar y expeler el aire debe ser continuo y no intermitente (quebrado o entrecortado).

b) El sujeto acostado, habla sin contraer el estómago, manteniéndolo expandido.

c) El sujeto parado habla sin contraer el estómago.

Comentarios: en el sistema de tensiones, en el tronco, entre los movimientos del estómago y respiración pueden estar los músculos en una cosa y la respiración en otra. Fijarse en las tensiones de otras partes del cuerpo. Romper las tensiones asociadas entre los movimientos del estómago y

la respiración. Acostado en el piso se registra mucho mejor la dificultad. Aquí se recuerda el problema que es disociar los sistemas de brazos y piernas, cuello, estómago, etc. ...

Nota: se estudiarán los sistemas musculares que al ser puestos en funciones producen tensión en otros sistemas. Al ser distensado el primero, los demás quedan tensos. (¡Problema!) Se tensa un sistema se tensan otros, se suelta el primero y los otros quedan pegados. La señal es del que queda pegado pero el problema es del otro, del que dio el disparo. Se trata de ver las conexiones que uno registra. Ver el problema, detectar.

Punto de control

Hay un punto de control de todo el sistema de tensiones del cuerpo: está en la nuca. Parado, repartido el peso equilibradamente sobre ambas piernas:

a1) tirar (moderadamente) la cabeza hacia atrás como si se recibiera un golpe en la nuca.

a2) simultáneamente aflojarse totalmente.

Comentario: de cumplirse las condiciones anteriores, este ejercicio debe producir una caída involuntaria (como una bolsa).

b) parado sobre ambas piernas, pero apoyándose más en una.

b1) dar el golpe de nuca.

b2) simultáneamente aflojarse totalmente.

Comentario: debe caerse el cuerpo (hacia el lado del apoyo) donde está, como si fuera una bolsa.

Nota: el temor a la caída inhibe al sujeto de soltarse. Se recomienda hacerlo donde pueda superarse este impedimento, por ejemplo, arena, colchoneta, etc.

Segunda etapa

A-Indagación de actitudes

En base al eneagrama de actitudes trabajamos indagando en uno mismo cómo se expresan los registros de las polaridades: odio-amor, tristeza-alegría y angustia-esperanza.

Un modo de indagar es partiendo de una relajación (en postura de sentado, acostado o de pie, según convenga) se fija la atención en uno mismo intentando eliminar toda imagen o sensación extraña a la pura sensación de "estar vivo". No se trata de un saberse vivo sino de sentir la propia vida desde adentro. Podemos apoyarnos en el respirar. Pasados unos minutos *evocar* el

sentimiento a auto-observar. Ha de sentirse la emoción más que justificar los porque o para qué. Sin dejar que las asociaciones lo lleven a uno fuera de tema, por el contrario ahondar en el ánimo atribuyéndose lo que refuerza. Otro modo, es apoyarse en *inducir* el ánimo asumiendo la “mímica” o actitud que me conecta con el registro que quiero observar. La inducción también puede ser por vía de la imagen, la altura respiratoria o la puesta en situación. Sea por evocación o inducción no se trata de una mera indagación introspectiva sino de una verdadera auto-observación.

El *indicador* de que no se trata de una falsa emoción o artificio, es el cambio de actitud corporal, que siempre acompaña a la verdadera emoción. El sentimiento, cuando es tal, compromete a toda la estructura. De todos modos como se trata de una indagación de las concomitancias (vegetativas, motrices e intelectuales) siempre guardaremos alguna “distancia”, cosa que no sucede cuando la puesta en situación nos conmueve y arrastra. Recuerdo aquello que enseñaba mi Maestro “... la emoción trata de modificar al “yo”, para, a través de él modificar la situación opresiva (en caso de emociones negativas) o para atrapar sintéticamente las circunstancias y los objetos placenteros (en el caso de emociones positivas). Así, la emoción se manifiesta exteriormente de modo “ritual” o también catártico (gritos, risas, llantos, cambios de color o tono muscular, exaltaciones, degradaciones, ocultamientos corporales...etc.). ...” Lo importante es comprenderse como un nudo de relaciones, como estructura de funciones y mecanismos.

B-Conjunto de estatuillas

Sobre el método para el armado de una estructura de alambre y corcho no agregaremos más a lo dicho en el escrito Iconografía y estados internos. De todas maneras volvemos a destacar la importancia de tomar contacto con nuestro esquema corporal y lo que esto implica al integrar las proporciones armónicas de este patrón, del que formamos parte, como es la medida áurea.

El objetivo de armado de una estructura que nos resulte operativa, nos lleva a considerar que en ella los elementos deben ser solidarios, coherentes con el conjunto de que forman parte. Tarea nada fácil pero útil a nuestro interés general de entrenar una cierta auto-disciplina. Por ello no podemos dar un plazo fijo para el logro de este objetivo. Es más, puede esta primera

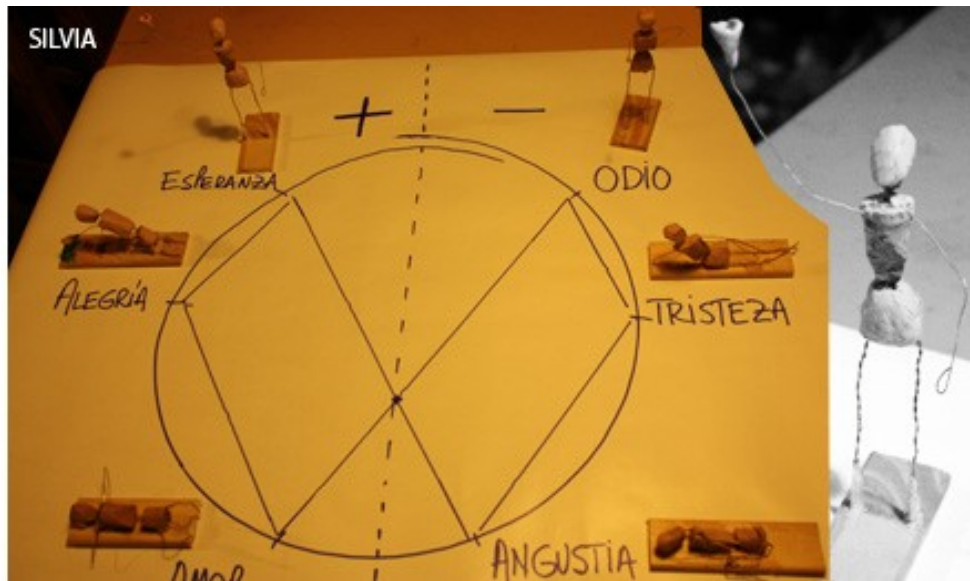
estructura ir variando y requiriendo de cada uno un proceso cada vez más afinado, más acorde con la necesidad de auto transformación. Es muy valioso, entonces este primer intento y estos testimonios que ayudan a poner en marcha este proyecto Iconográfico.

Daniel Zimmermann/ Bs As. Mayo 2013

Testimonios

Los siguientes son algunos testimonios de los partícipes en el taller piloto. Las imágenes fotográficas son elocuentes por sí mismas.

SILVIA: Mi síntesis es: que me siento feliz de haberlo hecho, supero y mucho mis expectativas. Agradezco la alegría con que se realizó y el aporte de cada uno de los que participamos. Me llevo puesto un paseo profundo por mis sentimientos opuestos y sus matices, reconociéndolos e integrándolos, que me permite continuar el camino más liviana. Muchas gracias.



Intento de una síntesis ordenada y más específica

Relax: Un gran aporte el acomodamiento y el equilibrio en simetría. Sistemas de tensiones: complejo. Gran dificultad para disociar (me falta 1 vida de ejercitación). Claro registro en el cuello de mis tensiones. Estructura de sentimientos y polaridades: para mí lo más rico y logrado del taller.

Posturas y estados de ánimo: descubrí que las posturas de pie son claramente identificables, en tanto que las acostada o reclinada pueden tener estados de ánimo opuestos (a desarrollar).

Estatuillas: puntualmente en el trabajo con ellas (pulcritud, permanencia y tono) evidencio mi dificultad con la permanencia, siempre se me ocurre una forma diferente y salgo del plan previsto (su desarrollo merece 1 capítulo aparte).

FERNANDO: Síntesis. El relax como entrada resulta excelente. Intercambiamos y vamos comprendiendo. Primer sorpresa: lo poco que se de mis posturas y de sus trasfondos; caída en cuenta de cómo se está naturalizado. Obtenemos mucha información postural. El mapa de tensiones y demás; pero es sobre todo la estructura psicofísica lo que me resulta de mucho interés

Por otra parte vamos entrando en el tema de las actitudes Se carga el eneagrama con una serie de díadas polares: amor-odio / alegría-tristeza, etc. Todo ordenado por un eje axial positivo-negativo.

Descubrimos que los polos no se equilibran en proporciones similares. Entre tanto comenzamos a trabajar en la construcción de las estatuillas. Intuyo, por decirlo así, la posibilidad de una biografía del cuerpo. Ensayamos posturas buscando significación. En el plano de lo extremadamente próximo -el cuerpo- aún hay un mundo que descubrir y poner a disposición de nuestras aspiraciones de transformación.

YESSICA En síntesis el taller me sirvió para tomar real contacto con mis sentimientos, la auto observación de mi cuerpo se hizo más consiente. Tomar contacto con su intencionalidad y su mecánica.

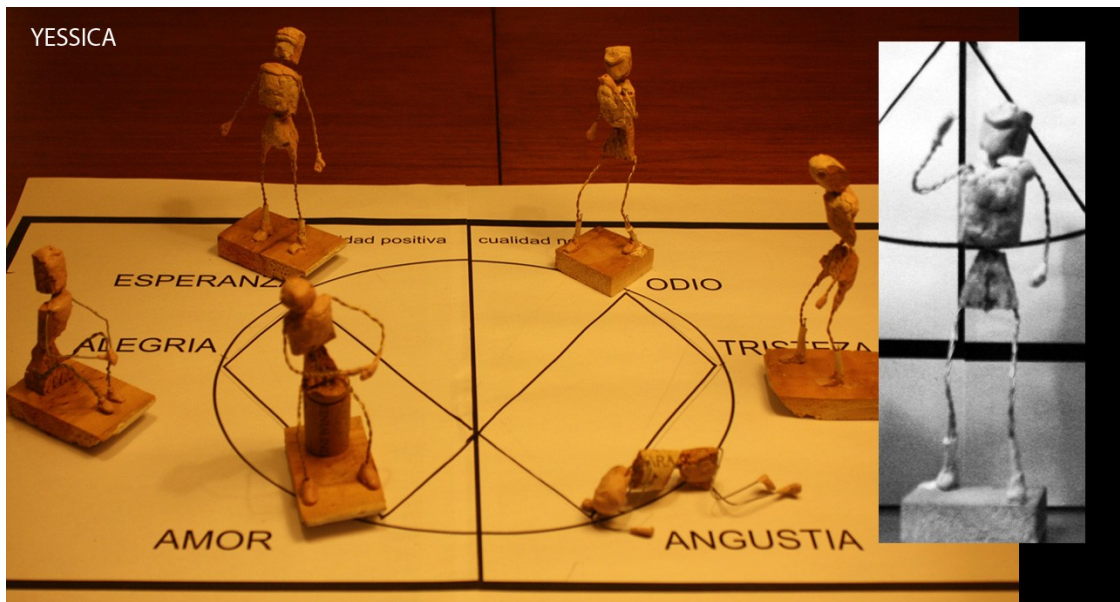
Tome contacto con el sentido de proporción de mi cuerpo. La dinámica habitual que tiene. Trabajar el sentido de proporción con las estatuillas me sirvió para saber cuanto ocupa mi masa en el espacio, parece lógico, pero para mi fue como mirarme desde arriba, desde afuera, desde atrás físicamente, poner tu imagen afuera en proporción.

Los trabajos de disociación y respiración fueron útiles para reconocer que trabajan en sistemas y muchas veces al tensar un músculo, tensamos innecesariamente otros músculos. Caigo en cuenta que uno tiene un aparato de sistemas no elegido, ya predeterminado por la genética, uno tiene un cuerpo que uno no eligió y además con ciertas mañas que uno repite casi mecánicamente, como la postura al sentarse en la compu. Pero caigo en cuenta también que puedo operar sobre el, aprender técnicas que ayuden a distender, ahorrar energía y soltar.

Vamos profundizando...Cada sentimiento tiene una postura determinada. Lo maravilloso de este trabajo fue el cambio de mirada al respecto. La observación de mis emociones un par de semanas, me permitió atender a mi emoción y la postura q se corresponde, observar y atender las reacciones y que le va pasando a uno internamente fue muy interesante, sobre todo al tocar el odio, pues yo pensaba que no odiaba tanto, pero sin embargo me encontré con situaciones donde me sacaba completamente, reconozco un cierto prejuicio sobre lo malo del odio y una cierta censura sobre ese sentimiento como *yo no odio tanto*. Al trabajar los sentimientos en opuestos y en sistema, pude reconocer que puedo pasar del odio al amor en cuestión de minutos.*todo es relativo*. Mi sistema de emociones esta cargado de condicionantes culturales, de paisaje de formación, mi historia genética, al igual que mi cuerpo, pero a pesar de esas condiciones puedo operar sobre ellos. Reconozco que por estas cuestiones soy diferente a otros y también única Por lo tanto mis respuestas en el mundo nunca serían igual que otro.

El sistema de emociones, me sirvió para ver que uno puede intencionar hacia lo positivo. Y que hay un punto en el sistema donde uno encuentra el equilibrio, el centro de gravedad. En disciplina pude acercarme a ese estado, pero con este nuevo punto de vista se hace más

fácil. Intuyo que puede ser un camino útil para mi nuevo paisaje de formación del que se habla en la ascesis.



PIA resumen y Síntesis: Este taller ha sido para mí un viaje a la memoria de mi cuerpo. Un lugar inexistente en mi espacio de representación, un descubrimiento. “Uno puede adoptar ciertas posturas y evocar ciertos registros internos”, anoté el primer día...Pero... El que no sabe lo que busca, no comprende lo que encuentra... Tenía que aprender el idioma, entrar en cierta frecuencia, una disposición para comprender...y con el desarrollo del taller, en la medida en que avanzamos... comenzó un trabajo de registros y de encaje. En cada reformulación hay mayor encaje, mayor correspondencia...La estatuilla cumple una función conmemorativa, recordatoria. Es una síntesis de una estructura compleja, que se formó hace mucho tiempo y no se muy bien cómo. Plasmar afuera lo que registro internamente.

El Relax, es un principio básico para crear la condición interna cuando vamos a hacer estos trabajos. Como un principio de adaptarme lo mejor posible donde esté. Empezar por la nariz hace más fácil la entrada en la mayoría de las veces. El principio de simetría para equilibrar, fue todo un descubrimiento. Busco cómo nivelar, homogeneizar, una balanza que equilibra internamente. La nivelación interna me da una mejor condición de origen del trabajo. Tengo que seguir trabajando en la relajación, descubrí que mejorando el relax, tengo mayor disponibilidad interna.

Los ejercicios iniciales colaboran con esta dirección mental que se necesita en la búsqueda. No es lo mismo “hacer fuerza” que “hacer resistencia”. El sistema de tensiones es diferente. Me resulta todavía muy difícil disociar los sistemas de tensiones para desafectar lo que mecánicamente se acopla. Pero comienzan a ser observables y eso es todo un avance.

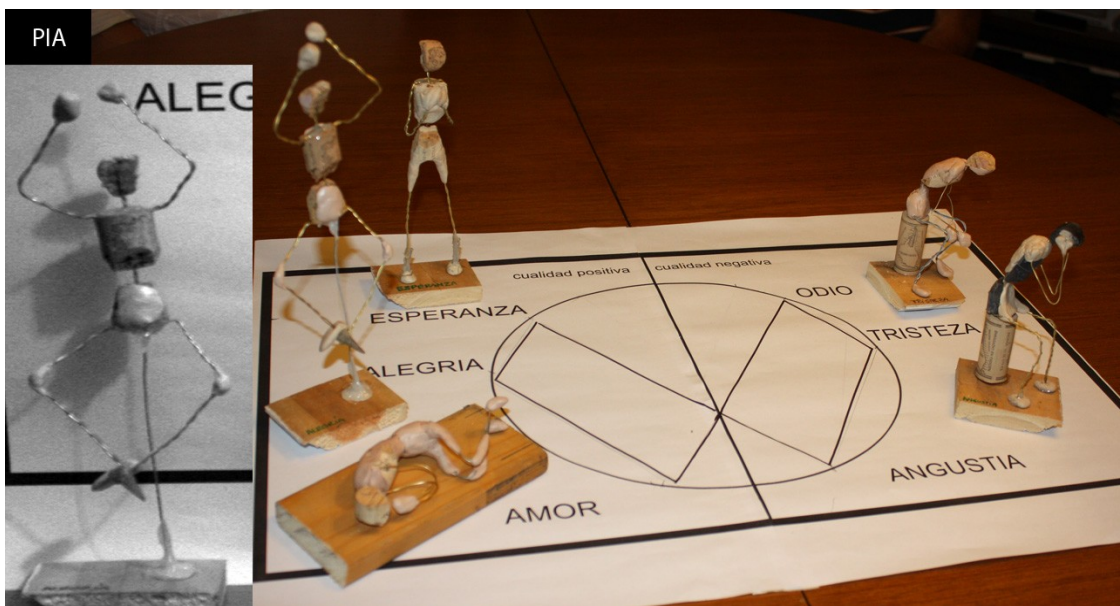
En la etapa siguiente, en donde se comienza a relacionar la postura y el estado de ánimo, la cosa se empezó a complicar. “Hay que ponerlo en un sistema”, dijimos AMOR – ODIO, ALEGRIA – TRISTEZA, ANGUSTIA – ESPERANZA. Una relación conciliadora de fuerzas opuestas. Desde un punto de vista estructural, la “polaridad” es parte de la “Unidad”. No hay luz sin oscuridad.

Así como la alegría me lleva para adelante, la tristeza me lleva para atrás. No solamente es físico ese movimiento, también es mental. Todo conforma una unidad. Este punto de vista de complementación en lugar de opuestos, es muy interesante.

Pero, dónde está mi centro en cada una de esas posturas? Dónde está el equilibrio? Si estoy en acuerdo (lo de adentro con lo de afuera), estoy en estado unitivo: registro Unidad. Dónde está mi gris en esta paleta de colores? Para ser no-violenta, tengo que poder reconocer mi propia violencia, para poder elegir Violencia -no violencia, el mismo eje.

Al poner todas las posturas juntas, aún no veo la estructura. Este es un impedimento todavía, es tal vez la imposibilidad de conectarme con una visión estructural de mi misma? Cuando consigo profundizar el relax, reconocermé en ese centro, en el eje, equilibrada y sin polaridades, me siento en conexión con el "sí mismo". Es un salto de plano, una profundidad que se acerca a lo que busco.

Pero todas las preguntas que aparecen, abren, no tienen respuesta cerrada. Son interrogantes que me invitan a seguir. El desafío está en seguir precisando, ver los climas, ponerles nombre, ajustar el foco.



Notas

(1) **actitud**. 'Postura del cuerpo, especialmente la determinada por un estado de ánimo': «*Se mantenían de pie, en una actitud algo displicente, porque las genuflexiones se consideraban poco viriles*» (Allende Eva [Chile 1987]); y 'disposición de ánimo': «*Se ha producido un cambio sustancial en la actitud de los fieles*» (Zaragoza Religiones I [Esp. 1993]). No debe confundirse con *aptitud* ('capacidad'; → [aptitud](#)).

actitud sustantivo femenino 1 [postura](#)*, [posición](#), [disposición](#), [proceder](#), [continente](#), [gesto](#), [porte](#).

[Porte](#) y [continente](#) se refieren a la manera habitual de moverse y accionar.

«La [postura](#) es la situación relativa de los miembros del cuerpo con respecto al espacio; [actitud](#) es la [postura](#) que se toma con una intención u objeto determinado, de modo que en la [actitud](#) la voluntad tiene más parte que en la [postura](#). Esta es horizontal o perpendicular, holgada o incómoda, indecorosa o decente. La [actitud](#) es de ataque, de defensa, de fuga, de temor, de mando. La [actitud](#) es más artística que la [postura](#). El Apolo del Belvedere está en [actitud](#), y no en [postura](#), de lanzar una flecha. El Moisés de Murillo está en [actitud](#), y no en [postura](#), de herir la piedra con la vara. Estar de pie, estar sentado o de rodillas no son [actitudes](#), sino [posturas](#).»

José Joaquín de Mora

[posición](#), [disposición](#).

Cuando se habla de la situación de ánimo con respecto a una persona, colectividad, asunto o doctrina, [actitud](#) equivale a [posición](#), [disposición](#).

en **actitud de** locución conjuntiva [en plan](#) de.

Diccionario Manual de Sinónimos y Antónimos de la Lengua Española Vox. © 2007 Larousse Editorial, S.L.

Actitud humanista

La a. h., fuera de todo planteamiento teórico, puede ser comprendida como una "sensibilidad", como un emplazamiento frente al mundo humano en el que se reconoce la intención y la libertad en otros, y en el que se asumen compromisos de lucha no violenta contra la discriminación y la violencia. ([Momento humanista](#)).

(2) **Iconografía y estados internos**. El estudio puede consultarse en la web del parque PDV.

(3) **Sobre las categorías generales para todo Oficio** (fragmento del escrito Glosario sobre nuestros oficios. DZ. 2012)

Pulcritud, permanencia y tono configuran una estructura solidaria donde cada categoría solicita a las otras.

De estas categorías en general tenemos experiencia y registro, como reconoceremos, porque forman gran parte de nuestro estilo de vida. Para elaborar un plan de trabajo es necesario tener presente esta estructura de intereses.

La pulcritud

Se dice en el material que la pulcritud se manifiesta en el orden en que llevo las operaciones y en el modo de operar, también en las depuraciones de distinto tipo que voy haciendo a lo largo del trabajo.

Fidelidad al plan y no salirse de tema. Las “ocurrencias” en el camino pueden ser anotadas (para otra ocasión o plan) pero no tenidas en cuenta para evitar desvíos.

Es como no dejarse llevar por el accidente, sino atender al destino propuesto.

El tono

Este término suele presentar dificultades de interpretación.

Podemos entender el tono como una adecuación entre partes de una relación. Así, lo “adecuado” se registra como algo ajustado, medido, que se relaciona bien.

El sentido de proporción está ligado al tono, a la adecuación porque la proporción es fundamentalmente relación y correspondencia. Por ejemplo, se puede decir esta mesa es adecuada a mi tarea y tamaño y esto es un registro de proporción y medida.

De esta manera se entiende que educar el tono adecuado se consigue trabajando la medida y la proporción.

3/ La proporción áurea

Cultivaron aun cuando no la formularan geométrica o matemáticamente, ni la llamaran regla aurea.

Como dijimos, el registro de proporción guarda relación con la Sobre esta proporción se ha escrito e ilustrado mucho. Se conocen las proposiciones geométrico-matemáticas de Euclides y de Fibonacci y también hay información de ella en casi todas las culturas que la adecuación y la medida. Esta adecuación la encontramos en nosotros mismos, en la relación de las distintas partes de nuestra estructura corporal (incluso en la relación entre órganos, por ej.: el volumen del corazón es equivalente al volumen del cerebro) También la podemos descubrir en muchos objetos de uso cotidiano (por ejemplo, una cajetilla de cigarrillos) y en el entorno natural.

Vamos a considerar de un modo práctico esta antigua proposición que dice que una buena relación se da cuando ***la parte menor es a la parte mayor, como la parte mayor es a la totalidad.***

A fines operativos, esto de la parte mayor, menor y la totalidad lo relacionamos con los números 3, 5 y 8 que como sabemos, pertenecen a la serie de números progresivos de Fibonacci, donde cada elemento de la serie resulta de la suma de los dos números precedentes.

Porque y para qué adoptar esta proporción en nuestros oficios?

Se debe a que se trata de un principio de proporción objetivo, no dependiente de subjetividades particulares o culturales y el trabajar con ella puede ponernos en resonancia con significados, que trascienden lo particular.