

La importancia de un amplio vocabulario de movimiento: Reflexiones sobre el sentido del movimiento propio

por Lani Hill

Realizado con observaciones del aula de la autora. Se han cambiado los nombres de los alumnos para proteger su privacidad.

La idea de Rudolf Steiner sobre los doce sentidos es un análisis radical y profundo sobre el fenómeno de la percepción humana. La fascinante complejidad de la interrelación de los doce sentidos podría ser un estudio de por vida. De los cuatro sentidos inferiores o de voluntad, el sentido del movimiento propio, del tacto, del equilibrio y el vital (bienestar), he llegado a considerar, a partir tanto de investigación como de observación, al sentido del movimiento propio como, quizás, el sentido más básico.

Los nervios responsables de producir tanto el movimiento como su percepción son los primeros en volverse mielínicos *in utero*. Nuestra supervivencia depende de nuestra capacidad para movernos y para percibir nuestro movimiento: comer, respirar, comunicarnos y relacionarnos con otros. La vida es movimiento y solo en

la muerte hay completa quietud. Si bien el desarrollo del movimiento saludable fue una vez común en los niños pequeños, desde hace unos años los maestros de la primera infancia han observado un número cada vez mayor de niños con obstáculos o alteraciones en este sentido vital.

El sentido de movimiento propio nos proporciona una retroalimentación interna respecto al nivel de esfuerzo que producen los músculos, si estos se acortan o se alargan, es decir, si superan o van en sentido de la gravedad. También, sobre la posición de las extremidades y el ángulo de las articulaciones. Los diferentes patrones de estimulación neuromuscular, que implican el número y patrón de las estimulaciones de la fibra nerviosa en las fibras musculares, producen sensaciones distintas. Tal y como Edmond Schoorel escribió en su libro *The First Seven Years (Los siete primeros años)*, «No podemos separar el sentido del movimiento del movimiento real, ya que el sentido del

movimiento no percibe nada si no hay movimiento».

Los niños deben aprender a partir del ensayo, el error y la exploración, preferiblemente a través del juego, qué grado de esfuerzo y qué ángulo deben tener sus articulaciones para desarrollar de manera óptima las diferentes habilidades o tareas que se encuentren, ya sean estas amasar pan, martillear, coger un pollito, saltar a la comba o jugar en la nieve. También deben aprender a integrar el sentido del movimiento con los demás sentidos como el del equilibrio o el del tacto. He llegado a denominar a este proceso como «construir el vocabulario de movimiento».

Es interesante pensar en términos de «vocabulario» dado que, desde el punto de vista de Rudolf Steiner, el sentido del movimiento propio está vinculado en gran medida con el sentido del lenguaje. Advertir este vínculo es fácil si observamos a alguien gesticular mientras habla (¡incluso al hablar por teléfono!). Muchas veces he pensado en lo increíble que sería si los padres y educadores se preocupasen de que los niños construyeran un vocabulario de movimiento estable de la misma manera que se preocupan sobre su vocabulario lingüístico. Si con cinco años Jimmy no ha dominado una gramática básica, la sintaxis y la conjugación verbal nos preocupamos, pero ¿no es

también importante dominar correr, parar, gesticular y saltar con el esfuerzo necesario y percepción espacial?

Remy «flotaba» por el aula mientras visitaba de manera breve los juegos de los demás niños aunque pocas veces interactuaba con ellos. Se limitaba a ser una mera espectadora de sus actividades. Fuera también se limitaba a flotar por el patio y planeaba cerca de mí hasta que la invité a mover una carretilla pequeña llena de arena conmigo, dado que yo llevaba una más grande. Cogió los mangos y los empezó a levantar. Los dejó caer de repente con una expresión de desconcierto y sorpresa. La sensación le resultó lo suficientemente interesante como para que le entrase la curiosidad y volviese a intentarlo.

Al parecer, la idea de comprometer muchas fibras musculares para que se activen al mismo tiempo y así poder levantar un objeto pesado era una experiencia nueva para ella.

Al final, consiguió reunir la fuerza necesaria para levantar los mangos y mover la carretilla, sin embargo, tuvo que parar a descansar varias veces durante el camino. Ver la sonrisa triunfante y radiante que había causado su logro fue un placer. A lo largo de las siguientes semanas Remy se abrió a nuevas experiencias como, por ejemplo, caminar por el circuito de troncos, al principio titubeante y con ayuda y al final sola y con confianza. No mucho después comenzó el proceso de dominar

saltar a la comba. Según aumentaban sus habilidades físicas, también lo hicieron sus habilidades sociales y su participación general en el aula. Para el momento en el que una nueva y amigable niña llegó al aula, Remy estaba lista para jugar.

Al principio de la década de los 80 participé en un proyecto de investigación en el campo del comportamiento de movimiento que, a pesar de haber sido pequeño y no muy transcendental, influenció la manera en la que veo el movimiento en adultos y niños hasta el día de hoy.

La hipótesis de este ensayo era que aquellos que alcanzaban un mayor nivel de autorrealización, tal y como lo describió el psicólogo Abraham Maslow, también tendrían un alto nivel de capacidad en un amplio rango de cualidades del movimiento. En otras palabras, los sujetos que eran personas bien formadas y desarrolladas también tendrían a su disposición una gran variedad de adaptaciones y respuestas físicas. Para comprobar el aspecto físico, pedimos a los sujetos que realizasen una serie de tareas que iban desde fingir empujar un piano hasta transportar una bandeja llena de plumas. También se les mandó salpicar agua con las manos y hacer movimientos ligeros y sutiles así como acciones fuertes y precisas. Había más actividades que ya no puedo recordar,

pero la cuestión es que descubrimos una gran correlación entre los mayores niveles de autorrealización y un amplio vocabulario de movimiento.

Willi Aeppli, en el libro *The Care and Development of the Human Senses (El cuidado y desarrollo de los sentidos humanos)*, cita a Steiner al escribir: «El poder experimentarte a ti mismo como un alma libre se debe a la radiación del sentido del movimiento, es decir, radiación de las contracciones y extensiones musculares hacia el alma» (p. 47). Esto es, sin duda, algo que tener en cuenta cuando trabajamos con niños encarnados. La evolución saludable de este sentido fundamental tiene un gran impacto duradero en el bienestar emocional, intelectual y espiritual de estos futuros adultos.

Aeppli continua, «En la actualidad hay que dotar a los niños con fuerzas muy diferentes de las que tenían hasta ahora, para que cuando sean adultos no solo fortalezcan la vida de una civilización que ha progresado, sino que también puedan dominarla» (*ibid.*). Esto es un gran toque de atención para los maestros de primera infancia, sobre todo dadas las condiciones que los humanos hemos creado para que los niños de hoy en día hereden.

La clase de edades mixtas se aventuró fuera del patio para el primer paseo en el bosque del año. Mientras que la mayoría de los niños corrían o rodaban

de manera alegre por la colina que caía delante nuestro, Isa se quedó congelada en medio del camino con la mirada fija en la pendiente empinada. Después de cogerla de la mano y asegurarla durante mucho tiempo que todo estaba bien, Isa consiguió llegar abajo e incluso aceptó volver a intentarlo un par de veces más agarrada con fuerza de la mano de la maestra.

Un poco más adelante en el camino otra pequeña pendiente la paró de nuevo, esta vez mientras gimoteaba que la ayudasen. A pesar de que tenía seis años y era bastante alta, el estilo de vida de apartamento y aceras pavimentadas no le había ofrecido muchas experiencias con pendientes o terrenos irregulares. Debido a esto, pasar por encima de raíces o troncos era una novedad para ella y se necesitaron bastantes más paseos hasta que pudo afrontar la colina sin miedo.

Edmond Schoorel habla con elocuencia sobre el sentido del movimiento propio: «Es muy importante que los niños puedan elaborar sus propios patrones de movimiento a su manera y a su ritmo» (Schoorel, p.193). Avisa a los educadores y a los cuidadores de que no intentemos enseñar habilidades de movimiento a los niños antes de que estén listos para ellas. Su recomendación para un desarrollo óptimo de este sentido es que «un ambiente feliz y liviano alrededor del niño estimulará el desarrollo, dado que el ambiente indica que aquellos alrededor

del niño tienen un buen desarrollo del sentido del movimiento» (*ibid.*).

Como la imitación es sin ninguna duda el método de aprendizaje más efectivo para los niños menores de siete años, nuestra tarea como profesores es presentar una gran variedad de movimientos a los niños. También tendremos que buscar maneras de proporcionar oportunidades para el desarrollo del movimiento libre con objetos para escalar, pasar por debajo o atravesar, objetos de distintos pesos que puedan levantar y demás. ¿Hay en algún lugar un gesto en círculo ligero y preciso, quizás contrastado por uno fuerte, lento y pesado? Tienen mucha suerte aquellos que disponen de euritmia o euritmia terapéutica en su comunidad escolar, ya que ofrecen movimientos precisos y arquetípicos para que los niños imiten.

Cuando estamos fuera, los maestros podemos hacer un movimiento con una gran curvatura que conlleve involucrar todo el cuerpo al mover un rastrillo o una escoba. Muchos de esos movimientos se podían observar antes en la vida cotidiana. Los niños solían ir caminando (o saltando o corriendo) a la escuela y pasaban al lado del granjero mientras trabaja o veían al pastelero hacer un postre delicado o a su madre sacudir las alfombras. Hoy en día hay tantos trabajos que se hacen con máquinas que escasean las cualidades físicas buenas y sólidas para que los niños imiten. Conozco a

un niño que solo ve a su padre realizar cualquier motricidad gruesa en la cinta de correr o en las máquinas de gimnasio que tiene en el sótano. De lo contrario, solo ve los dedos escribir en el teclado. Luego hay una gran lista de temas demasiado larga como para mencionarla entera: el aumento de nacimientos por cesárea, el resultado de que las últimas generaciones coman comida procesada, los pesticidas, la pérdida de las enfermedades infantiles debido a las vacunas, el impacto del uso de la tecnologías, etc., todo eso afecta al desarrollo saludable de los sentidos. No es de extrañar que hoy en día sea tan necesaria una educación sanadora.

Parece que los niños que vienen con problemas en la integración sensorial y de movilidad nos piden que trabajemos con ellos para ser más conscientes de nuestros movimientos y nuestra propia integración sensorial. Se nos pide que seamos más conscientes de nuestro desarrollo de la inteligencia encarnada (un ámbito de estudio emergente). Algunos de estos pequeños vienen con algún tipo de malnutrición sensorial, como si hubieran intentado desarrollar un vocabulario verbal sin haber escuchado el suficiente idioma hablado.

No tengo duda de que algunas de estas historias se han repetido en sus diferentes variantes en otras aulas a lo largo de EE. UU. y en otros supuestos países desarrollados. La situación nos pide que crezcamos más allá de nuestras capacidades actuales y que reforcemos nuestra habilidad para atender a los niños que acudan a nosotros. Tengo esperanzas de que podamos encontrar maneras de crecer para poder ocuparnos de las necesidades de los niños y, al mismo tiempo, estar agradecidos y felices por el desarrollo personal que nos empuja hacia una mayor libertad.

FUENTES

- Aeppli, Willi. Valerie Freilich, trans., *The Care and Development of the Human Senses* (Scotland: Floris Books, 2013).
- Schoorel, Edmond. *The First Seven Years: Physiology of Childhood* (Fair Oaks: Rudolf Steiner College Press, 2004).
Página 13.

LANI HILL es la maestra de educación especial para el departamento de edad primaria en la escuela Waldorf de Washington, Bethesda, Maryland.

*Traducción al español dentro del proyecto PerMondo para la traducción gratuita de páginas web y documentos para ONG y asociaciones sin ánimo de lucro. Proyecto dirigido por Mondo Agit.
Traductor: Alicia Tuya Folgueiras.*
