

¿Qué es la conciencia corporal?

La conciencia corporal es la capacidad para formarte una imagen mental realista de las partes del cuerpo; dónde están, cómo se relacionan entre sí y cómo se mueven. En pocas palabras, es **conectarte con tu propio cuerpo**. A esto también se le conoce como *cinestesia*.

Dicha conciencia involucra los sistemas propioceptivo y vestibular. El primero te dice dónde están tus músculos y cómo se mueven. El segundo te permite orientarte en el espacio y mantener el equilibrio, la postura y la estabilidad de la cabeza.

La conciencia corporal también **comprende la capacidad para captar las señales de tu cuerpo**: hambre, sed, cansancio, etc. De igual modo, está asociada a situaciones complejas, como el deseo sexual o la necesidad de compañía.

Conciencia corporal versus consciencia corporal

Primero vamos a definir y diferenciar dos conceptos que se suelen confundir, ya que en un primer momento parecen el mismo, pero tienen diferencias importantes, sobre todo cuando hablamos del cuerpo o del movimiento: la conciencia y consciencia corporal.



Conciencia corporal

La conciencia corporal se refiere al reconocimiento mental que tienes de tu cuerpo en el espacio y de lo que está haciendo. Es la capacidad de percibir, sentir y controlar el cuerpo de manera consciente, reconociendo la postura, los movimientos y las sensaciones internas. Involucra tanto el sentir como el saber lo que pasa en tu cuerpo.

Ponemos un ejemplo: *Cuando estás sentado y te das cuenta de que estás*

encorvado y decides corregirlo.

Consciencia corporal

La consciencia corporal, el término consciencia hace referencia más directa al estado de estar despierto, atento y presente respecto a tus propias sensaciones, emociones y cuerpo. La consciencia corporal sería el estado de estar plenamente atento a lo que ocurre en tu cuerpo aquí y ahora, como en la *meditación* o el *mindfulness*.

Un ejemplo sería: *Estás en una sesión de respiración consciente y te das cuenta del ritmo, la temperatura del aire, cómo se mueven tus costillas.*

Conocimiento del cuerpo

Entonces, ¿cuando hablamos del conocimiento del cuerpo, englobamos los términos anteriores? La respuesta es no. El conocimiento del cuerpo hace referencia a un saber conceptual o teórico sobre la anatomía, la fisiología y el funcionamiento del cuerpo. Incluye comprender cómo están estructurados los sistemas corporales (muscular, óseo, nervioso, etc.) y cómo interactúan. Es el tipo de conocimiento que se estudia en educación física, medicina, fisioterapia o biología.

De forma resumida, la diferencia clave entre los tres conceptos:

- La **conciencia corporal** es saber que tienes un cuerpo y entender cómo se mueve o está posicionado.
- La **consciencia corporal** es estar atento y presente en las sensaciones y estados de tu cuerpo.
- El **conocimiento** es entender el cuerpo desde la teoría y el estudio.

El ritmo de la vida frenético, sumado al incremento del sedentarismo, jornadas laborales interminables, al que añadimos el aumento del uso de dispositivos electrónicos, hace cada vez más patente, la pérdida de nuestro cuerpo (nuestra consciencia corporal). Esto es una realidad que nos acecha y amenaza continuamente.

¿Cuándo nos acordamos de nuestra espalda?

La respuesta es clara, cuando nos duele, o cuando nos pica como a los osos, pero hasta llegar a ese punto, el del dolor, vamos modificando la postura de nuestra columna poco a poco sin darnos cuenta, dejamos de ser dueños de nuestro cuerpo, estamos perdiendo nuestra conciencia corporal.

La conciencia corporal es esencial, ya que muchas disfunciones del sistema nervioso surgen de hábitos posturales incorrectos o falta de movilidad en ciertos tejidos. Al mejorar la percepción corporal y la movilidad del sistema nervioso, se pueden liberar atrapamientos neurales y mejorar el movimiento sin dolor.

Componentes de la conciencia corporal

Vamos a ver cuáles son los componentes de la conciencia corporal y si podemos influir sobre ellos:

- La propiocepción que es la capacidad de sentir la posición y el movimiento del cuerpo en el espacio sin necesidad de verlo. Un ejemplo sencillo sería cerrar los ojos y tocarse la nariz sin fallar.
- La interocepción que hace referencia a la percepción de sensaciones internas como la respiración, el ritmo cardíaco o la tensión muscular.
- La kinestesia que está relacionada con el movimiento, permite sentir la velocidad, dirección y fluidez de un gesto corporal.
- La alineación postural, en este caso es el reconocimiento de cómo están colocadas las diferentes partes del cuerpo en relación con la gravedad y el entorno.
- El control motor que es la capacidad de activar o relajar músculos de manera voluntaria para moverse con precisión y eficiencia.

Beneficios de la conciencia corporal

- Mejora la postura y el movimiento, al estar más atento a tu cuerpo corriges hábitos posturales perjudiciales y adoptas posiciones más saludables. Previene y alivia dolores crónicos (especialmente en la espalda, cuello y hombros) y hace que los movimientos sean más fluidos y eficientes, reduciendo el desgaste físico.
- Previene lesiones, escuchar las señales del cuerpo ayuda a detectar tensiones o sobrecargas antes de que se conviertan en lesiones. Ayuda a respetar los límites físicos, evitando forzar posturas o movimientos dañinos o compensaciones inadecuadas.
- Optimiza el rendimiento físico, está claro que una mayor conciencia corporal ayuda a mejorar la técnica y la eficiencia de los movimientos.
- Reduce el estrés y la ansiedad, a través de la atención plena en el cuerpo ayudamos a relajar la tensión muscular y mejorar la respiración, lo que disminuye el estrés y la ansiedad.
- Mejora el equilibrio emocional, aumenta la percepción de sensaciones internas (interocepción), lo que facilita gestionar emociones y reacciones impulsivas. Esto se traduce en mayor calma y autoconocimiento.
- Recuperar movilidad y funcionalidad después de lesiones o cirugías. Ayuda a reintegrar movimientos después de una lesión y facilita la detección de zonas rígidas o con falta de movilidad que necesitan trabajo específico.
- Desarrollo del autoconocimiento, a través de la conciencia del cuerpo, entiendes mejor cómo responde a diferentes situaciones, emociones y ambientes. Esto favorece una relación más sana y respetuosa contigo mismo.

¿Cómo se desarrolla la conciencia corporal?

Hay varios métodos para desarrollar la conciencia corporal. Lo ideal es que este tipo de prácticas se lleven a cabo de forma regular, para incrementar la conexión mente-cuerpo de manera gradual.

1. Repasar el cuerpo

Consiste en acostarte en el suelo y cerrar los ojos. Luego comenzar a repasar cada parte del cuerpo, deteniéndote un poco en cada una de ellas. Piensa y siente cómo está cada parte y muévela para enfocar más tu atención. Cuando lo consideres conveniente, pasa a otra parte y sigue así.

2. Actividades con música

Una buena manera de desarrollar la conciencia corporal es identificando y siguiendo el foco de la mirada. Una técnica adecuada es la de seguir el ritmo de una canción con los movimientos del cuello y llevando a cabo la siguiente secuencia:

- De derecha a izquierda.
- De arriba a abajo.
- Diagonales hacia la izquierda y luego hacia la derecha.
- Formar un círculo con el cuello en una dirección y luego en la otra.

3. Ejercicios de equilibrio

Todos los ejercicios de equilibrio son muy adecuados para incrementar la conciencia corporal. Puedes comenzar con algo muy simple, como caminar en línea recta sin desviarte. También probar a pararte sobre una pierna y mantenerte así por 1 minuto.

4. Caminar hacia atrás

Caminar hacia atrás es una excelente vía para reconocer tu cuerpo. Esto te obliga a hacer un movimiento inhabitual. Por lo mismo, te exige más atención y coordinación. Solo debes asegurarte de quitar cualquier obstáculo del camino.

5. Yoga

El yoga es la vía por excelencia para alcanzar la conciencia corporal. En esta práctica se entrena la conexión entre la respiración y el movimiento. Ofrece múltiples beneficios para la salud física y mental.

6. Taichí

El taichí es una práctica oriental milenaria, derivada de las artes marciales. Involucra movimientos lentos y dirigidos de manera consciente, vinculados con la respiración.

Es seguro y eficaz para incrementar la conciencia corporal. Además, alivia el estrés, mejorar el estado de ánimo y el descanso. También se le conoce como *meditación en movimiento*.



El taichí es una disciplina que fundamenta muchos de sus principios en la conciencia corporal.