

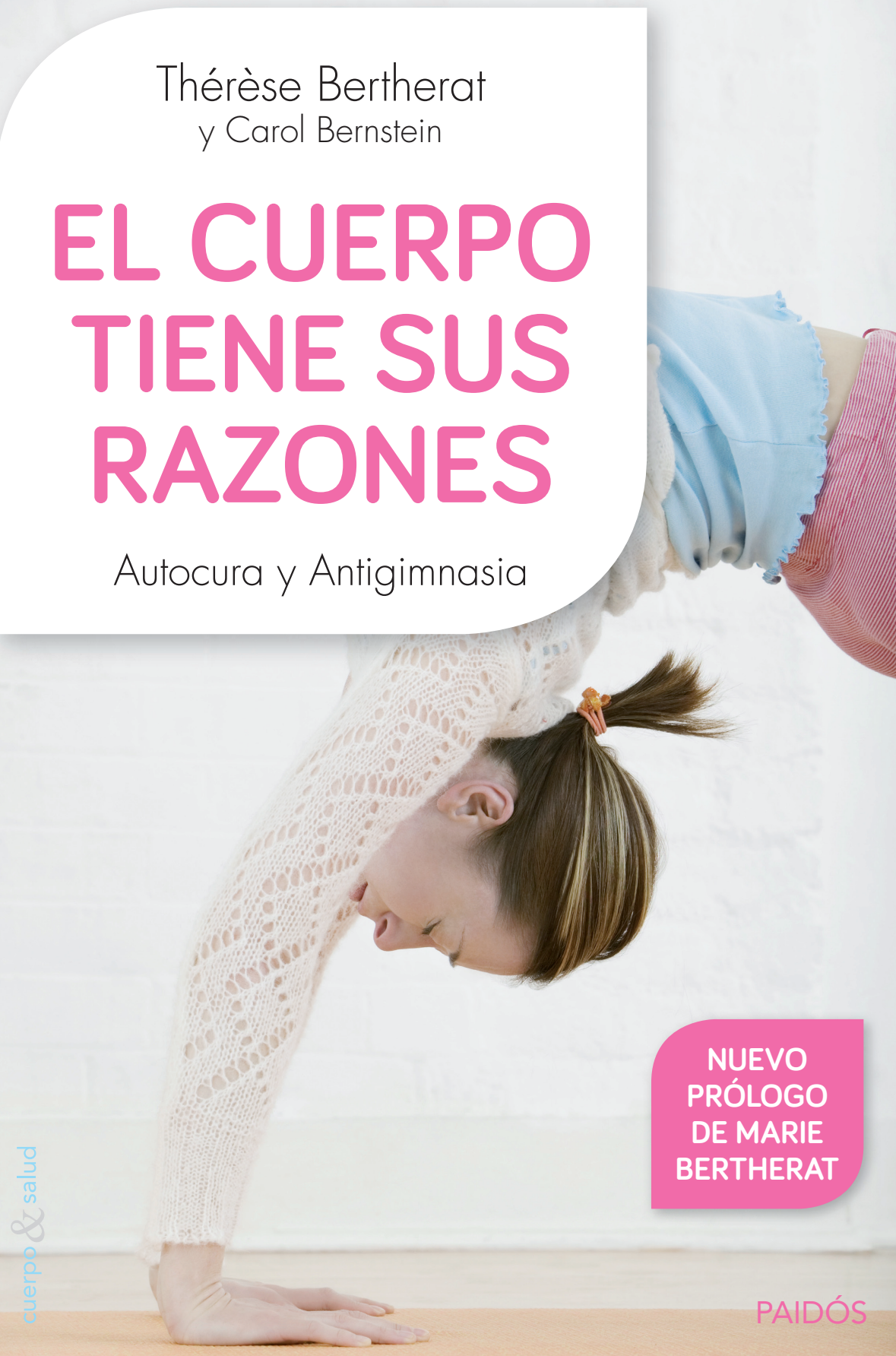
Thérèse Bertherat
y Carol Bernstein

EL CUERPO TIENE SUS RAZONES

Autocura y Antigimnasia

NUEVO
PRÓLOGO
DE MARIE
BERTHERAT

PAIDÓS



Thérèse Bertherat

El cuerpo tiene sus razones

Autocura y antigimnasia

Con la colaboración de Carol Bernstein



PAIDÓS

Barcelona
Buenos Aires
México

Título original: *Le corps a ses raisons*, de Thérèse Bertherat
Publicado en francés por Éditions du Seuil, París

Traducción de Fabián García-Prieto Buendía

Cubierta de Idee

1ª edición, 1987

1ª edición en esta presentación, marzo 2014

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© 1976 by Éditions du Seuil
© 1987 de la traducción, Fabián García-Prieto Buendía
© 1987 de todas las ediciones en castellano,
Espasa Libros, S. L. U.,
Avda. Diagonal, 662-664. 08034 Barcelona, España
Paidós es un sello editorial de Espasa Libros, S. L. U.
www.paidos.com
www.espacioculturalyacademico.com
www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-493-3010-0

Depósito legal: B-2.203-2014

Impreso en Limpergraf, S. L.
c/ Mogoda, 29-31 08210 - Barberà del Vallès (Barcelona)

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico

Impreso en España – *Printed in Spain*

Sumario

Prólogo a la edición de 2014	7
Dedicatorias	9
Introducción. <i>Su cuerpo, esa casa que usted no habita</i>	11
1. La casa del callejón	17
2. El cuerpo fortaleza	27
3. La sala de música	39
4. La casa encantada	49
Reducir el vientre	57
Hacer ejercicio porque la vida sedentaria no nos permite sentirnos bien	68
Ponerse en forma para las vacaciones	75
5. Françoise Mézières: una revolución	87
La morfología perfecta	98
El dolor oculto	108
6. Fundamentos milenarios	113
7. Llaves, cerraduras, puertas blindadas	127
8. La casa acogedora	147
<i>Post Scriptum</i>	155
Premociones	157
Bibliografía	171

Prólogo a la edición de 2014

Yo tenía doce años cuando mi madre empezó a escribir *El cuerpo tiene sus razones*, a mediados de la década de 1970. Muy ocupada por su trabajo de kinesiterapeuta, escribía sobre todo los fines de semana en nuestra casa en el campo cerca de París. La recuerdo en su despacho o en la mesa del jardín, trabajando con su amiga Carol Bernstein, con la que escribió esta primera obra.

Ni mi madre, ni Carol, ni mi hermano ni yo imaginábamos el formidable éxito que tendría *El cuerpo tiene sus razones*. Desde su publicación, este pequeño libro escrito en primera persona hizo el efecto de una pequeña bomba, no sólo en Francia, sino en los quince países en los que se publicó. ¡Un millón de ejemplares vendidos en todo el mundo en unos pocos años!

Creo que miles de personas esperaban este libro sin saber que lo esperaban. Por primera vez, alguien había encontrado las palabras para hablar a las personas de su propio cuerpo. Por fin alguien unía mente y cuerpo. Por fin alguien tenía en cuenta tanto las razones psíquicas que pueden hacer que el cuerpo albergue la enfermedad, como las deformaciones y las causas mecánicas del mal. Por fin alguien proponía un trabajo sobre el cuerpo que «incorporaba» la palabra y el contacto con los demás. Al escribir *El cuerpo tiene sus razones*, mi madre aportó verdaderamente una mirada nueva sobre el cuerpo.

Cuarenta años después, el método que ella creó y al que denomi-

nó «antigimnasia» —porque está en las antípodas de la gimnasia clásica— sigue teniendo aspectos profundamente originales. Si bien nunca hemos estado tan preocupados como ahora por el aspecto exterior de nuestro cuerpo y abundan los métodos y los medios para mejorar su rendimiento, la Antigimnasia sigue tan vigente como el primer día. Lo que mi madre nos propone es otro camino, el del conocimiento y la autonomía. Se trata de descubrir nuestro cuerpo, de habitarlo plenamente. ¡Sí, sigue siendo un proyecto subversivo!

El lector puede recorrer este camino del descubrimiento y de la apropiación por sí solo, guiado por los movimientos a los que mi madre denomina «premociones» y que se proponen al final de este libro. A continuación, si así lo desea, puede continuar en un pequeño grupo guiado por un profesional certificado. Mi madre ha formado centenares de ellos en Europa y en el continente americano. Yo misma tuve esta oportunidad, en la década de 1990, y trabajamos juntas durante veinte maravillosos años, durante los cuales también escribimos dos libros.*

En la actualidad mi madre me ha pasado el testigo. Para proseguir esta aventura me he rodeado de un sólido equipo de profesionales de diversas nacionalidades. Juntos, formamos nuevos profesionales y desarrollamos el método en todo el mundo. Para que todos los lectores de *El cuerpo tiene sus razones* y de los demás libros de mi madre puedan redescubrir su cuerpo, en un hermoso encuentro con ellos mismos.

MARIE BERTHERAT

* Con el consentimiento del cuerpo y Mi lección de Antigimnasia, ambos publicados en castellano por Paidós.

Capítulo 1

La casa del callejón

Hasta aquel día, yo había vivido como una vagabunda. Nunca había tenido un hogar, un lugar fijo. Me había casado con otra alma errante, un estudiante de medicina. Juntos habíamos efectuado la clásica gira de las habitaciones abuhardilladas, de las habitaciones asignadas a los internos en diversos hospitales. Ahora teníamos derecho a un apartamento oficial en los alrededores de París, en el que resultaba imposible pintar una pared sin la autorización expresa de la Administración francesa. Pensábamos mudarnos al terminar las vacaciones, volver a París e instalarnos por fin en la ciudad.

Habitar en una casa que fuese mía... Más que deseo, sentía una necesidad urgente. Y sabía que, para sentirme bien en ella, tendría que buscarla por mí misma.

Así que me dirigí a París con una lista de calles en donde cabía la posibilidad de encontrar casas particulares. Un amigo me había proporcionado el nombre de una mujer —daba clases de gimnasia o algo por el estilo, según él— que desde hacía tiempo vivía en un callejón del distrito catorce, formado por casas pequeñas y talleres de artistas.

Durante todo el día había tropezado con personas que parecían vanagloriarse de haber encontrado la última casa disponible en París. Con los pies doloridos, las pantorrillas, el cuello, la mandíbula agarrada, con la moral vacilante, hice lo que tenía costumbre de hacer

cada vez que me sentía descontenta del mundo y de mí misma. Compré mi revista femenina preferida e, instalada en un bar confortable, me perdí en las imágenes de despreocupadas maniqués.

Había también varias páginas de ejercicios destinados a proporcionarme, a mi elección, senos de mayor tamaño, senos más pequeños, las piernas de la Dietrich o las nalgas de la Bardot. Hojeé esas páginas muy rápidamente. Sólo pensar en la gimnasia me producía un gran cansancio y me recordaba automáticamente las salas ruidosas y malolientes del instituto. Examiné con mayor interés un artículo sobre el maquillaje recomendado para aquella semana.

Al salir del bar, compré el producto de belleza cuyas maravillas acababa de leer. Me lo apliqué inmediatamente, así como un maquillaje de fondo que me concedió en el acto una tez bronceada. Oculta tras mi nuevo rostro, decidí visitar a Suze L.

¡Y descubrí un tilo! ¡Descubrí incluso un melocotonero! Al fondo del callejón de pequeños jardines rebosantes, vi una casa con los postigos cerrados. ¿Estaría deshabitada?

Dulce, baja, la voz parecía venir de lejos. Al darme la vuelta, me encontré frente a frente con una mujer cuya belleza parecía desafiar al tiempo. En su mirada, en la que habría podido leerse la coquetería, se leía la generosidad.

—En este momento parece triste, pero, cuando se muestra abierta, es muy bonita.

—¿De qué me habla?

—De la casa que usted miraba, naturalmente.

—¿Está ocupada?

—Sí.

No encontré nada mejor para ocultar mi decepción que cambiar de tema.

—¿Conoce usted a Suze L.?

La mujer sonrió levemente.

—Muy bien. Así lo creo, por lo menos.

—Ella se dedica a enseñar gimnasia, ¿no? —dije, sin lograr evitar una pequeña mueca.

—Efectivamente, se dedica a enseñar una especie de gimnasia. Pero sin muecas.

Un ruido de pasos sobre el pavimento. Se volvió e hizo una seña con la mano a dos muchachas que se encaminaban a una de las casas.

—Dentro de diez minutos empieza una clase. ¿Quiere probar?

No se me ocurrió decir otra cosa que: «¡Pero si no tengo la ropa adecuada!».

—Le prestaré un bombachón —respondió. E inmediatamente se dio la vuelta y se fue.

La seguí hacia una casa de ladrillos o, más bien, de diversos materiales, escondida detrás de los árboles y los arbustos.

Una gran sala cuadrada, tapizada de libros, pinturas y fotos. En el suelo, varios cestos de mimbre repletos de pelotas de tenis y otras de vivos colores. Un alto taburete de madera clara. Allí se hallaban las dos muchachas que había visto en el callejón, un hombre al que en el primer momento tomé por Bourvil* y una mujer rolliza y sonriente que representaba al menos sesenta y cinco años. Todos ellos, vestidos con bombachones y descalzos, estaban sentados en el suelo, aparentemente felices de encontrarse en aquel lugar.

Embutida en unos bombachones demasiado grandes para mí, con un dolor de cabeza espantoso y los dedos de los pies crispados y doloridos, me preguntaba qué estaría yo haciendo allí. Lo que quería era descansar, no hacer gimnasia. ¡Gimnasia! Una palabra para la boca, no para el cuerpo. Desde luego, no para el mío. Me consolé diciéndome que Suze L. no era ya muy joven y que la mitad de sus alumnos tenía aún más edad que ella. Por eso quizá no nos obligase a demasiadas contorsiones.

Entró vestida también con bombachones y un amplio blusón color arena.

—¿Se encuentran bien?

Le respondieron con sendos movimientos de cabeza.

* Famoso comediante francés, intérprete de excelentes filmes, muerto en 1981. (*N. del e.*)

Cogió uno de los cestos y distribuyó pelotas. A mí me tendió una verde.

—Tome, puesto que le gustan los árboles... —dijo con una sonrisa. Y se sentó en el taburete—. Pónganse en pie y mantengan los pies paralelos. Dejen las pelotas en el suelo. Ahora hagan rodar la pelota bajo el pie derecho. Imaginen que está cubierta de tinta y que quieren entintarse todo el pie, bajo los dedos, toda la planta y en los bordes. Entíntenlo bien. No se apresuren.

Hablaba lenta, dulcemente. Su voz penetraba el silencio de la sala sin romperlo.

—Basta ya. Ahora, dejen la pelota y sacudan el pie en que se apoyaban. Bien. Junten los pies. Muy bien. Ahora díganme lo que sienten.

—Me da la impresión de que el pie derecho se hunde en el suelo, como si caminase sobre arena —contestó la anciana.

—Me parece como si los dedos del pie derecho se hubiesen ensanchado.

—A mí me da la sensación de que el pie derecho es verdaderamente mío y como si el izquierdo fuese de madera.

Yo no dije nada. Contemplaba mis pies como si jamás hasta entonces los hubiera visto. Encontraba que el pie derecho era más armonioso que el izquierdo, con sus pobres dedos encogidos.

—Bien. Inclínense hacia adelante sin doblar las rodillas y dejen colgar los brazos.

Me miré los brazos. La mano izquierda quedaba a unos diez centímetros del suelo. En cambio la derecha lo tocaba....

—Ya pueden enderezarse.

Todos nos erguimos.

—¿Saben por qué su brazo derecho llega más abajo que el izquierdo?

—Gracias a la pelota —respondió una de las chicas.

—Efectivamente. La pelota les ha ayudado a relajar los músculos del pie. Y como el cuerpo forma un todo, todos los músculos a lo largo de la pierna y del dorso se han relajado también. Ya no actúan como frenos.

A continuación nos pidió que hiciésemos rodar la pelota bajo el pie izquierdo. Al inclinarme después hacia delante, las dos manos tocaron el suelo.

—Ahora, échense boca arriba, con los brazos a lo largo del cuerpo. ¿Ya está? Bien. Traten de observar cómo sostiene el suelo su cuerpo. ¿Cuáles son los puntos de apoyo de su cuerpo en el suelo?

Yo permanecía en equilibrio sobre la parte posterior de la cabeza, la punta de los omóplatos y las nalgas.

—¿Cuántas de sus vértebras están en contacto con el suelo?

Ninguna de mis vértebras tocaba el suelo. Y no veía de qué modo podrían hacerlo.

—Doblen las rodillas. Así se sentirán más cómodos.

Pero ¿qué clase de gimnasia era aquella, que se preocupaba de la comodidad? Yo creía que cuanto más se forzaba el cuerpo más bien se le hacía.

—¿Se encuentran ya mejor? ¿Su cintura se apoya en tierra?

Por debajo de mi cintura podrían pasar tranquilamente los cochecitos con los que juega mi hijo.

—Si no es así, apoyen firmemente la planta y todos los dedos de los pies en el suelo y levanten un poco la parte inferior de las nalgas. No demasiado, justo el espacio para que quepa el puño. Desciendan. Elévense y desciendan varias veces. Despacio. Traten de encontrar el ritmo que les convenga. No se habrán olvidado de respirar, ¿verdad?

En efecto, concentrada en el movimiento de mi pelvis, lo había olvidado completamente.

—Bien. Apoyen la parte inferior de la espalda en el suelo, tratando de dirigir el cóccix hacia el techo. ¿La cintura toca el suelo ahora?

Yo conservaba mi túnel. Suze L. hizo girar hacia mí una pelota de caucho, grande y blanda como un pomelo.

—Coloque la pelota en el parte inferior de la columna.

Con un gesto furtivo, me deslicé la pelota bajo las nalgas.

—Eso es todo. Manténgase en esa postura y respire. Meta las manos bajo las costillas para apreciar mejor cómo se mueven al respirar. Pero, ¿sabe una cosa?, no hay nada que una su cintura con su mandí-

bula, de modo que es inútil apretar ésta. Eso es, así va mejor. Ahora, imagínese que se hunde lentamente el dedo en el ombligo. El ombligo desciende hacia el suelo, y el vientre desciende con él.

Su voz me parecía lejana, como un susurro. Me sentía sola con mi ombligo.

—Retire la pelota. Apoye la espalda. Apoye toda la espalda en el suelo.

Obedecí. Me notaba calmada, recogida; un agradable calor se esparció por todo mi cuerpo.

—¿Y la cintura?

Deslicé lentamente la mano. Apenas las puntas de los dedos caían en el hueco.

—Lo está logrando —dijo Suze L., tan satisfecha como yo—. Ahora voy a pedirles que hagan algo que probablemente no han hecho desde mucho tiempo atrás. Continúen echados de espaldas. Doblen las piernas. Extiendan los brazos hacia delante y cójanse los dedos de los pies con las manos.

Cuando mi hija, que tenía dieciocho meses, hacía ese gesto, yo la encontraba adorable. Pero al realizarlo yo, me sentía ridícula.

—¡Qué divertido! —exclamó la anciana.

—¿Tienen bien sujetos los dedos de los pies? Entonces traten de estirar las piernas. Pero no se fuercen.

Mis piernas se estiraron un poco, muy poco. Rodé de un lado al otro. Me sentía idiota y vulnerable.

—¡Imposible! —dijo el doble de Bourvil.

—Vamos a ver —respondió Suze L.—. Siéntense. Pálpense detrás de la rodilla derecha. ¿Qué es lo que notan?

—Un hueso de cada lado —afirmó una de las jóvenes.

—No se trata de huesos. Son los tendones de los músculos, y es posible flexibilizarlos. Pueden hacerlo ustedes mismos. Cójanlos y manéjenlos como si fueran ustedes músicos de jazz y los tendones, las cuerdas de un contrabajo. Sin prisas.

Empecé a interpretar *Blue Moon* a un *tempo* lento y sin creer en ningún momento que aquello sirviese para nada.

—¿Va bien? Vuélvanse a echar de espaldas. Cojan los dedos del pie derecho. Traten de estirar un poco la pierna y luego dóblenla de nuevo. Después, vuelvan a empezar. Háganlo varias veces, sin esforzarse. Esperen a que su cuerpo les dé permiso para llegar más lejos.

Mi pierna se desplegaba un poco más cada vez. Pero no conseguía guardar el equilibrio y rodaba de un lado al otro.

—Se cae usted porque no respira.

Expulsé una bocanada de aire, con un ruido de viento como para abatir un roble.

—¡Por la boca no! La boca tiene muchos usos agradables, pero aspirar y espirar no le incumbe en absoluto. Hay que respirar siempre por la nariz.

Una teoría más sobre la respiración, me dije. Sin embargo, espiré por la nariz. ¡Y en el acto me estabilicé!

—Muy bien. Desplieguen, replieguen. Despacio. ¿Notan ustedes progresos?

—¡Lo he conseguido! —gritó una de las muchachas. Se sujetaba los dedos de los pies, y su pierna se mantenía perfectamente recta.

—Bien. ¿Y los demás?

Yo desplegaba. Replegaba. Respiraba por la nariz. Comenzaba a sentir un cierto placer que no acertaba a explicarme. Y de pronto, lo logré. Mi pierna se desplegó casi por completo.

—Muy bien —dijo Suze L.—. ¿Comprenden lo que ha ocurrido? Al flexibilizar los tendones, al aflojar la parte posterior de la pierna, la espalda se ha distendido también, se ha alargado. El cuerpo es una obra completa; no se puede acceder a él por pedazos seleccionados. Ahora vamos a trabajar el lado izquierdo.

Lo hicimos con los mismos resultados. Luego, nos pusimos en pie. Pero en pie como no lo había estado nunca en mi vida: con los talones clavados en el suelo, todo el pie, la planta, los dedos, apoyados en él. Me sentía estable, llena de energía.

A continuación, Suze L. nos obligó a realizar varios otros movimientos sin pelotas ni accesorios. Mi cuerpo, confiado, seguía la voz que lo guiaba. Yo sabía que se trataba de la voz de Suze L., pero pare-

cía proceder del interior de mí misma, expresando las necesidades de mi cuerpo y ayudándole a satisfacerlas.

Transcurrido algún tiempo, Suze L. distribuyó una nueva serie de pelotas, esta vez del tamaño de manzanas. Eran bastante pesadas, alrededor de quinientos gramos.

—Coloquen la pelota a su derecha. Echense de nuevo boca arriba, con los brazos extendidos a lo largo del cuerpo, los dedos estirados también. Toquen la pelota con la punta de los dedos. Empújenla un poco hacia los pies, luego atraiganla otra vez ligeramente hacia la palma de la mano. Háganlo lentamente y con pequeños movimientos. Empujen. Recojan. Como si el brazo fuese elástico.

Su voz flotaba por encima de nuestras cabezas, como una nube.

—Ahora, recojan la pelota en la palma. Eso es. Dejen correr lentamente la pelota sobre la palma y busquen el punto de equilibrio en el que la pelota se mantiene por sí misma, sin necesidad de crispar el brazo o la mano. Conviertan su palma en un lecho en el que repose la pelota. ¿Sus dedos no la tocan? Bien. Ahora, vuelvan a coger la pelota y dépositenla al lado de su cuerpo. Dejen reposar también el brazo. Bien.

No dijo nada más. Nadie dijo nada. En aquel silencio, un bienestar del que yo no había disfrutado desde el último verano en que, sola en el mar, flotaba de espaldas en un agua clara e inmóvil... o quizás, en ciertas ocasiones, tras el acto sexual.

—¿Cómo se encuentran?

—Muy bien —respondió el hombre—. Me siento relajado. El hombro, el brazo, la mano, tienen un peso agradable. Noto su volumen. Me doy cuenta de que existo en el espacio, de que tengo tres dimensiones... Bueno, usted sabe lo que quiero decir.

—Desde luego. ¿Y usted?

Suze L. está de pie, a mi lado. Le respondo:

—Me da la impresión de que mi ojo derecho es mayor que mi ojo izquierdo y de que tengo la comisura derecha de la boca relajada, mientras que el lado izquierdo está torcido en una mueca.

—Es algo más que una impresión. Su ojo derecho es efectivamente más grande y su boca presenta exactamente el aspecto que usted describe. Marianne, por favor, dése la vuelta y mire a nuestra amiga.

—¡Qué cosa más loca! —exclamó la joven Marianne—. El ojo derecho está completamente abierto. El izquierdo parece muy pequeño y muy apagado.

—No dejemos el lado izquierdo en desventaja —dijo Suze L. Y nos ordenó efectuar los mismos movimientos hacia la izquierda.

—Levántense ahora y desperécense.

Mi espalda se desplegó en toda su longitud. Pero ¡qué larga es una espalda! ¡Y qué largo es un brazo o una pierna! Al llegar, me creía agotada y ahora resultaba que sentía circular la energía por todo mi cuerpo. Me daba cuenta de que estaba sonriendo. Miré hacia el taburete de Suze L., porque mi sonrisa se dirigía a ella. Pero ya no se encontraba allí. A mi alrededor, comenzaban a vestirse. La clase había terminado.

Una vez vestida, busqué a Suze L., pero no apareció. Salí al callejón. Mis pies no se torcían ya sobre el empedrado. Me apoyaba sobre los dedos de los pies; mi paso era elástico. Los hombros se habían relajado. Me parecía hallarme en posesión de una nuca larga y flexible. Caminar, el simple caminar constituía un placer.

¿Se debía a mi imaginación o los tonos de los árboles eran más vivos, los contornos de las hojas más netos? ¿Y todos aquellos olores a tierra, aquel pesado viento? ¿Es que la primavera había comenzado mientras me hallaba en la casa de Suze L.?

¿Y mi casa, la que había venido a buscar a París y creía no haber encontrado? ¿Y si en realidad la había encontrado? ¿Y si esta primera casa de mi vida fuera mi propio cuerpo?