



bipedestación

Entrevista a Cecilia Núñez Cordo. Escribe Laura Corinaldesi

De la bipedestación a la construcción de la verticalidad

La ciencia define la bipedestación como la capacidad de algunos seres vivos de mantenerse sobre sus dos extremidades inferiores. Es la postura natural del ser humano: erguirse sobre ambos pies. Además es una cualidad que comparte con las aves y cierto tipo de lagartos.

En la bipedestación el hombre entra en una dimensión vertical en la que se define la línea central de nuestro cuerpo, la columna vertebral; y donde entran en juego los músculos antigravitatorios en su lucha contra la ley de gravedad y los músculos de los miembros inferiores, entre otros.

Ser vertical supone el uso del espacio y el dilema de una dirección. Ser vertical, simbólicamente, es la conexión entre el Cielo y la Tierra. Es arraigo a la profundidad y saber de la altura.

Dice el poeta **Roberto Juarroz**: "La idea de verticalidad invita a atravesar, romper, ir más allá de la dimensión aplanada, estereotipada, convencional, y buscar al otro. Es el estado donde aparece un más allá, la trascendencia".

Sin embargo, previo a la conquista de la postura de pie fue necesaria la presencia de otro que haga de sostén. El psicomotricista **Daniel Calmels** señala la importancia de un "sostén de pecho", un "sostén de brazos" y un "sostén de mano": Define al primero como la inicial contención corporal que el adulto le ofrece al niño: "Más allá del acto de dar de mamar, hay una tendencia bastante generalizada a llevar al bebé contra el pecho, atraerlo, darle apego en el cuerpo que sostiene. Otra forma de contención, con disminución de los contactos, podría designarse como sostén de brazo: se ayuda con los brazos a quien algo puede por sí mismo; el niño, pasados los primeros meses de vida, comienza a vivenciar la posición de sentado sobre los brazos del adulto que lo sostiene".

Y hay también un sostén de mano, en la función de acompañamiento, completa Calmels: "Hay un momento fundamental en el desarrollo, que es la aparición de la marcha. Esta adquisición comienza a gestarse, en parte, en los brazos del adulto: antes de que el niño pueda acceder a su propio sostén, y en diversas situaciones, es mantenido por los adultos en posición vertical, dejando apoyar levemente los pies del niño sobre la mesa, sobre el piso o sobre los muslos de quien lo sostiene. Este antecedente de la autonomía postural erecta nos muestra que el autosostén no es total, ya que parte del peso del niño es sostenido por el adulto; la posibilidad de la verticalidad y el apoyo plantar preludian la marcha. En esta acción el adulto ejerce un sostén con las manos, brindando su cuerpo como apoyo."

En consonancia con este enfoque, **Cecilia Núñez Cordo**, eutonista, cita a la pediatra **Emmi Pikler** sobre el papel del adulto en el acompañamiento y como generador de las condiciones para una motricidad libre y las iniciativas autónomas del bebé.

La médica húngara demostró que el bebé, libre de moverse por su propia iniciativa, aprende por sí mismo a sentarse, a ponerse de pie y a caminar. Señaló una variedad de posturas y movimientos llamados "intermediarios" que no son puestos de manifiesto hasta entonces y que los utilizan todo el tiempo mientras juegan.

Para Cecilia, la verticalidad está asociada a la postura corporal: "Tiene que ver con quien uno es, el momento de vida, el estado anímico, la genética; es dinámica, cambia con los hábitos, los años y las pautas sociales. La postura corporal es uno mismo dentro de los ejes tiempo y espacio y por esta misma razón no hay modo de abordarla sin registrarse. Desde el nacimiento vamos desarrollando un **modo de pararnos**, mirar, andar, que es una construcción individual, atravesada por el afuera, por la cultura familiar y social."

La evolución del hombre lo llevó a **ponerse de pie**, para tener mayor disponibilidad de su visión y uso de las manos: "Erguirse para andar fue una labor de la civilización que cada individuo re-actualiza en su propia vida. Es interesante trabajar la postura corporal desde esta búsqueda evolutiva. Entender, a la hora de alinear huesos, estirar y fortalecer músculos, que se está trabajando con la historia personal y colectiva. El modo en que un individuo organiza sus patrones de movimiento y su postura posee una lógica interna indiscutible, que sólo se podrá abordar, escuchándola, para ver dónde nos lleva", completa Cecilia, coordinadora de **Casaviva**, centro de actividades corporales del barrio de Boedo; y eutonista.

La **Eutonía**, disciplina corporal creada por **Gerda Alexander**, busca la regulación del tono muscular a través de los principios que la rigen. Uno de ellos es el desarrollo de la **conciencia ósea**, donde la noción de "**repousser**" (**empuje**) es un concepto de gran aplicación. Y describe Cecilia: "Al hacer contacto con las plantas de los pies en el suelo, realizamos una doble tarea, por un lado dejamos ir el peso del cuerpo, mientras simultáneamente hacemos un empuje desde las plantas de los pies en un juego de intercambio con la gravedad. Este

empuje viaja a través de la estructura ósea activando el **reflejo de enderezamiento**. El trabajo de conciencia ósea permitirá encontrar una alineación óptima desde los pies a la cabeza, que posibilite una regulación tónica para generar una economía en el movimiento y en el sostén del cuerpo."

En clase

Sábado al mediodía. A pesar del frío invernal, una luz intensa se cuela por las ventanas del salón, ilumina el cuerpo de mis compañeras. De pie, Cecilia invita a apoyar las plantas de los pies en el piso, a flexionar levemente las rodillas, y encontrar un alineamiento entre éstas y los dedos mayores de los pies. Sugiere ubicar una fina caña de bambú debajo del pie izquierdo, en forma vertical, entre el calcáneo y el dedo mayor para ir en búsqueda de sensaciones, apoyos, empujes:

Percibo sensaciones que provienen del bambú, su consistencia amable, su redondez y su longitud. También percibo sensaciones que provienen de las distintas presiones con el elemento que revelan zonas de dolor en el calcáneo. Busco descargar el peso a la pierna derecha para soltar la tensión de los tejidos. Vuelvo a hacer pequeños toques con el pie izquierdo en dirección del bambú y encuentro un alivio que me permite distribuir el peso hacia la zona del metatarso. Descubro los espacios interóseos de los dedos. Construyo un trípode entre talón y los dedos mayor y menor. Dispuesto en forma horizontal el toque con el elemento me revela los arcos internos y externos de los pies, las zonas de mayor masa muscular y las más próximas al hueso.

Después de repetir el trabajo con el pie derecho Cecilia invita a dejar el bambú a un costado del cuerpo. Comparo ambas plantas, distribuyo el peso entre ellas y noto que se han expandido sobre el piso. Siento un cambio de temperatura en el cuerpo. Siento alivio, placer y una sensación de mayor seguridad.

Desde la planta de los pies busco la alineación del eje de las piernas, dialogo con el piso donde las articulaciones son mis espacios internos por los que también viajan las fuerzas antigravitatorias. Llevo la conciencia a las tríadas: tobillo, rodilla, coxofemoral para que las fuerzas hagan su pasaje por la pelvis y la conexión con la columna vertebral hasta su unión con el cráneo. Intento soltar en un empuje el exceso de peso de las pantorrillas, los muslos, los glúteos, los músculos de la espalda y de los brazos. Por delante encuentro un sostén en la zona del ombligo. La respiración se torna más regular. El esternón se expande al inhalar y exhalar el aire. Soy mi propio sostén. Me siento leve y vertical.

Cecilia Núñez Cordo: Eutonista (A.A.L.E.- Matrícula N°148). Maestra de trabajo corporal. Coordinadora de Casaviva, centro de actividades corporales. Bailarina. Estudiante de Psicomotricidad.

Laura Corinaldesi: Es Profesora de Filosofía y periodista. Con formación en danza y eutonía.