

Pensarse  
el cuerpo

Pensarse  
el cuerpo

IRMA  
ZULLO

Zullo, Irma  
Pensarse el cuerpo. - 1a ed. - Buenos Aires :  
Lugar Editorial, 2013.  
132 p. + DVD ; 23x16 cm.  
ISBN 978-950-892-430-8  
I. Cuidado del Cuerpo. I. Título  
CDD 646.75

Ilustración y diseño de tapa e interior: Gabriela Pascale

© 2013, Irma Zullo

Queda prohibida la reproducción total o parcial de este libro, en forma idéntica o modificada y por cualquier medio o procedimiento, sea mecánico, informático, de grabación o fotocopia, sin autorización de los editores.

ISBN: 978-950-892-430-8  
© 2013 Lugar Editorial S. A.  
Castro Barros 1754 (C1237ABN) Buenos Aires  
Tel/Fax: (54-11) 4921-5174 / (54-11) 4924-1555  
E-mail: lugar@lugareditorial.com.ar / info@lugareditorial.com.ar  
www.lugareditorial.com.ar  
www.facebook.com/lugareditorial

Queda hecho el depósito que marca la ley 11.723  
Impreso en la Argentina – Printed in Argentina

A Pablo *in memoria*.

A Julia Grossman, maestra.

A Julia Zullo  
que tuvo que armarse de infinita paciencia  
para corregir los originales,  
con el agravante de sufrirme como madre.

A Gabriela Pascale  
que tuvo que usar tanta paciencia como Julia  
para diseñar el libro y agregar tantos gráficos y fotos,  
con el agravante de no ser mi hija.

A las “masoquitas”  
Diana, Cecilia, Ester, Lidia, Marisa y Paula  
que pusieron el cuerpo y el alma  
para ilustrar el libro y filmar el DVD.

A las “masoquitas”  
que integran el Taller del Cuerpo Libre.

A todas las mujeres que pasaron por el Taller  
y me enseñaron a enseñar.

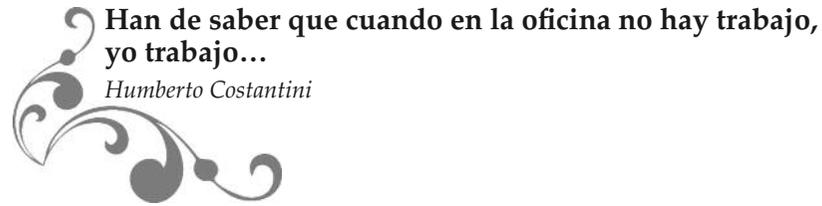
## *Palabras preliminares*

El universo femenino es famoso por ser sumamente complejo y variado, con incalculables posibilidades para la mujer que potencie su desarrollo integral, su armonía, su bienestar a partir del trabajo corporal.

Que alguien posea un espacio con estas características, proponga un método de trabajo particular para lograr esos propósitos y cuente con riquísimas experiencias reunidas a lo largo de muchos años de llevar adelante esta tarea, es una riqueza que merece ser comunicada, difundida. Tal es el caso de Irma y vayan estos comentarios como uno de los fundamentos del presente libro.

Como participante activa del *Taller del Cuerpo Libre*, desde su comienzo y de modo ininterrumpido, puedo brindar testimonio de los beneficios que seguramente las lectoras podrán apreciar en las páginas que siguen, las lectoras podrán adivinar. Lo que sucede y se produce en cada una de las mujeres que concurre al taller, sin embargo, es difícil de expresar con palabras. Tal vez porque a las explicaciones les falte la mágica vivencia cotidiana que se establece y perdura entre las adeptas a “pensarse el cuerpo”, esta especie de hermandad o cofradía, difícil de contar o explicar verbalmente y fácil de sentir y contagiar en nuestras clases.

*Marisa Arizzi*



APÉNDICE  
*Trabajos*

Si querés hacer estos pequeños tests lo ideal es que alguien te vaya leyendo cada paso; en caso contrario será conveniente que leas cada uno detenidamente para recordarlos y recién entonces lo intentes. Armate de paciencia, pueden llevar mucho tiempo. Hacé uno y descansá. No tengas apuro.

PRIMER TRABAJO  
**Tu cuerpo en el piso**

*Ponete ropa cómoda –lo ideal sería una malla de gimnasia o una malla de baño si hace calor, algo que te permita tener conciencia de tu cuerpo sin nada que lo obstaculice–, descalzate y buscá un lugar en donde puedas estar cómodamente acostada en el suelo. Estirá las piernas paralelas en el piso y abrí los brazos estirados a la altura de los hombros, en ángulo recto con el torso, apoyados con comodidad y con las palmas hacia arriba.*

Siempre deberás tener las palmas hacia arriba porque si no, aunque no lo percibas, vas a ponerles tensión.

*Cerrá los ojos. Relajate y respirá varias veces con plena conciencia del aire que entra y sale de tus pulmones.*



Aclaremos que no hay un “bien” o un “mal”. Todo cuerpo es diferente y único y vos estás pensándote tu propio cuerpo.

*Empezá por sentir el contacto de tu cuerpo en el piso. Comenzá por los pies. ¿Qué partes de ellos se apoyan? ¡Los talones, claro! No sigas, tratá de pensarte los pies. ¿Se inclinan hacia afuera? ¿Los dos tendrán la misma inclinación? No modifiques nada. Sólo tomá conciencia de ellos.*

*Ahora pensate las pantorrillas. ¿Están las dos iguales? ¿O una se apoya más que la otra? ¿Y los muslos? ¿Tocan el piso o están en el aire?*

*Seguí con los glúteos. Tomate todo el tiempo necesario. Sentilos en el piso. Son los músculos más grandes del cuerpo. Tomá nota de esto. ¿Los dos glúteos hacen la misma presión en el piso?*

*¿Y más arriba? ¿Qué parte del cuerpo sentís en el piso? ¡La espalda, sí! Pero, ¿a la altura de los hombros o un poco más abajo? ¿Quizá la zona de la sexta dorsal, ahí donde se abrocha el corpiño?*

*¿Y los hombros? ¿Están en el piso o están ligeramente hacia arriba? Insisto en que no cambies nada. En todo caso movete suavemente para comprobar pero volvé a tu posición natural. Estás pensándote tu propio cuerpo, nada más.*

*Ahora sentí el cráneo (en páginas anteriores –varias veces– te hablé de él como de una “pelota de huesos”). Sentí el punto de la pelota que hace contacto con el piso. ¡Es sólo un círculo pequeño! No es todo el cráneo.*

*¿Te diste cuenta? Según cuál sea el punto del cráneo que se apoye en el piso será la posición de tu cara con respecto al techo.*

*Pensate la nariz y percibí si está hacia el techo o ligeramente hacia atrás. ¡No hagas trampas! Mantené los ojos cerrados. Es bastante complicado descubrir-*

1- Capítulo VI: “La columna vertebral”, La tercera vasija: el cráneo.

*nos la posición exacta de la nariz sin referencias visuales. Tenemos que lograr percibirnos el cuerpo para entrenarnos en el aprendizaje.*

*Seguí respirando tranquilamente y pensá en los brazos.*

*¿Estarán realmente en ángulo recto con respecto al torso? ¿O están más hacia los pies o más hacia la cabeza? ¿Los dos estarán en la misma línea o uno estará más bajo que el otro? No abras los ojos. No mires. ¡Pensalos! ¿Se apoya todo el brazo o hay zonas que están en el aire?*

*Respirá tranquila, con plena conciencia. Mantenete absolutamente relajada pero atenta a tu cuerpo y seguí pensándote sin modificar nada.*

*El trabajo lo hace exclusivamente el cerebro que está despertando a tu patrón corporal.<sup>2</sup>*

*Cuando creas que concientizaste todo lo posible tu cuerpo, girá de costado, hacete un rollito y descansá. Quedate así, respirando tranquila durante unos minutos.*



*Retorná a la posición inicial. Pensate el cuerpo. Volvé a hacer un recorrido por los puntos que están en contacto con el suelo, de los pies a la cabeza. Seguramente después de este reconocimiento te sientas más relajada, más liviana, más consciente.*

*Ponete de pie. Caminá. Desperezate y, si podés, seguí con el segundo.*

2- Capítulo III: “El movimiento y el patrón corporal”, Comienzo de la constitución del patrón corporal.

## SEGUNDO TRABAJO

**Los huecos**

Si es posible, a continuación de *Tu cuerpo en el piso*, hacé este trabajo.

Volvé a tirarte en el suelo como antes y empezá de nuevo. Los pies, las piernas, los glúteos, la espalda, la nuca, los brazos... Ahora es más fácil, ¿no? Esto ocurre porque ya empezaste a pensarte el cuerpo.

Una vez que nuevamente hayas tomado conciencia de tu cuerpo apoyado en el piso, empezá a descubrirte "los huecos", es decir, las zonas del cuerpo que naturalmente no tocan el piso.

Desde los pies, el primer hueco vas a encontrarlo a continuación de los talones, donde está el tendón de Aquiles.

Descubrí el segundo en la zona de atrás de las rodillas, se llama hueco poplíteo.

A continuación de los glúteos, sentí el hueco de la zona lumbar. Es la lordosis lumbar.

Y ahora, más arriba, la zona que corresponde al cuello, a las vértebras cervicales. Esa es la lordosis cervical.



En general en los huecos se concentra mucha tensión, ahí los músculos suelen estar más cortos de lo conveniente y necesitan elongación.

Elastizar esas zona, darles movilidad, es una parte muy importante del trabajo que hacemos en el Taller. Por ahora, descubrí lo que pasa con ellos cuando tratamos de elongarlos.

Desde la posición inicial –tirada en el piso, piernas estiradas, brazos en cruz–, tratá de apoyar en el piso el hueco de las lumbares, la lordosis lumbar.

Resulta un poco complicado: en esta posición tenés que hundir la barriga –si la sacás, las lumbares subirán más todavía–, pero para conseguirlo no bastará con hundirla, tendrás que hacer fuerza con los abdominales hacia adentro.

Insistí varias veces y cuando lo consigas, manteniendo la zona lumbar apoyada en el suelo, pensate el cuerpo.

Resultados. ¡Contuviste la respiración! Y además ¿qué pasó con las rodillas? ¡Se levantaron! ¿Y la nariz? ¡Se fue hacia atrás!

Deshacé todo. Descansá. ¡Respirá!

Esto fue sólo una comprobación para que veas cómo actúan los músculos.

Los músculos de la parte posterior del cuerpo son solidarios entre sí, están conectados unos a otros. ¡Desde los dedos y las plantas de los pies, hasta la nuca!

Por eso, al estirar los de la zona lumbar se acortaron los de los huecos poplíteos y los de las cervicales.

Esto es muy importante cuando encaramos la elongación de la parte posterior. Los músculos del "tigre", según Thérèse Bertherat.<sup>3</sup>

Si querés, seguí con el tercer trabajo pero podés dejar aquí y continuar otro día. Por hoy fue suficiente.

Si querés seguir, dejá pasar un rato. Volvé a tus actividades y retomá más tarde. Dejar pasar un tiempo le va a servir a tu cerebro para procesar lo que hiciste hasta ahora.

3- Bertherat, Thérèse, *La guarida del tigre*, op. cit., p. 27.

ÍNDICE

**Palabras preliminares**.....7

**Prólogo**.....9

**Capítulo I**.....11  
Este cuerpo

**Capítulo II**.....15  
El Taller del Cuerpo Libre

**Capítulo III**.....19  
El movimiento y el patrón corporal

**Capítulo IV**.....27  
La interrelación de los sistemas

**Capítulo V**.....43  
El tono muscular

**Capítulo VI**.....57  
La columna vertebral

**Capítulo VII**.....79  
La respiración

**Epílogo**.....93  
Pensarse el cuerpo

**Apéndice - Trabajos**.....95

**Primer trabajo - Tu cuerpo en el piso**.....95

**Segundo trabajo - Los huecos**.....98

**Tercer trabajo - Brazos y piernas**.....100

**Cuarto trabajo - De pies a cabeza**.....103

**Quinto trabajo - La respiración diafragmáticolumbar**.....112

**Sexto trabajo - La mandíbula**.....117

**Ejercicios para el cerebro**.....120

**Bibliografía**.....127