

Anatomía para el Movimiento: Entrevista a Blandine Calais

Desde 1980, Blandine Calais está enseñando Anatomía para el Movimiento en numerosos centros de formación de técnicas corporales (Universidad de Montpellier, Universidad de Estrashurgo, Federación de profesores de Yoga en Paris, etc.) Su pedagogía activa empieza a formarse en la escuela Montessori. Su formación de fisioterapia se complementa con diversos métodos de trabajo corporal (Mezieres, Integración Postural).

De sus cursos de formación sale a la luz en 1984 su primer libro «Anatomía para el Movimiento», escrito e ilustrado enteramente por ella. Se ha convertido en manual de base para muchos estudiantes de medicina, fisioterapia, danza, educación física y diversas técnicas corporales. Ha escrito también un segundo libro «Anatomía para el

Movimiento. Base de ejercicios», publicado también en castellano.

La entrevista que publicamos a continuación fue hecha en uno de sus cursos de formación que realiza regularmente en una localidad de Girona.

Julián: Hemos visto que tus libros han llenado un hueco en el mundo de la Fisioterapia, Masaje y técnicas corporales, puesto que el estudio tradicional de la anatomía era un estudio del cuerpo muerto y estático, difícil de entrar en su estudio, por eso introducir la anatomía en el movimiento ha sido una revolución, ¿cómo llegaste a esta visión?

BLANDINE: Es una convergencia entre muchos aportes que he recibido y muchos encuentros; en los cursos que imparto hay un lado que yo llamo multisensorial, es decir, intento pasar de un modo de aproximación sensorial a otro, voy combinando, hoy por ejemplo, hemos estudiado las cuerdas bucales que es una región del cuerpo central, es una parte tan pequeña que si la queremos mirar en el tamaño real es demasiado compleja.

Hemos empezado a hacer unos ejercicios casi infantiles para construir una maqueta de la laringe; a veces, por ejemplo, propongo dibujar el cuerpo sobre una hoja grande y trabajamos a través del dibujo.

¡Estamos dibujando los huesos!; son muchas maneras distintas de entrar en el estudio de la anatomía, y no solamente el aporte del libro y la teoría.

Julián: ¿La idea es reconocer cuál es la visión que tenemos de nuestro cuerpo a través del dibujar y modelar?

BLANDINE: ¿Tú me preguntabas de donde venía esta manera de hacer? . Quizá viene de que de pequeña estaba acostumbrada a esto porque lo he estudiado en la Escuela Montessori. Todo lo que yo estudiaba se hacía a partir de manipulaciones concretas; para estudiar las fracciones hacemos pasteles, para estudiar el decámetro corríamos en el jardín, todo a partir de una base vivencial sensorial. Había hoy una noción muy compleja a comprender que no es solamente anatómica sino de funcionamiento; comprender cómo podemos optimizar algunos parámetros de la voz utilizando la respiración interna. Intento hacer pasar la teoría a través de experiencias múltiples

para apoyar la teoría. La teoría viene después de los ejercicios prácticos, aunque algunas veces es al revés.

Julián: Consideramos de gran interés esta visión pero hemos echado en falta en los libros de anatomía para el movimiento una presentación del tema, alguna explicación acerca de esta visión.

BLANDINE: Es un libro de base, no es un libro para un nivel alto. El objetivo que yo me había fijado es llevar la anatomía casi hasta el público, ya que la información la he filtrado casi en una décima parte; podría ampliarlo a un segundo o tercer nivel con el mismo principio.

Entre la visión personal como terapeuta y la enseñanza que transmitimos, hay una gran pérdida de definición, es inevitable, a menos que se enseñe a una sola persona. Cuando hacemos pasar cosas sutiles casi impalpables a veinte personas, a veces, tenemos que volver a repetir para su comprensión. A mi me gustaría escribir sobre descubrimientos que he hecho, quizá sería más fácil compartirlo a través de pequeños folletos.

Julián: Este trabajo en profundidad de anatomía, ¿cómo se desarrolla en el trabajo de formación?, ¿cuáles son las bases del trabajo?

BLANDINE: Hay unos programas, pero podemos construir miles de programas: el cuerpo somos nosotros mismos, no es como la geografía o la historia, es mucho más próximo a nosotros. Cuando alguien estudia la anatomía, si quiere dejarse sorprender, se da cuenta de que se está estudiando a si mismo. Yo creo que la medicina ha llegado a

un callejón sin salida. Cuando yo era alumna fisioterapeuta, estudiábamos el cuerpo en el libro, no hacíamos el trabajo de trasponer, de incorporar lo estudiado y eso, creo que es un trabajo que puede aportar un campo inmenso en el conocimiento de uno mismo. Intento trabajar siempre sobre cuatro niveles a la vez.

Un primer nivel de entrada que son los sentidos. Otro nivel que está más próximo a la teoría del razonamiento ejerce la capacidad de reflexionar sobre lo que cierta lógica que es totalmente diferente de los sentidos y a la vez complementaria; entre uno y otro hay un verdadero trabajo de definición, se aprende a abstraer a partir de la sensación y todavía hay otro nivel distinto de trabajo que es el estar a la escucha colectivamente. En cada curso se produce un momento: de golpe yo comprendo algo que no he comprendido hasta entonces; yo sé que no he hecho nada, yo lo comparto luego con el grupo, los otros estadios han preparado esto, es un conocimiento que va llegando a medida que se desarrolla el proceso, viene de la conjunción de la gente que está allí. A veces alguien dice una cosa realmente nueva que se va a apoyar sobre los dos pilares anteriores; el cuarto pilar es para mí el que genera los otros tres, es el trabajo que hago yo con otras personas, intento comprender el fundamento metafísico del cuerpo, o más bien, el cuerpo es el fundamento metafísico, pues las formas del cuerpo son arquetípicas. Es algo más profundo, es algo que puede darse en un momento dado, el encuentro con la forma, el mundo de la forma en el sentido metafísico, el equivalente del código genético.

Julián: Pero entonces, ¿habría alguna idea de ideal del cuerpo o modelo al cual hemos de llegar, o bien, cada uno es diferente?

BLANDINE: Sí, sí, cada uno es diferente. No es exactamente esto lo que yo quería decir, es más bien que cada forma es en ella misma un tema de meditación. Hay algunas civilizaciones que lo han transmitido, por ejemplo, los griegos lo han transmitido, han sido sensibles al hecho de que el cuerpo humano es el centro de las formas. Algunas veces en el curso uno enseña su pie o una pelvis en modelaje, cada uno puede decir cuál es la primera cosa que le hace pensar y, cuando reunimos todas estas informaciones tenemos un material muy interesante para comprender que esta forma no es casual y que en algún medida es un informador, algo que nos está informando, algo muy fuerte, muy potente.

En el curso, para mí, la anatomía del cuerpo humano no es el azar; este cuerpo maravilloso es el que nos nutre.

Julián: Volviendo un poco a la pregunta anterior, somos críticos a un buen número de técnicas que intentan forzar al cuerpo para llevarlo a un estado ideal. En este sentido, recuerdo las palabras sabias de un indio que decía que cada ser, cada árbol estaba en su centro de equilibrio con su peculiar disposición de hojas, y esta comprensión es importantísima.

BLANDINE: Es curioso ver, por ejemplo, en los medios de técnicas corporales que hay técnicas que enseñan a fondo a curvarse, lo que se llama la retroversión de la pelvis. Hay escuelas que no es correcto si no estamos muy muy curvados y, hay otras técnicas que es el otro extremo. He visto

en cursos caminar todo el día con la pelvis en retroversión y el mentón entrado y la columna muy rígida, a costa de un ideal de cuerpo que se han inculcado y que de hecho es una quimera como la quimera de los griegos, una recomposición de lo que no es viable, que no es la verdadera vida; y no solamente en las técnicas de métodos corporales sino cuando se estudia la moda del vestir casi cada diez años el vestido invierte la curvatura lumbar. La tendencia actual es el unisex; estamos en una época que queremos representarnos como asexuados.

Julián: ¿Qué enfoque haces en tu trabajo?, si es un enfoque de pedagogía: aprender a escuchar lo que es el cuerpo, su propio equilibrio, o es una visión terapéutica que intenta ir hacia un modelo.

BLANDINE: En terapia hay estas dos corrientes. Hay corrientes más bien rectificativas que idealizan, siguiendo un método de simetría, o siguiendo un principio de curvaciones que van a rehabilitar. Sin embargo hay otros métodos en los que lo que domina no es tanto la preocupación de rectificar una función sino más bien restituir el movimiento en profundidad. Por mi parte, pienso que los dos tienen interés y peligros, yo he explorado muchas. Actualmente yo no hago terapia, no soy terapeuta. Soy formadora, por ejemplo, en el tema de la curvatura yo digo, atención con la lectura de esa curva porque te puedes equivocar, puede ser una lectura engañosa, la curvatura lumbar cambia en una mujer embarazada, o en una persona que tenga unas nalgas muy prominentes. No se debe intervenir de una manera rápida en una persona. He conocido demasiados profesores que han ido a

corregir una curvatura, es decir, colocar, realinear, sin permitir a la persona apropiarse de una posición que puede ser nueva para ella a partir de sus propias sensaciones, casada con sus propias razones y con la visión que tiene del mundo.

Finalmente, rectificar la curvatura de una persona, exagerando un poco, es tocar algo íntimo de su ser, no es cualquier cosa. Yo intento proponer vías no de corrección, sino para encontrar un nuevo movimiento que casaría, pondría juntos, una nueva concepción de su cuerpo y la posibilidad de apropiarse de sus sensaciones.

Julián: En terapia corporal hay el dilema de trabajar sobre el cuerpo, modificarlo pero después la mente modifica de nuevo el cuerpo. Tu estás hablando de darle tiempo al cuerpo a integrar su estructura psíquica en la vivencia corporal.

BLANDINE: Yo pienso que finalmente hay un punto que se tiene que respetar, que es lo único que tiene sentido y es la libertad de cada uno en definitiva. Podemos buscar nuevas aportaciones para conocerse mejor: cuanto más se conoce uno, mayor aporte de información en el aspecto sensorial, racional del arquetipo que tenemos, pero llega un momento en que nadie puede decirte lo que tienes que hacer; es muy importante dar a la gente los medios para que puedan escoger libremente. Encuentro que en muchas técnicas corporales no hay libertad.

Julián: Esa libertad es fundamental. A veces se critica al yoga porque el discurso postural no es demasiado respetuoso porque el yogui, a veces, desde su cultura elige una vía espiritual, o tiene un discurso energético y deja en otro plano el tema postural. ¿Cómo vives el concepto de

energía en el cuerpo?

BLANDINE: Se tendría que definir la palabra energía. Lo que me choca es que en muchos lugares donde se habla de energía corporal justamente no cubre la misma realidad. Hay gente que habla de energía cuando está en un «tono» en que se sienten bien, se trata de una síntesis de las sensaciones corporales que le causan bienestar; a eso, ellos le llaman energía. Cuando hablamos de energía necesito saber en qué registro nos situamos, por lo menos en relación a qué experiencias. Yo siento mucha energía, hoy hemos cantado y masajado a fondo el sistema endocrino, la gente estaba como dopada, yo no llamo a esto energía, es endocrino con modificación del estado de los tejidos. La palabra energía me molesta porque encuentro que recubre experiencias demasiado diversas.

Julián: El trabajo que explicabas me hace pensar como en la asociación libre del psicoanálisis que es expresar y recobrar el sentido que para uno puede tener una parte del cuerpo.

BLANDINE: Es la misma familia de trabajo. En varios campos utilizamos esta pista también, utilizamos pistas racionales y pistas irracionales y a la vez los aportes se reagrupan. En el primer curso yo comentaba con la gente que era como si hablara de algo espiritual, tenía como un fondo; para mí, el cuerpo es un lugar de encarnación, es ponerse en contacto con la forma de que estamos hechos; el aspecto de encontrar el aplomo, de sensibilizarse, de enseñar nuevas técnicas, pero va mucho más lejos que esto: se trata de descubrir que en realidad no hay ni una sola célula de nuestro cuerpo que no esté destinada a

espiritualizarse manteniéndose materia.

Entrevista realizada en colaboración con
Xavier Coll

Julián Peragón

**Libro: Anatomía para el movimiento. Volumen
I. Blandine Calais. Editorial Liebre de
Marzo**

Método Grinberg: Entrevista a Tal Ilan



Avi Grinberg nació en Israel en 1955. Ha ejercido actividades asociadas con las terapias de contacto, respiración y relajación profunda, como la reflexología, do-In, técnica metamórfica, masaje de

drenaje linfático, masaje de tejido profundo, masaje sueco, micromasaje chino, masaje biodinámico, hatha yoga, visualización y técnicas de respiración. En 1985 fundó el Centro de Estudios Alternativos en Haifa, Israel donde se enseña y practica el Método Grinberg. Reflexología Holística es su primer libro (editado en castellano por Ed. Bellatera) y un segundo Análisis de los pies que se publicará próximamente.

Conciencia Sin Fronteras ha entrevistado a Tal Ilan, que lleva 6 años practicando y enseñando el método por varios países. Ahora se encuentra impartiendo un curso en Barcelona.

Julián Peragón: Es interesante el enfoque del método al no intentar crear una dependencia sanador paciente, pero ¿no es muy difícil este papel, el de devolver la propia responsabilidad a cada individuo sobre su enfermedad? y, ¿no es proceso muy largo y complicado?.

TAL: No es sencillo porque la gente no suele pensar lo que significa tomar una responsabilidad sobre su propia enfermedad. Nosotros intentamos educar a cada persona y dar herramientas prácticas pero el proceso de aprendizaje es variable según cada persona.

Julián: Si el Método Grinberg no intenta ser una terapia sino un método educativo para que cada uno encuentre sus propios poderes internos, ¿cuáles son las bases de esta educación? y, ¿qué importancia tiene el cuerpo en este aprendizaje?.

TAL: Hoy en día enseñar a la cabeza y al

entendimiento se vuelve muy complicado; como personas occidentales estamos llenos de preguntas e ideas buenas que no sabemos qué hacer con ellas. Si intentamos saber dónde realmente somos, lo aprendemos en el cuerpo porque todo está en el cuerpo. Así el conocimiento de cómo crearme a mí misma está en el cuerpo. Si soy una persona muy rígida, como personalidad, eso está en el cuerpo; está en mi forma de respirar, cómo estiro mis hombros, en la forma como contraigo mi vientre,...entonces es el conocimiento de mi cuerpo que sabe cómo hacerme rígido. También ahí está el conocimiento de cómo no ser rígido. El proceso sucede en el cuerpo. Por ejemplo si intento relajar mi cuerpo con el control mental no lo consigo y es probable que agregue más tensión; si la tensión está en el músculo, también la capacidad de relajación está en el mismo músculo. También hay muchas técnicas de respiración, y se te dice que deberías primero respirar en el vientre o en el pecho y, empiezas a respirar de acuerdo al plan de otra persona o técnica, pero tu cuerpo sabe cómo respirar básicamente. No obstante, con el tiempo se olvida esa capacidad de respirar natural; por eso nosotros intentamos favorecer que el cuerpo respire tanto como necesite para crear libertad y tener todas las posibilidades de respiración.

Julián: Grinberg habla fundamentalmente de equilibrar la energía vital. ¿En qué punto del proceso salud/enfermedad interviene el método Grinberg y con qué criterios?.

TAL: La escala en toda esta área es muy amplia y la distinción entre salud y enfermedad es lo que tú escoges. Yo diría que el método interviene cuando la persona

decide que lo que está sintiendo es una enfermedad. Se trata de la actitud de la persona. Ante la demanda de ésta, nosotros decimos: estas son nuestras herramientas y las puedes usar.

Julián: Parece que nuestra cultura occidental entiende la enfermedad como algo malo, algo que hay que combatir, frenar, ocultar o extirpar. Nos dice la publicidad que al primer síntoma tomemos esto o aquello. Sin embargo el síntoma es todo un lenguaje corporal, parte de un proceso de equilibrio mucho más complejo que hay que respetar. El método habla también de combatir la enfermedad y de conseguir el equilibrio de todo el ser.

TAL: Yo lo pondría en otras palabras. Porque para personas que nunca han luchado por nada es muy sano que empiecen a luchar por algo, y en este sentido diría que los síntomas o las enfermedades sirven para enseñar algo, a veces vienen a enseñarte a luchar y otras veces te enseñan a dejar de luchar. En este sentido no tenemos ideas preconcebidas, pero por supuesto respetamos los síntomas y los consideramos como algo que no debería cortarse nunca porque por debajo de ello hay algo que la persona debe aprender; a menudo utilizo la imagen de un tiburón y vemos el síntoma como si fuera la aleta de un tiburón, la aleta del tiburón nos muestra donde está el tiburón pero no es la parte peligrosa porque la boca está por debajo y no la vemos y si corto la aleta no puedo ver donde está el tiburón y entonces se queda herido y todavía más enfadado.

Julián: ...pero sigue habiendo, por lo que yo leo y escucho del método, una identificación entre el síntoma y el

tiburón o el síntoma como algo a combatir.

TAL: Una víctima tiene una o dos posibilidades cuando algo funciona mal: reacciono automáticamente, o me desespero, o estoy feliz, o peleo, o le doy la espalda y digo que no está sucediendo... y yo no diría que una de estas actitudes sea correcta, la pregunta es, ¿cuántas diferentes posibilidades tengo?; porque un guerrero tiene muchas, hay una condición que se presenta y puedo tratarlo de muchas maneras, no reacciono de forma automática y todas estas posibilidades están en el cuerpo.

Julián: Entonces, lo que yo empiezo a entender es que utilizais el concepto guerrero de otra manera, como una persona que está atenta a sí misma.

TAL: Sí, es más similar a esto, un guerrero real puede abandonar una pelea para actuar mejor, no está luchando continuamente. Ahora estamos cambiando el concepto del taller «la víctima se convierte en guerrero» porque la gente occidental tiene la tendencia a coger la palabra guerrero como un luchador; lo hemos cambiado por víctima y aventurero porque vemos la vida como una aventura y no buscamos un lugar seguro donde vivir, sino que buscamos la forma de vivir la vida tal como es.

Julián: En cuanto a la relación íntima entre la persona que enseña el método y la persona que lo recibe ¿qué importancia tiene el silencio?.

TAL: El silencio permite que realmente sucedan las cosas y permite un gran nivel de atención; permite que sucedan otras cosas y no sólo palabras. En una sesión

cuando están las dos personas en la habitación el trabajo sucede para ambas personas, el practicante también recibe el trabajo igual que el otro; diría que el silencio lo amplifica todo, permite que sucedan las cosas a diferentes niveles.

Julián: Parece que Avi Grimberg hizo una síntesis entre técnicas orientales y occidentales, desde el masaje al yoga. Mi pregunta es si, esta síntesis está acabada, es completa o está habiendo una elaboración constante.

TAL: No sé si síntesis sería la palabra más correcta para utilizar porque puede parecer una síntesis, porque utilizamos diferentes herramientas y conceptos que puedes encontrar en filosofías y técnicas orientales y occidentales. No es una mezcla de diferentes ideas, pero para poderlo aplicar y hacer que sea un trabajo tangible buscamos las máximas herramientas posibles, en este sentido sí que encuentra similitudes entre yoga y otras cosas, pero el propósito de alguna forma es diferente, la forma en que está creado o construido. El método está en desarrollo constante nunca se detiene y no busca alcanzar ninguna cima porque forma parte del método cambiar.

Julián: Hay varios trabajos dentro del Método Grimberg. ¿Cuáles son las bases de la reflexología holística, y cómo percibe esta técnica el el desequilibrio energético?.

TAL: Podría decir que la reflexología holística es como una miniatura del Método Grimberg porque toma una parte pequeña pero aplica todos los conceptos y reglas. Dentro de la Reflexología Holística está la parte

de diagnosis; el concepto de enseñar y no sanar; las diferentes técnicas que como practicante tienes que utilizar para una persona ese día; y la forma de realmente seguir un proceso y saber donde está la persona, porque no se trata de una técnica que se trata de una manera exacta, cada vez tienes que mirar a la persona, ver que le ha pasado y escoger lo que tienes que hacer hoy para apoyarle hacia donde va.

Julián: ¿Cómo puedes ver los fenómenos físicos y su historia personal en los pies?.

TAL: En los pies hay diferentes señales, el lenguaje del análisis de los pies toma en consideración las diferentes señales, no sólo parece que esto está mal y aquello también. En los pies se ven todas las historias incompletas.

Julián: ¿Es diferente a la reflexoterapia podal que hace una analogía entre tal punto del pie y tal órgano?

TAL: En muchas formas sí. Básicamente también decimos nosotros que los pies muestran a toda la persona, pero no nos referimos tanto a los órganos sino que miramos la imagen completa de la persona a todos los niveles, nos referimos más al tipo de energía que tenga la zona y no tanto al órgano. Si viniera una persona diciendo que tiene un problema en el hígado no trabajaríamos automáticamente en la zona del hígado, miraríamos los pies y podríamos encontrar que el desequilibrio real no está en el hígado sino en otra parte que le está afectando. Es una visión global.

Julián: Muy interesante esta visión a través de los pies. En occidente olvidamos

los pies, son algo encerrado siempre en zapatos, doloridos, etc, sin embargo en oriente hay una valoración que creo yo debemos recuperar.

TAL: Para nosotros es una ventaja porque las personas lo que puede esconder hablando o con los ojos, no lo puede esconder con los pies.

Julián: ¿Hay un orden creciente en el aprendizaje, en los cursos del Método Grinberg? ¿Cualquier persona puede acceder a ellos?

TAL: Las personas deben de estar básicamente sanas, porque hay algunas cosas que llamamos contraindicaciones para este trabajo. Las personas con estas contraindicaciones no pueden estudiar ya que como estudiantes reciben el mismo trabajo. Pero los estudiantes no necesitan ningún conocimiento anterior, sólo necesitan tener ciertas cualidades que es difícil comprobar antes.

Julián Peragón
