

Mapea la psique a través del cuerpo juguetón

“Mapea la psique a través del cuerpo juguetón” —también nombrado **movimiento psicocorporal**— es un ofrecimiento que busca hacer accesible, explícita e imaginativa la experiencia de lo psicocorporal: una palabra compuesta por **psique** y **corporalidad**. Se trata de un **proceso somático** para explorar cuerpo, mente, emociones y energía en convergencia, emanándose a través de la corporalidad misma, retroalimentándose en el mundo e integrándose de nuevo en el cuerpo. La propuesta parte de reconocer que la mente es **física**: habita en el tejido nervioso junto con las emociones; y, siendo tejido y **agua en movimiento**, puede **tocarse**, observar su **movimiento natural** y **jugar** con él: como **pulsación**, como sensaciones que van y vienen por el cuerpo, como imágenes que llegan a la mente y “muestran algo”. En esencia, es un **ejercicio dinámico de atención**.

“Dinámico” significa que **no** es un mapeo sentado: sucede **jugando y caminando por el espacio**, lo que nos lleva a la **relación** con el entorno, el hábitat y las otras personas. Con ello se **desindividualiza** el proceso somático que, a menudo (por ejemplo, en lo New Age), se **individualiza** en “tu trauma, tu rollo, lo que tú tienes que observar y sanar”. Aquí, en cambio, el movimiento psicocorporal propone hacer ese proceso **íntimo y vulnerable en colectividad**: no solo descubrir el estado actual de la propia psique y danzar con sus aspectos, sino verlo **en constelación** con lo demás: cómo se expresa la **psique colectiva**, qué **mapa** ofrece sobre la **inteligencia colectiva**, qué **patrones de comportamiento** aparecen, cómo se configuran los **sistemas de apego** y el **poder** dentro de esta colectividad.

Se plantea como un **juego explícito de observación** de los patrones que nacen en capas profundas de la psique y se manifiestan **jugando en el espacio** con otras personas, en relación con el **planeta** —integrando **aire, gravedad y luz**. Desde ahí se practican, de forma muy **juguetona, formas de relación** basadas en **confianza, intimidad y descentralización del poder**, entre otras. Este campo de juego ofrece una **base sensible** para la **coordinación** y la **organización social**, porque literalmente **reestructura el sistema nervioso** desde patrones dominantes hacia **patrones de colaboración**. Lo notable: es un juego **sin hablar**.

Así, el ofrecimiento se muestra como otra vía para **prevenir conflicto estructural**: trabajar **sin palabras**, desde la **sensación**, para desestructurar u observar a fondo la manera en que nos relacionamos con nosotras/os mismas/os, con el **entorno** y con **las demás personas**. Y hacerlo **divirtiéndonos**.

Ideas clave

Definición y propósito

- Movimiento psicocorporal = proceso somático que integra **psique y corporalidad**; atención **dinámica** que explora mente, emociones y energía a través del cuerpo.

Metodología

- **Juego en movimiento** (caminar, jugar, habitar el espacio), no trabajo sentado; relación con **hábitat y otras personas**.

De lo individual a lo colectivo

- Desindividualiza el proceso: del “mi trauma” hacia **psique colectiva, inteligencia colectiva, patrones de comportamiento, apego y poder** en la colectividad.

Ecosistema vivo

- Integración explícita de **aire, gravedad y luz**; el juego como práctica de **confianza, intimidad y descentralización del poder**.

Impacto somático y social

- **Reestructura el sistema nervioso** desde patrones dominantes a **colaborativos**; base sensible para **coordinación y organización social**.

Prevención de conflicto

- Trabajo **sin hablar**, desde la **sensación**, para observar y desestructurar **formas de relación** con una orientación **preventiva** del conflicto.

Si el cuerpo pudiera **mapear la mente jugando**, sin decir una palabra, ¿qué aprendería tu psique **en colectivo**? Ven a **movernos** como quien **escucha**: aire, gravedad y luz como maestras; la confianza como suelo; y el sistema nervioso **ensayando colaboración**.