



Autor: Dña Beatriz Fernández Díez  
Colección Paranimphus, nº 19  
ISBN: 978-84-941760-9-8  
D.L.: VA 660-2014  
Impreso en Lafalpoo S.A.  
Impreso en España.  
Printed in Spain Valladolid 2014

## **Orden del acto**

Lectura de la Memoria del curso académico 2013-2014 por el Secretario General D. José Antonio Otero Parra.

Lección inaugural a cargo de la profesora de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Europea Miguel de Cervantes, Dra. Dña. Beatriz Fernández Díez, con el título Expresiones-Impresiones del cuerpo en nuestra cultura occidental.

Discurso de Apertura del curso académico 2014-2015 por la Rectora Magnífica de la Universidad Europea Miguel de Cervantes, Dña. Imelda Rodríguez Escanciano.

Clausura del Acto.

Gaudeamus Igitur.



## ÍNDICE

INTRODUCCIÓN .....	9
LA ANTIGÜEDAD CLÁSICA: ORÍGENES DE LA EXPRESIÓN CORPORAL	
Grecia.....	14
Roma.....	23
LA CULTURA DEL GESTO EN LA EDAD MEDIA .....	29
EL RETORNO DE LA MODERACIÓN Y DE LA ARMONÍA EN LA ÉPOCA RENACIMIENTO.....	38
DE LA RIGIDEZ DEL CUERPO COMO ACTITUD MORAL (BARROCO) A SU LIBERACIÓN (XIX Y XX).....	48
CONCLUSIONES: LA EXPRESIÓN CORPORAL EN EL ÁMBITO EDUCATIVO.....	61
BIBLIOGRAFÍA .....	66



EXPRESIONES-IMPRESIONES DEL CUERPO  
EN NUESTRA CULTURA OCCIDENTAL

PROFESORA DRA. DÑA. BEATRIZ FERNÁNDEZ DÍEZ

LECCIÓN INAUGURAL DEL  
CURSO ACADÉMICO 2014-2015

VALLADOLID, 24 DE SEPTIEMBRE DE 2014



## EXPRESIONES-IMPRESIONES DEL CUERPO EN NUESTRA CULTURA OCCIDENTAL

*Quien tiene ojos para ver y oídos para oír, se convence de que los mortales no pueden encubrir secreto alguno. Porque cuando los labios callan, hablan las puntas de los dedos y la emoción rezuma por todos los poros del cuerpo. (Sigmund Freud)*

Desde los mismos orígenes del ser humano, el cuerpo ha sido el eje central de toda cultura y, aún en nuestros días, no deja de sorprendernos. Si ya a lo largo de la historia el cuerpo ha sido el fenómeno más visible donde se plasmaban las contradicciones de cada cultura, en la sociedad en la que vivimos, éste manifiesta igualmente grandes paradojas: las proclamaciones de libertad se enfrentan a la esclavitud de la apariencia y del rendimiento; la defensa del hedonismo, defendiendo una vivencia profunda del propio cuerpo, se enfrenta con la frialdad de un cuerpo mercantilizado y convertido en objeto.

Por ello, cuando me planteé el tema que iba a tratar, no tuve ninguna duda de que el cuerpo sería el eje en torno al cual centrar mis ideas, máxime, al pertenecer a una Facultad cuyos estudios versan sobre el cuerpo humano. Mi interés se acrecentó al denterme unos instantes a reflexionar sobre el papel que representa el cuerpo en nuestra cultura actual. Los estudios sobre el cuerpo han sido más abundantes que nunca<sup>1</sup>, desde áreas diversas como la medicina, la filosofía, la historia, la sociología o la antropología. Los temas tratados han sido tan variados como la sexualidad, las artes plásticas, la gestualidad, la danza, la violencia, el cine, la hermenéutica, el posthumanismo o la posmodernidad. Sin embargo, el cuerpo sigue siendo el gran desconocido. No conocemos sus límites a nivel físico, pero tampoco llegamos a alcanzar el potencial co-

<sup>1</sup> Como ejemplo de disciplinas, con algunos de sus representantes, que han contribuido a la comprensión del cuerpo en la actualidad destacamos: la psicología y el psicoanálisis, con representantes como Freud, Wallon, Reich, Marcuse, Lowen, Feldenkrais, Gerda Alexander, etc.; la filosofía, con autores como Gabriel Marcel, Merleau-Ponty, Jean-Paul Sartre; el arte, con aportaciones de Antonin Artaud, Eugenio Barba, Grotowski, Stanislavski, Barrault, Marcel Marceau, Maurice Béjart, Isadora Duncan, Martha Graham; la sociología-antropología, con representantes como Marcel Mauss, Marcel Jousse, Bryan Turner, Lévi-Strauss; la semiótica, con las dos grandes propuestas de Greimas y Fontanille, centradas en el estudio del cuerpo; Investigaciones mixtas, que entrelazan propuestas: Norbert Elias, Michel Foucault, Mark Johnson, Peter Brown, Richard Sennet, Georges Vigarello, Michel Feher, Alain Corbin, Jean-Jacques Courtine, Shigeisha Kuriyama, Georges Bataille, David Le Breton, etc.

municativo y expresivo de éste. Basta con pensar la magia que entraña acercarse a una persona y captar en el encuentro su pensamiento, su esencia, sin decir una palabra.

Como veremos a continuación, no es que en otras épocas no se haya reflexionado sobre el cuerpo, sino todo lo contrario, pero en ésta, más que en ninguna otra, se da la curiosa paradoja de que siendo el momento histórico en el que más se ha estudiado y escrito sobre la comunicación no verbal (de esto saben más que yo nuestras compañeras y compañeros de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Información), es en el que menos nos comunicamos a través de la presencia corporal. Las redes sociales no ayudan mucho, desde luego, pero yo que no me considero una experta en este tema, es mejor que no ahonde mucho en ello, y me contento con apuntar esta contradicción de nuestro tiempo.

Si como se ha sugerido de manera reiterativa, el cuerpo es el símbolo de la sociedad contemporánea, reflexionar sobre las manifestaciones de éste quizá nos aproxime a comprender mejor nuestro propio ser. Puede que también nos ayude a justificar nuestro trabajo como profesores de universidad, que tratamos a diario con los cuerpos de nuestros alumnos, entendidos en el sentido más global de la palabra, es decir, como personas humanas.

En un primer momento, pensé en abordar de lleno la historia del cuerpo en general por si tal vez pudiera aportar algo de luz a la comprensión de la corporalidad en la actualidad. Sin embargo, cumplir este cometido de manera completa se vislumbraba como tarea casi sobrehumana. Por eso, en un segundo momento, decidí centrarme en las expresiones del cuerpo, tanto por mi vinculación con la disciplina de la expresión corporal, como por la importancia que a lo largo de la historia ha tenido el lenguaje del cuerpo. Quisiera aclarar que con el término “expresiones” no me refiero solo a la expresión corporal como disciplina ya que, entendida como tal, sólo cuenta con cincuenta años de existencia. Por eso, me referiré también a todas aquellas manifestaciones corporales que a lo largo de la historia han “expresado”, es decir, han ayudado a comprender la esencia de cada cultura. Son así aspectos inseparables de “las expresiones del cuerpo”, la gestualidad y lenguaje del cuerpo en general, las manifestaciones artísticas, el juego, la emocionalidad, la moral, la educación, la higiene, la alimentación y vestimenta, el cuidado del cuerpo, y otros usos del mismo. De todas las mencionadas, quizá sea el estudio del gesto el que más nos ayude a comprender las semejanzas y diferencias entre las distintas etapas históricas, el que revele las mayores desigualdades entre clases sociales y el que desvele la esencia del hombre occidental en el marco diacrónico de las culturas.

El cuerpo también puede transmitir mensajes sin ningún tipo de movimiento, ya que la diferencia en las vivencias vitales, en la educación, sensibilidad, salud y

ocupación de las personas, dejan normalmente su huella en él. Como David Hume señaló en el siglo XVIII: “La piel, los poros, músculos y nervios de un jornalero son diferentes de aquellos de un hombre cualificado [...]” (Hume, D., 1911, p. 115). El cuerpo humano, es en sí mismo el documento histórico propio de cada persona. El arte es en este caso el medio más eficaz para este análisis. No me considero ninguna experta en arte, por lo que aunque en algún caso aluda a él, será de manera puntual para realizar alguna matización y no como eje fundamental del estudio del lenguaje corporal.

Los historiadores no podemos observar los cuerpos del pasado en movimiento, pero las fuentes que lo documentan son sorprendentemente ricas y abundantes: códigos recopilados por oradores, actores, bailarines, monjes, disposiciones legales y registros de acontecimientos, literatura imaginativa, etc. Es un hecho constatable entonces, que el lenguaje del cuerpo se puede estudiar históricamente, pero ¿merece la pena su análisis? Hay dos razones por las que creemos que sí: la primera es que el lenguaje corporal ha sido un elemento indispensable en la interacción social del pasado; la segunda es que puede servir de llave en el estudio de los valores y premisas fundamentales de una sociedad en su globalidad y, en nuestro caso, arroja luz sobre nuestra esencia occidental, ilumina nuestra mentalidad. Es más, acogiéndonos al pensamiento de Foucault, cualquier análisis del cuerpo debe mostrar a éste impregnado de historia (Foucault, M. 1992, p. 14). Las expresiones del cuerpo, no quedan al margen de esta reflexión.

Como ya señalaba el historiador Keith Thomas (1994, p. 8) cuando estudiamos el pasado normalmente llegamos a dos conclusiones contradictorias: la primera es que el pasado era muy diferente del presente. La segunda es que era en gran medida muy similar. Los ensayos en la historia del cuerpo y su lenguaje producen el mismo efecto ambivalente: por una parte parece que el significado de muchos gestos y posturas ha permanecido constante, pero por otro lado, ya no hablamos el mismo lenguaje del cuerpo que se hablaba en el pasado. Varias de las contribuciones actuales, como las de Norbert Elias, reconocen en la temprana edad moderna la minimización del gesto y el crecimiento del control del cuerpo, como parte de un proceso de civilización. Sin embargo, como analizaremos a lo largo del ensayo, el historiador de la religión grecorromana, Jan Bremmer, revela la presencia de la mayoría de los ideales de autodomínio en la Atenas del siglo IV a.C. Estos ideales clásicos, recuperados por parte de los humanistas, perfilaron los manuales de urbanidad en la era moderna. Por el contrario, a finales del siglo XX, se desplegó un rechazo hacia estos controles de la época clásica. Los jóvenes de la clase media de la Europa occidental ya no tenían inhibiciones aparentes para exponer sus cuerpos, gesticular, gritar o expresar sus emociones de forma corpo-

ral. Se puede hablar de una nueva era en la historia del gesto y de la expresión. La conquista de nuevos espacios de libertad ha contribuido a la aparición, desarrollo y consolidación de la expresión corporal como disciplina no sólo artística sino también académica, con un peso en el currículum de Educación Física escolar similar al de otros contenidos como el deporte, el acondicionamiento físico o las actividades en la naturaleza.

Hasta que la expresión corporal se ha configurado como disciplina a finales del siglo XX, ésta ha estado presente en el hombre de manera natural, determinando sus gestos, sus bailes, sus controles y vigilancias sobre el cuerpo, y hasta sus prácticas médicas. Por ello, no podemos hablar de la evolución de la expresión corporal a lo largo de la historia, sino es a través de estas otras manifestaciones del cuerpo. Sin embargo, ¿qué es lo que ha hecho que ésta surja y se establezca con fuerza en nuestra cultura, llegando a constituir incluso una disciplina en la universidad? Podemos encontrar parte de las causas que contribuyeron al auge de la actual expresión corporal, en la revolución teórico-ideológica de carácter crítico y los movimientos sociales revolucionarios de los años 60. El conglomerado ideológico estaría representado por el movimiento corporalista, que propugnaba la liberación sexual, la comunicación espontánea, la escucha y atención al cuerpo, el sentirse a gusto dentro de la propia piel. Socialmente significó una revolución a través del cuerpo y una ruptura con las ataduras establecidas en épocas anteriores. Este movimiento se presentaba como una nebulosa de contornos vagos que incluía toda una serie de manifestaciones teóricas, psicológicas y sociológicas. En él se encontraban múltiples prácticas y reflexiones como por ejemplo las obras de Reich, la teoría y práctica de la antigimnasia, teorías sobre los escritos de Nietzsche, la defensa del nudismo, reflexiones sobre el Zen, o grupos de masaje. Las obras eran diversas en el origen y estilo, pero estaban unidas por una temática común: una concepción organicista de la persona, la primacía del principio del placer, la infancia como paradigma de cuerpo natural y una crítica de la sociedad represiva a través de un enfoque psicológico y no solamente político (Picard, D., 1983, pp. 161-163). Los máximos exponentes serían Marcuse, Reich, Althusser, Brohm, Sartre, Perls, Lowen, Rolf, Schulz. Las terapias corporales elaboradas en los años 60 en el instituto Esalen de California, basadas en el contacto corporal y el abrazo como paradigma de toda relación, e impregnadas de místicas orientales como el budismo, el yoga y el zen, contribuyeron a la conformación de estas teorías. Fue la reacción social y psicológica contra las huellas del puritanismo, la sensación de una deshumanización progresiva de la sociedad, de una pérdida de contacto con la naturaleza, lo que llevó al hombre a buscar nuevas formas de sociabilidad, de expresión emocional y de relaciones afectivas.

*El movimiento corporalista se presenta así como una reacción contra una sociedad basada en el principio del rendimiento, que tiende a transformar el cuerpo en máquina, contra la civilización ‘esquizoide’ que favorece la divergencia entre la carne y el intelecto, entre lo interior y lo exterior, entre lo íntimo y lo social. A la vez traduce una aspiración por contactos significativos, la nostalgia de una comunicación ‘verdadera’, total y profunda en la cultura de los medios masivos, donde la ‘información’ tiende a suplantar a la interacción, donde el sexto sentido se extenúa bajo la avalancha de los mensajes que resuenan mucho y dicen muy poco (Ibíd., p. 191).*

El discurso corporalista se difundió ampliamente en la década de 1960, primero en los Estados Unidos y luego en Europa, a partir de la conmoción de mayo del 68<sup>2</sup>. Entre las manifestaciones sintomáticas de la corriente corporalista, destacan el entusiasmo por la expresión corporal y los grupos de desarrollo o de terapia centrados en el cuerpo. La expresión corporal defendida aquí enseña a encontrar a cada uno su propio modelo, para sentirse más en contacto con su cuerpo, más cómodos, más libres en sus movimientos y gestos; a menudo existe, subyacente, la esperanza de una comunicación más fácil con los otros. Desde entonces ha llovido mucho y la expresión, enriquecida con aportaciones técnicas, tiene también otros fines, a parte de la catarsis y la liberación: favorecer la comunicación interpersonal, educación estética, y desarrollo de la creatividad expresiva, entre otras. Estas finalidades se traducen en el ámbito de la Educación Física en varias orientaciones: la vivencial, que se basa en la conciencia y sentir del propio cuerpo, la comunicativa, que busca mejorar la relación con los demás, y la creativa, que pretende conseguir un individuo de mente dinámica y visión estética del mundo.

Como vamos a ver a continuación, esta nueva apoteosis del cuerpo tiene cierta similitud con el gran interés que ya formularon y expresaron los fundadores de nuestra cultura occidental, tanto filósofos, médicos, otros teóricos del comportamiento humano, como los propios practicantes del atletismo griego, salvando las diferencias que median entre épocas históricas tan distantes. Afortunadamente, este renacimiento ha venido a rescatar nuestras raíces más originales e identitarias.

---

2 Se conoce como “Mayo francés” o “Mayo del 68” a la cadena de protestas que se llevaron a cabo en Francia durante los meses de mayo y junio de 1968. Esta serie de protestas fue iniciada por grupos de estudiantes contrarios a la sociedad de consumo y a la represión política, a los que se unieron grupos de obreros y el Partido Comunista Francés. Estos sucesos extendidos también por Europa y América, alimentaron la utopía de una sociedad no represiva en la que todas las pulsiones tendrían posibilidad de manifestarse. El tema de la liberación del cuerpo quedó asociado al mito de una sociedad sin obligaciones y sin ley.

# LA ANTIGÜEDAD CLÁSICA:

## ORÍGENES DE LA EXPRESIÓN CORPORAL

### Grecia

Al mundo griego se le atribuye la visión dualista fundamentada en la idea platónica expuesta en el *Fedón*, en la que el cuerpo es una prisión o tumba para el alma (*soma/sema*). El delito del cuerpo consiste, ante todo en perturbar con sus pasiones la claridad del conocimiento, por lo que la unión del alma con el cuerpo es degradante (*Fedón*, 83-a-e). Asimismo, en el *Timeo*, Platón explica cómo la bajada del alma al cuerpo mortal es vivida como un terrible proceso (Torres García, F., 2009, p. 21). Ante estas manifestaciones resulta cuando menos chocante el tratamiento físico-educativo que Platón sugiere en su obra *La República* (455 d. y ss.), en la cual el ejercicio corporal será de capital importancia en su planteamiento educativo: “la gimnástica para el cuerpo y la música para el alma”. Se tratará de una gimnasia sencilla y equilibrada, dirigida al desarrollo armónico del cuerpo. Platón destaca la beneficiosa influencia que la formación física puede tener para el desarrollo de las cualidades morales de la persona, tanto preventiva como correctora de los instintos negativos. Por ello hace hincapié en la educación equilibrada, y frente a los sofistas, que se olvidaban de los aspectos físicos de la formación, propone un sistema que suponga la potenciación de los aspectos físicos e intelectuales, aceptando la educación tradicional ateniense (Cfr. Platón, *República* 377e; 403c y ss., 521d y ss.). Para los griegos la belleza y el bien son aspectos clave en la educación del ser humano. Platón concibe como una unidad inseparable lo ético y lo estéticamente hermoso: “Decimos ‘canta bien’ y ‘baila bien’; ¿podremos añadir ‘si canta y baila buenas cosas’ o no?- Añadámoslo” (Platón, *Las Leyes*, tomo I, 654 b, p. 46). El hecho de ser un hombre bello y bueno (*Kalòs kai agathòs*) constituía en los griegos la pretensión de una síntesis armoniosa que traspasaba lo puramente imaginario. Así nos dice Marrou:

*Este ideal de un espíritu plenamente formado en un cuerpo soberbiamente desarrollado no fue, sin duda, del todo imaginario. Existió por lo menos en el pensamiento de Platón, cuando éste diseñaba sus inolvidables figuras de jóvenes... (Marrou, H-I., 1998, p. 77).*

Si este tipo de educación va acompañada de todo un aspecto moral, éste se concreta en el deporte y para el deporte (*Ibíd.*). El ideal de la educación de la no-

bleza antes del siglo V, incluía una serie de dimensiones corporales y espirituales: perfección física, entrenamiento en los ejercicios corporales y en el manejo de las armas, holgura económica, espíritu cultivado, piedad, moderación, virtud, atributos resumidos en la fórmula “belleza, destreza y riqueza” (Marías, J., 1989, p. 269).

En cualquier caso, para el ciudadano griego de a pie, la visión dualista platónica del cuerpo quedaba alejada de su realidad cotidiana, y poco podía influir en su pensamiento, máxime cuando se hallaba rodeado de una realidad donde el culto al cuerpo era imperante en la Grecia clásica. Así lo confirma Planella, J. (2006, p. 64): “A pesar del planteamiento del encarcelamiento del alma por parte del cuerpo defendido por Platón, la exaltación y vivencia cotidiana positiva del cuerpo ha sido uno de los puntos relevantes de la cultura griega”.

Ya estuviera inmerso como espectador en los avatares de sus héroes e ídolos atléticos, ya fuera como practicante del atletismo, embebido en los ideales homéricos, el cuerpo era para el hombre la ocasión de conseguir la gloria en vida. Es así como el ciudadano griego y el uso cotidiano de su cuerpo se vieron influenciados quizás más por el concepto que del mismo manejaba la medicina imperante en la época, concepto inseparable de la gimnasia médica, que los atletas de la época conocían y utilizaban. Su difusión se realizaba principalmente a través de los intercambios, relaciones y divulgación de la cultura que se producía en el gimnasio griego. El gimnasio era el centro de la vida social de la antigua Grecia y tenía un propósito mucho más amplio que el gimnasio moderno. El gimnasio griego no sólo era un lugar de entrenamiento y entretenimiento, sino que representaba algo muy serio, relacionado con un conjunto de preocupaciones éticas y estéticas, al mismo tiempo que higiénicas y médicas. Se puede considerar el gimnasio como centro de las expresiones culturales del cuerpo, ya fueran higiénicas, estéticas o comunicativas, ya que el dominio del gesto y la templanza en el control del cuerpo eran virtudes esenciales para las relaciones políticas y sociales en general. Las relaciones humanas eran características de la sociedad griega, y el gimnasio se convirtió en un estimulante de las mismas. Los jóvenes griegos pasaban una buena parte de su tiempo embebidos en la atmósfera del gimnasio, profundamente “agonal” (es decir, competitivo), de aspiración al reconocimiento y a la consideración, con la ambición de ser el primero y el mejor entre todos. Ya en el siglo VI a.C. el gimnasio constituía un poderoso medio de promoción social, permitiendo a los nuevos ciudadanos afirmarse en su estatus de nobleza. El gimnasio era, por lo tanto, un lugar en el que prepararse para las actividades político-sociales del ágora. Los espacios públicos como el ágora constituían los lugares donde los jóvenes sobresalían en el ejercicio de la templanza o el dominio de sí mismo y se promocionaban en la vida política.

Por otro lado, el gimnasio griego se encontraba muy unido a la medicina. La gimnasia se modernizó a mediados del siglo V a.C., al introducir en ella, desde la sofística e Hipócrates, el dominio completo de la higiene y las prescripciones concernientes al régimen de vida, la dietética y la alimentación. El papel del gimnasio se centraba en difundir unos fundamentos preventivos más que curativos: los individuos debían aprender los principios básicos elementales para mantener el cuerpo en un equilibrio saludable. Surgen así toda clase de aceites para ser derramadas sobre el cuerpo en función del resultado esperado en él, así como diversas teorías sobre la finalidad de la aplicación del barro sobre el cuerpo, de acuerdo a la estación del año, la conveniencia de realizar los ejercicios al sol o a la sombra, recomendaciones dietéticas (Cfr. Hipócrates, 1986, pp. 9-116). Seguían unas pautas muy concretas a la hora de hacer ejercicio: una vez masajeados y untados con lodo y aceite comenzaban el ejercicio suavemente, después incrementaban la intensidad y por último volvían a recuperar el estado de normalidad poco a poco con un ejercicio suave. Tras el entrenamiento, los atletas utilizaban un rascador o estrígil para quitar el lodo, sudor y aceite de los cuerpos, después se lavaban con la ayuda de una esponja y finalmente volvían a ser masajeados y untados con aceite (Cfr. Vanhove, D., 1992, p. 42). En este contexto social la desnudez de los cuerpos será admirada y no tendrá ninguna connotación negativa. Ejercitarse desnudo en el gimnasio tenía un significado de fortaleza personal y dignidad frente a los bárbaros (Planella, J., 2006, p. 60). En el transcurso de los años, el gimnasio evolucionó en su función de institución puramente “deportiva” para hacerse un centro más diversificado e intelectual. Poco a poco se transformó en una escuela, donde al lado de los campos de ejercicio se enseñaba filosofía, elocuencia y gramática.

Las nociones de salud y enfermedad penetraban en el gimnasio e influían en los usos que los ciudadanos hacían del cuerpo. Dichas nociones estaban basadas en la concepción griega de estos estados, sostenida principalmente por Hipócrates y posteriormente por Galeno. En los libros del *Corpus Hippocraticum* se encuentra explicada la doctrina de la enfermedad que forjaron los médicos griegos uniendo su experiencia a las teorías de Alcmeón<sup>3</sup> y de Empédocles<sup>4</sup>. Según la doctrina hipocrática, el principio esencial de la vida sería el calor innato alojado en el corazón y que es mantenido por el aire inspirado o pneuma; la transformación de los alimentos por la acción del calor innato generaría los humores<sup>5</sup> o jugos cardinales

3 El médico Alcmeón de Crotona (VI a.C.) expone una teoría de la salud y la enfermedad interpretándola como estados de armonía y disarmonía del organismo. Posteriormente, Galeno reactualiza las doctrinas hipocráticas, aunque pasándolas por la criba de su filosofía aristotélica.

4 Empédocles (jonio, S.VI a. C.), formula esta doctrina de los elementos, que luego reaparece en la antropología hipocrática. Los elementos de Empédocles son el agua, el aire, la tierra y el fuego, y cada uno de ellos se corresponde con el par de cualidades o *dynámeis* elementales: fría y húmeda, el agua; caliente y húmedo, el aire; fría y seca, la tierra; caliente y seco, el fuego.

5 En su origen, el término técnico de los hipocráticos para designar el “humor” era el *Kymós*, que

(sangre, flema o pituitaria, bilis amarilla o cólera y bilis negra o melancolía). La proporción adecuada o equilibrio de estos humores mantendría el estado de salud (*eucrasia*) del organismo y su perturbación ocasionaría el estado de enfermedad (*discrasia*). Estos estados de *eucrasia* y *discrasia* se corresponden con los de armonía y disarmonía defendidos por Alcmeón (Cfr. Sánchez Granjel, L., 1975, p. 59). En el lenguaje clásico, ese equilibrio humoral se identifica con el *mesates* aristotélico, es decir, con el concepto de justo medio:

*Pues bien, antes que nada debemos considerar que estas tales (virtudes morales) se pierden naturalmente por defecto o exceso, como veremos con el vigor y la salud [...]: los ejercicios gimnásticos excesivos o deficientes hacen que se pierda el vigor. E igualmente las bebidas y los alimentos acaban con la salud si se producen en exceso o en defecto, mientras que si son equilibrados la crean, la aumentan y la conservan. Pues bien, de esta manera sucede también con la templanza, la valentía y las demás virtudes [...] se pierde la templanza y la fortaleza por el exceso y el defecto, mientras que se conservan por la medida. (Aristóteles, Ética a Nicómaco, 2001, p. 78).*

La afirmación de que la virtud se encuentra en el medio y sería contrario al desequilibrio o extremos también es defendida por Hipócrates en su obra *Sobre la dieta o Peri Diaítes* (Cfr. Hipócrates, 1986, III, 82, p. 103)

Las enfermedades estaban enraizadas en la naturaleza del hombre y se veían como desviaciones del equilibrio normal de sus humores corporales, asociado con la salud. Las pasiones, afectos y emociones influían en la alteración de ese equilibrio y por lo tanto producían enfermedad. De ahí el interés por controlar las emociones intentando que no se apoderaran del cuerpo. Se mantenía la opinión de que determinadas actividades anímicas funcionaban por su cuenta y que conducían a complejos cambios corporales; el alma tomaba inmediatamente conciencia de esas perturbaciones del cuerpo y las asociaba con la idea de amenaza de algo malo. Esa conciencia y experiencia del alma era la pasión. Se pensaba que los temperamentos y los estados enfermizos, concebidos sobre la base de

---

significa jugo, zumo, líquido. "Humor" no tuvo una definición muy precisa en la mente y letra de los autores hipocráticos. Los dos escritos de la colección del *Corpus Hipocráticum* en los que la teoría humoral es más rigurosa son *Sobre la naturaleza del hombre* y *Sobre los humores*. Es estos textos el humor "es un elemento secundario" del cuerpo del animal, caracterizado genéricamente por su "elementalidad biológica"- esto es, por el hecho de funcionar en la vida normal como sustancia que no se descompone en otras más simples-, por su fluidez, aunque ésta sea escasa en la bilis negra, y por su mixcibilidad [...] En cualquier caso, son los humores elementos los que mezclándose entre sí forman tanto las partes líquidas del organismo (la sangre que se ve, el moco, etc.) como sus partes sólidas (Lain Entralgo, P., 1987, pp. 147-148).

los humores, inclinaban a la persona a unas determinadas pasiones. Creían que aquellos que no tenían demasiada inclinación a dar gusto a sus apetitos carnales tenían menos predisposición para las demás pasiones, y por lo tanto, menor predisposición a enfermar (Jackson, S.W., 1989, pp. 24-28). Una de las pasiones, calificadas por algunos como Galeno como enfermedad, era la melancolía y estaba producida por un exceso de bilis negra. Para eliminar el exceso de bilis negra recomendaba ejercicio, masajes y todo tipo de movimiento activo, por sus efectos purgantes (*Ibíd.*, p. 50).

El mundo del atletismo y la gimnasia conoció estas nociones y la influencia del ejercicio en la salud, ya que entre los factores que se creía que alteraban el equilibrio o salud se encontraba el ejercicio, y por ello había que saber controlarlo y manejarlo. Además del ejercicio, consideraban otros cinco factores, llamados “no naturales” que afectaban a la salud: el aire, el equilibrio sueño-vigilia, el equilibrio comida-bebida, la excreción-retención y las pasiones o perturbaciones del espíritu. Según Rather, la doctrina de los no-naturales puede exponerse de la siguiente manera:

*Hay seis categorías de factores que determinan operativamente la salud o la enfermedad, según las circunstancias de su uso o abuso, a las cuales el ser humano está inevitablemente expuesto en el curso de su vida diaria* (Rather, L.J., 1968, p. 337).

Por ello, Filóstrato<sup>6</sup>, consideraba la gimnástica como una parte de la ciencia médica, compuesta de conocimientos médicos y tecno-gimnásticos. La misión de la gimnástica, entre otras, sería la que hoy en día se le asignaría a un médico: depurar los humores, rebajar las grasas superfluas, restaurar las partes demacradas, y además tratar enfermedades como catarro, hidropesía, tisis y epilepsia, con dietas, masajes y ejercicios (Filóstrato: *Gimnástico*, 1996, pp. 165-209). Asimismo, según el célebre médico Hipócrates, la gimnástica se ocupaba también de los ejercicios de los sentidos (vista, oído) y de los ejercicios de la voz (hablar, leer en voz alta, cantar), pensar, pasear, retener la respiración, oscilar los brazos y el masaje (Fernández y Vázquez, J.J., 2008, p. 48).

Parece sorprendente que frente a este conocido ideal del equilibrio y armonía, tanto en el entorno médico como en el educativo, e incluso en el deporte, al menos de manera teórica, el mundo de los atletas estuviera marcado por el exceso y el abuso. El culto al cuerpo y la obsesión por ganar a toda costa, llevó a los

<sup>6</sup> Filóstrato: Filósofo y orador griego del siglo II-III d.C. Las obras que se le atribuyen son entre otras: *Vida de los sofistas*, *el Heroico*, *Cartas*, *el Gimnástico*, *Descripciones de Cuadros*.

campeones a manipular su dieta recurriendo al consumo de testículos de ovino y abrojos (supuestamente anabolizantes), cuando el exceso de carne no surtía efecto. La picaresca se desarrolló entre los campeones, llegando incluso a vender a otros participantes compuestos preparados a base de aceite, arena y sudor propio, ya que consideraban que el que lo ingería adquiriría las mismas cualidades que el campeón. También conocían algunos remedios para superar la fatiga, tales como las coccciones de cola de caballo, panes aderezados con semillas de amapolas del opio, brebajes a base de semillas de ajonjolí y hongos alucinógenos, alcohol, hidromiel, etc. También recurrían a ungüentos para la inflamación a base de óxido de zinc, antimonio, azafrán, aloe, y un sinnúmero de infusiones y aplicaciones dérmicas. Gran parte de las especialidades y técnicas relacionadas con la fisioterapia ya se utilizaban en la Grecia Clásica: crioterapia, termoterapia, cinesiterapia, masoterapia, hidroterapia, e incluso la electroterapia, mediante descargas del pez torpedo (Aguilera González, J.L. y Rossell Pradas, J., 2008, pp. 129-130).

En este contexto social de contrastes, ya desde el siglo VII a.C. surgirán una serie de críticas a los atletas por parte del sector de los intelectuales (médicos, filósofos, oradores...), expresadas en dos temas fundamentales: uno, la inutilidad de los atletas tanto para la vida militar como para la civil, así como el excesivo honor que en las ciudades se concedía a los vencedores, valorando sus cualidades físicas por encima de las intelectuales; otro, el régimen de vida insano (copiosa alimentación y vida poco sufrida y desordenada), y la excesiva especialización en los entrenamientos que los inutilizaba para otras actividades ciudadanas. Entre los críticos del primer grupo se encuentran autores como Jenófanes, Tirteo y Eurípides. Este último critica la costumbre de honrar a los atletas por encima de los sabios, cuando un atleta no es útil para la ciudad: “De los innumerables males que hay en Grecia ninguno es peor que la raza de los atletas [...] ¿cómo un hombre esclavo de sus mandíbulas y víctima de su vientre podría obtener riqueza superior a la de su padre?” (*Autólico*, fr. 282 N. En García Romero, F., 1992, p. 78). Entre los críticos del segundo grupo, el que con mayor dureza habló de los atletas fue Galeno, el médico de Pérgamo, en el siglo II d.C., criticando su mala alimentación y sus hábitos de vida similares a los animales. Los acusaba de ser autosuficientes y arrogantes (Galeno, *Protréptico* 10-11. Cfr. Nieto Ibáñez, Jesús-M<sup>a</sup>, 2002, p. 296).

A pesar de las críticas de los intelectuales, los atletas siguieron contando con el fervor del pueblo, abusando de la veneración corporal y los excesos. Sin embargo, la aristocracia ateniense, que había perdido su papel privilegiado en el deporte con la aparición de la figura del profesional, estableció una conexión más profunda

con este ideal del equilibrio, desarrollando desde finales del siglo VI a.C., un creciente control de las emociones y un refinamiento de los modales, contrastándolos con el abandono gestual de las clases bajas y de los extranjeros. Lejos quedaba el héroe de Homero de la época arcaica, que con pasos rectos y largos se abría paso y autoafirmaba en el campo de batalla, de tal manera que hoy en día bien podríamos encontrar un paralelismo entre esta forma de caminar y la del héroe viril del oeste. En el transcurso de la Edad Arcaica, tuvieron lugar importantes cambios en la sociedad griega. Muchas comunidades se urbanizaron y la aristocracia perdió su posición prominente en el campo de batalla. Ambos desarrollos contribuirán a un refinamiento de los modales y el control de las emociones. En el siglo de Pericles, el líder político de la Atenas del siglo V a.C., en la esfera pública de la ciudad las élites se distinguían de las masas por su equilibrio y autocontrol, defendiéndose por primera vez el paso lento como signo de superioridad. Frente al comportamiento ostentoso de épocas anteriores, ahora se pone de moda la habilidad para caminar despacio y con tranquilidad. Este caminar lento de la aristocracia contrastaba con la mentalidad de las clases medias, que a través de la comedia teatral se mofaban insistentemente de aquellos hombres que con sus largas túnicas solían caminar “como si fueran homosexuales o afeminados” (Bremmer, J., 1994, p. 19). Aquellos de clases medias o bajas se distinguían porque caminaban por las calles con paso descuidado y poco grácil. Por el contrario, el paso recomendado era aquel que da apariencia de autoridad, garantía de peso y marca de dignidad, al mismo tiempo que refleja un comportamiento calmado. Aristóteles en su *Ética* a Nicómaco (4.3.34), argumenta que caminar lentamente es señal de un hombre dotado de una gran alma (*Ibíd.*). Posteriormente, el surgimiento del cristianismo no significó una ruptura en este aspecto, ya que importantes padres de la Iglesia, tales como Clemente de Alejandría o Juan Crisóstomo, se empaparon de la tradición cultural griega y siguieron los ideales de una clase alta pagana en su prescripción del caminar cristiano más apropiado (Brown, P., 1988, pp. 122-139). Por ello, este paso lento, calmado, sin prisa, será también la marca de los aristócratas en Roma, en la Edad Media y en la Edad Moderna de Europa. Durante estas épocas, el comportamiento adecuado del hombre en público en relación a la marcha requería tranquilidad pero no dejadez, pasos ni demasiado pequeños ni demasiado grandes, cabeza recta y estable, ojos bien abiertos y fijados en el mundo (Cfr. Burke, P. y Roodenburg, H., 1994, pp. 77 y 159).

Centrémonos ahora, por un momento en el paso de las mujeres. En contraste con los movimientos de los hombres, las mujeres de la edad arcaica caminaban con pasos muy pequeños. Era muy frecuente en la antigua Grecia contrastar u oponer las mujeres a los hombres, y de hecho, un comportamiento socialmente

inaceptado podría calificarse de ‘mujeril o afeminado’ por parte de los hombres. Se suponía que la mujer, además del paso corto, debía caminar con paso ligero, y algunas además lo aderezaban con el balanceo de las caderas y el caminar de puntillas (Lissarrague, F., en Halpering. D. M. et al., 1990, pp. 53-81).

Otras expresiones del cuerpo sobre las que las élites ejercían su control era la posición de pie. También un hombre tenía que mantenerse de pie con una posición firme, a modo de héroe, con las piernas rectas y bien separadas, con ciertas similitudes con nuestra sociedad moderna, en la que los hombres generalmente cuando están de pie ocupan más espacio que las mujeres (Bremmer, J., 1994, p. 24). En cuanto a estar sentado, se puede afirmar que existía una jerarquía en la forma de estar sentado de acuerdo a las alturas, en la que un esclavo, por ejemplo, tal y como muestran las representaciones artísticas, tenía que situarse cerca de la tierra, postrado o sentado en una posición encogida. La oposición alto-bajo, es por supuesto indicativa de una sociedad con fuertes jerarquías.

Tras lo expuesto, se puede afirmar que el cuerpo servía en la cultura griega como elemento importante para la auto-identificación y la demostración de autoridad. A través del estilo en el caminar, los griegos de las clases altas no solo se distinguían de las gentes supuestamente afeminadas como los persas, sino que también expresaban su dominio sobre los sectores más débiles de la sociedad, como los jóvenes y las mujeres. Aquellos hombres que no cumplían las reglas del paso adecuado en su caminar eran considerados afeminados. En las élites se valoraba el tiempo libre y la cultura, no el trabajo, relacionando lo lento con estos dos aspectos, y lo rápido con el mundo del trabajo y las clases obreras. Estas consideraciones continuarán en el Renacimiento, con la difusión del tratado de Erasmo de Rotterdam, *De civilitate morum puerilium libellus*, en el que propone un nuevo modelo de comportamiento de los niños basado en el umbral de la modestia, con el propósito de controlar las pasiones. Su libro tuvo gran éxito los siglos XVI y XVII.

Además de este tipo de expresiones relacionadas con el control del cuerpo y la gestualidad, encontramos también en el mundo griego expresiones más libres, y sentidas en el arte de la danza, el teatro y el mimo. Díem, C. (1966, p. 164) comenta que los griegos diferenciaban en la danza el ejercicio físico, la rítmica y la expresión del sentimiento humano. Además de la danza educativa, los griegos también tenían otras danzas de tipo religioso, guerrero, teatral y social. En el mundo teatral se valoraba más el baile de la tragedia, porque lo consideraban más armonioso y con movimientos más controlados. El baile de la comedia, sin embargo se componía de movimientos indecentes y libres, y quien la practica-

ra fuera del contexto teatral se consideraba que estaba borracho o que era un sinvergüenza (Markessinis, A., 1995, p. 43). La expresión era inseparable de la danza, y así lo refleja Luciano, en su *Diálogo sobre la danza*, afirmando que la danza da a conocer el pensamiento y hace inteligible lo oscuro, mostrando o representando las costumbres y emociones. También explica en el mismo la capacidad de imitación que tenía un bailarín, ya que podía adoptar todas las formas y cambios, hasta el punto de imitar la humedad del agua, la violencia del fuego, la fiereza del león o la agitación de un árbol (Cfr. Sierra Zamorano, M.A., 2000, p. 169). Díem, C. (1966, p. 168) afirma que “el helenismo también conoció la danza como expresión inmediata de un contenido espiritual, como toda la escala de pantomimas, con máscaras alegres o serias o sin ellas”. Esta pantomima o danza de expresión, podía encerrar la escala de todos los sentimientos humanos, el amor y el dolor, la pena y la alegría, la glorificación y la burla, el más sublime sentimiento y la más vulgar obscenidad (*Ibid.*, p. 167). Sin embargo las danzas dionisiacas parecen haber sido las que en sus comienzos manifestaron con mayor fuerza la libertad y la expresión espontánea. En sus comienzos fue una danza de enajenación, locura y liberación, y con el tiempo pasó a realizarse en procesiones en honor a Dionisos (Alemany Lázaro, 2010, p. 35).

En cualquier caso, la danza griega era, ante todo, un arte plástico y mimético:

*Era esencialmente una imitación, donde las manos, auxiliares indispensables de la mímica, estaban casi siempre en acción completando el movimiento del brazo y ratificando, con su gesto, el pensamiento que el cuerpo quería expresar. Los griegos buscaban la belleza de las líneas y la perfección de las posiciones (Ibid., p. 30).*

También el teatro fue una escuela moral y religiosa de niños y adultos, sobre todo desde un punto de vista informal. Por su parte, el mimo, conjugaba el arte puro con lo grotesco, movimientos e imitaciones caricaturescas de humanos y animales eran mezclados con acrobacias y escenas obscenas. Berthold, M. (1974, p. 151) constata que las mujeres participaban en este arte, mientras que estaban apartadas de la escena clásica. Las compañías de mimo fueron muy populares y se extendieron por todo el mundo greco-romano.

## Roma

Suele considerarse que los romanos son herederos y admiradores de los griegos, y que Galeno es el Hipócrates de los romanos. Pero en realidad, la representación y los usos del cuerpo en el mundo romano era considerablemente diferente de la que hacían los griegos. Según Planella, J. (2006, 64): “La diferencia, por lo menos en el periodo en el cual la cultura griega todavía no ha influido excesivamente al mundo romano, es bastante: el ideal de belleza del cuerpo griego se contrapone a la imagen de un cuerpo romano envuelto en cierta ‘corrupción’ carnal”.

La concepción del deseo puramente corporal no era asumida positivamente, representando otra diferencia en la percepción del cuerpo entre los griegos y los romanos. A pesar de ello, se empieza a desarrollar un culto al cuerpo que se traduce en la cantidad de horas de la higiene y cuidado del cuerpo. Las termas de Nerón, Caracalla o Diocleciano, fueron un ejemplo de la dedicación y cuidado que los romanos tenían del cuerpo, “reflejando la necesidad de ‘lavarse’ el cuerpo del pueblo romano” (*Ibíd.*, p. 65). Las opciones que ofrecían las termas eran distintas, ya que además del baño los romanos podían pasear por los amplios jardines, conversar, leer, realizar ejercicio físico, darse masajes, depilarse, e incluso comprar. La práctica de ejercicios gimnásticos entró en la vida romana, pero más bien por razones de higiene, y no tanto por afición competitiva, fue más bien un elemento secundario o complementario de los baños de vapor. Arquitectónicamente, la “palestra” romana era una dependencia de las termas, dotadas de toda una serie de comodidades y lujos, si las comparamos con el modelo griego de “gimnasio”. Frente a la gimnasia griega, los romanos tuvieron una reacción ambivalente, ya que por un lado veían el provecho higiénico del ejercicio, pero por otro lado, su pudor se veía ofendido por el desnudo, considerado más bien una vergüenza que un honor. Aunque los dirigentes romanos vieron en el atletismo griego una forma de espectáculo a través del cual controlar las pasiones del pueblo, su práctica estaba más bien reservada a los profesionales. (Fernández y Vázquez, J.J., 2008, p. 156). Ningún otro pueblo igualó al romano en el aprovechamiento de los espectáculos como parte de un ocio regularizado de masas, de canalización de las pasiones y de control de los individuos. Su expresión más genuina fue la lucha de gladiadores en el anfiteatro.

Otros aspectos de la cultura griega por la que se interesaron los romanos al principio fueron la música, el teatro y la danza. Con el fervor del descubrimiento despertaron cierto apasionamiento, pero no tardaron en suscitar una viva reacción de la sensibilidad nacional, en nombre de la “gravedad” romana. Fueron catalogadas como “artes deshonestas e impúdicas, aptas para farsantes, no para niños de cuna libre, que comportaban placeres de mala reputación y que no convenían a la dignidad de un romano bien nacido” (*Ibíd.*, p. 155). Las artes musicales fueron integradas en la

cultura como uno de los elementos necesarios del lujo y la vida elegante, pero más bien a título de espectáculo que de arte vocacional, por lo que la música y la danza tienden a ser, si no del todo abandonadas, por lo menos descuidadas de la educación liberal. Como apunta Sierra Zamorano, M.A. (2000, p. 171): “La danza y el teatro provocaban cierto entusiasmo al principio, porque pronto causaron cierta oposición, bajo el pretexto de que hacían peligrar la seriedad romana”.

No obstante, se puede catalogar la actitud de los romanos hacia la danza como ambigua, ya que era favorecida o no en función de los tiempos que corrían y de los gobernantes. De hecho, a pesar de no ser considerada apropiada para la educación del niño, formó parte de celebraciones, procesiones, festivales y espectáculos, con un repertorio que variaba desde danzas de armas o pírricas, heredadas de Grecia, a otras más teatrales, relacionadas con la tragedia y la comedia griegas. El hecho de que los edificios se hicieran cada vez de mayores dimensiones provocó que las representaciones fueran también más visuales y menos verbales, porque los espectadores se encontraban muy lejos del escenario y no oían los textos de las obras de la tragedia o la comedia. El gesto sustituyó entonces a la palabra, consolidándose la pantomima iniciada en el mundo griego. Durante la época del Imperio, una de las razones del éxito de la pantomima fue la mencionada insuficiencia acústica de los anfiteatros colosales, además de otras razones relacionadas con la incomprensión del diálogo latino por parte de un público en el que la diversidad de lenguas era una constante (Alemany Lázaro, M.J., 2010, p. 41). La pantomima versaba sobre asuntos serios o cómicos, tomados de la mitología o de la vida real, y en ella el lenguaje manual alcanzará una extraordinaria calidad: “Los mimos desarrollaban la acción con movimientos de manos y pies, moviendo la cabeza rítmicamente y, si era necesario, saltaban o contorsionaban el cuerpo” (*Ibid.*). Con el tiempo los mimos deshicieron de las máscaras con el objetivo de intensificar la expresión del rostro y conmover aún más al público. Como espectáculo, este género llegó a tener tanto éxito que se crearon incluso espectáculos de ballet y mimo acuático, así como escuelas de danza y pantomima. Según Berthold, M. (1974, p. 182), ya el griego Pílates había conseguido en el siglo I a.C. la creación de una escuela de danza y pantomima, siendo posible que redactara las leyes de su arte en un escrito teórico que no se ha conservado.

A partir de Teodosio el Grande (IV d.C.), que declaró al cristianismo como religión oficial del Imperio en el 389 d.C., la danza y la música sufrieron un proceso de declive muy similar al de la gimnasia y el atletismo griegos. Entre las justificaciones que se dieron para su abolición se encontraba la idea ya comentada de inmoralidad y escasa dignidad, considerando además que ablandaban y afeminaban el carácter. Pero fue el mimo en particular el más denostado y perseguido por ser visto como una escuela de indecencia, llegando a dictar leyes represivas en su contra, cerrando teatros e incluso excomulgando a los actores por su deshonestidad. (Sierra Zamorano, M.A., 2000, p. 173)

Fuera la época que fuera, el arte de la danza, el teatro y el mimo se valoraron no como la práctica de una persona seriamente formada sino como un espectáculo para divertir a un público pasivo, ávido de emociones. De hecho, las grandes personalidades del mundo de la filosofía, la retórica<sup>7</sup> y la pedagogía abrieron una brecha entre la educación corporal del niño de provecho, cuya aspiración era la política, y aquellos comediantes y danzantes, cuyo futuro era el espectáculo. A modo de ejemplo baste la autoridad de dos grandes autores de la retórica y la oratoria: Cicerón y Quintiliano. En su obra *Sobre el Orador*, Marco Tulio Cicerón al hablar del gesto expresa:

*Por otra parte, el gesto debe acompañar a las emociones, pero no se trata aquí del gesto escénico que intenta expresar palabras, sino el que alude al contenido conceptual no reproduciéndolo sino tan solo señalándolo y con un vigoroso y viril movimiento de cintura que no sacamos de la escena ni de los actores, sino del mundo de las armas e incluso de la competición (Cicerón, M. T., 2002, III, 59.220, pp. 487-488).*

Igualmente, Marco Fabio Quintiliano, en su compendio *Instituciones Oratorias*, apoyándose en Cicerón escribe:

*[...] aquello que dice Cicerón en el libro 3º del Orador, que éste debe mover varonilmente el cuerpo, no como el cómico, sino como el que juega las armas y se ejercita en la lucha. [...] no pretendo que el ademán del orador sea como los movimientos de un danzarín, sino que de este ejercicio en la niñez (se refiere al ejercicio en la Palestra) nos quede un cierto hábito natural y decente en la compostura del cuerpo, que una vez aprendida dure en adelante, aun sin querer” (Quintiliano, M. F., 1944, I.10.2, p. 73).*

Aun así, sí recomienda al futuro orador haber tomado de niño lecciones en gesticulación y mímica por parte de un actor profesional, pero no para aprender todo su ademán y pronunciación, sino sobre todo para corregir los vicios y adquirir naturalidad (*Ibíd.*, I.10.1, p. 71).

El orador, por lo tanto, no era un actor profesional que actuaba por una paga, sino un noble, y por medio de los gestos se tenía que mostrar a sí mismo como el perfecto ideal de aristócrata romano. Dar la apariencia de un actor podría significar el asemejarse a una mujer y, por lo tanto, no parecer lo suficientemente hombre ni tampoco un aristócrata fiable. La hombría era una cualidad que se demandaba en un orador de manera insistente. Una elocuencia fuerte, poderosa y viril era considerada como señal de una mente saludable y firme. Ser viril implicaba, por lo tanto, las cualidades de fuerza, valor, fuerza de voluntad y auto control, que eran

---

<sup>7</sup> El retórico ocupaba uno de los lugares más elevados en la escala de los valores profesionales y sociales. Enseñaban a la sombra de los pórticos de los foros, o en las hermosas salas en forma de exedra, dispuestas como un teatrillo, que el Estado ponía a su disposición.

así mismo las valoradas en un noble (Graf, F., 1994, p. 45). La gesticulación y los movimientos exuberantes eran propios de los cómicos o de los esclavos. Se consideraba que un hombre libre no corría, más el esclavo que no se apresurara no era valorado en su quehacer. Otros gestos frenéticos, violentos o exagerados también pertenecían a las clases bajas o a los esclavos, por ejemplo: sacudir la cabeza con enfado, rechinar los dientes, crujir los nudillos de los dedos, dar palmadas en el muslo con fuerza, mirarse la mano o pasársela por la cara al hablar (*Ibíd.*, p. 49). De este modo, la moderación en el movimiento era en opinión romana la característica de los hombres libres: “solo el esclavo corre, un hombre libre tiene tiempo” (Plautus, *Poenulus* 522s, en *Ibíd.*, p. 47). Ser hombre libre no era sólo una categoría social, sino una forma de vida, de pensamiento, de ser. Ser un hombre libre implicaba además tener un alma libre, una personalidad específica, por lo que los gestos también debían de ser moderados y limitados, porque indicaban autocontrol. Los movimientos frenéticos mostraban falta de control y un origen de clase baja.

En este sentido, Quintiliano en *Instituciones Oratorias*, hablando de la formación del orador, ofrece una información detallada acerca del lenguaje del cuerpo, prescribiendo todos los movimientos que ayudan y los que perjudican, pasando sistemáticamente por todas las partes del cuerpo, desde la cabeza a los pies. Elaboró categorías de los gestos de las manos anticipándose a las categorías más elaboradas propuestas por los teóricos modernos, especialmente por David Efron, Paul Ekman, y Wallase V. Friesen. Consideraba la cabeza uno de los principales miembros a la hora de expresar, ya que con ella se puede expresar vergüenza, duda, admiración o indignación. Recomendaba tenerla siempre derecha, en una posición natural, ya que baja y con los ojos clavados en la tierra denota humildad, y demasiado levantada es indicativo de arrogancia (Quintiliano, M.F., 1944, 11.3.4, p. 553). Dentro de la cabeza, el semblante de la cara es el que más expresa, y los ojos, más que ninguna otra cosa, muestran el alma aún sin moverse (*Ibíd.*, 554). Cicerón ya había indicado la importancia del rostro y la mirada: “El rostro es el reflejo del alma y la mirada quien mejor la señala: y ésta es la única parte del cuerpo que puede manifestar mediante gestos todos los estados de ánimo posibles...” (Cicerón, M.T., 2002, III, 59.221, p. 489). Otra parte importante del cuerpo para Quintiliano son las manos, de las cuales “apenas puede decirse cuántos movimientos tienen, pues casi exceden al número de las palabras”. Incluso hablan por sí mismas:

*Porque ¿por ventura no pedimos con ellas? ¿No prometemos, llamamos, perdonamos, amenazamos, suplicamos, detestamos, tememos, preguntamos, negamos y mostramos gozo, tristeza, duda, confesión, arrepentimiento, moderación, abundancia, número y tiempo? Ellas mismas ¿no incitan, no suplican, no aprueban, no se admiran, no se avergüenzan?”* (Quintiliano, M.F., 1944, 11.3.4, p. 556).

Otras partes del cuerpo a las que atribuye expresiones, y por lo tanto, indica la forma más correcta de utilizarlas son: las cejas, la nariz y los labios, el cuello, los hombros (estar cargado de hombros y espalda puede ser interpretado como una personalidad servil), el pecho, el vientre, las piernas y los pies (*Ibíd.*, pp. 555-559). A lo largo de su discurso dos premisas están presentes: la moderación como forma de distinción y el evitar la apariencia de un artista de mimo o actor para mantener el decoro.

Sin embargo, tanto los gestos del teatro como los del púlpito eran gestos convencionales extraídos de la vida cotidiana, pero en el caso de la oratoria eran refinados y pulidos para aparentar decencia y decoro. Los gestos que se enseñaban no eran espontáneos, sino estudiados meticulosamente para uno u otro fin, o para un público u otro. A pesar de ello, la presentación del discurso tenía que dar la impresión de proceder espontáneamente del corazón. De hecho, también manifiesta que el principal precepto para mover los afectos del público es que nosotros estemos primero conmovidos: “Sería una ridiculez el aparentar llanto, ira e indignación en el semblante, y que no pasase esto de botones adentro” (*Ibíd.*, VI.2.3, p. 297). Igualmente, Cicerón ya había expresado que el lenguaje del cuerpo debía de ser congruente con nuestro pensamiento (Cicerón, M.T., 2002, III, 59.223, p. 489). Para Quintiliano, el lenguaje gestual y los movimientos del cuerpo deben ir enfocados a las emociones, no a la razón de la audiencia. De este modo, los gestos tenían como principal propósito en la retórica antigua el ‘ganarse el alma de los hombres’, como lo llamaba Platón (Graf, F., 1994, p. 40). El orador tenía que manifestar las emociones a través del cuerpo para excitar las similares en la audiencia. Ya decía Cicerón que las palabras solo mueven a los que comparten la misma lengua, mientras que los gestos y movimientos del cuerpo activan los estados de ánimo de todos (Cicerón, M.T., 2002, III, 59.223, p. 490). Para este orador y filósofo, la apariencia exterior de una persona es la imagen de su interior, al igual que sus movimientos, gestos, forma de caminar, de estar de pie, de sentarse o tumbarse, la expresión de la cara y de los ojos, así como los movimientos de las manos. Además el alma sería la encargada de controlarlos:

*Toda emoción tiene naturalmente su propio rostro, gesto y voz; y todas las partes del cuerpo humano y todas sus expresiones y todos sus tonos de voz, como las cuerdas de una lira, suenan tal y como las han pulsado las emociones del alma (Ibíd., III, 57.216, p. 484).*

La cultura de la retórica tuvo su influencia posterior, sobre todo de los siglos XVI al XVIII, época en la que los textos romanos se leían frecuentemente. A partir del siglo XIX perdió su autoridad, coincidiendo con la imposición de la filología clásica como disciplina académica (Graf, F., 1994, p. 38). Aun así, hay muchos gestos romanos que todavía utilizamos, por ejemplo señalar con el dedo índice, aunque Quintiliano

no lo recomendaba por su vulgaridad. Algunos gestos aconsejados por los romanos han caído en desuso, otros han cambiado el significado y otros se siguen usando con el mismo sentido que en la antigüedad. Fornés Pallicer, M.A., y Puig Rodríguez-Escalona, M. (2008), dos investigadoras de los gestos en la antigüedad grecorromana, han identificado diez gestos vigentes en la actualidad, que ya eran usados por los romanos: el gesto del bla, bla, imitar las orejas de asno, sacar la lengua, levantar el dedo corazón, los cuernos, cruzar las piernas, el beso a distancia, chasquear los dedos, pedir silencio y tirar de la oreja. Por ejemplo, el gesto del bla bla, que consiste en mantener los dedos juntos y estirados horizontalmente sobre el pulgar, y separarlos y acercarlos al pulgar, era un gesto de burla dirigido a una persona, que a juicio de quien realizaba el gesto, hablaba demasiado. Persio en las *Sátiras* alude a él como el gesto que imita el movimiento de la cigüeña al picotear o castañear con el pico (Cfr. Fornés Pallicer, M.A., y Puig Rodríguez-Escalona, M., 2008, pp. 20-21). Los gestos de imitar las orejas de asno y de sacar la lengua tenían el mismo significado burlesco que en la actualidad. Levantar el dedo corazón de forma obscena manteniendo la mano cerrada y el revés hacia fuera es un gesto del que se tienen abundantes referencias en los textos latinos, que permiten constatar que el modo en que se realiza hoy en día dicho gesto es idéntico al modo en que se llevaba a cabo en Roma, y también en Grecia. Tenía el significado de gesto fálico, y lo solían ejecutar aquellos a los que les llamaban afeminados. En otros contextos, como en el ámbito de la superstición religiosa, se hacía para alejar el mal de ojo (*Ibíd.*, pp. 31-36). El gesto del beso a distancia tiene su origen en el ámbito religioso, ya que era una de las formas de relacionarse con la divinidad. Los fieles que veneraban la divinidad y no podían acercarse a ella desarrollaron un beso en la distancia: se besaba la mano y se movía ésta hacia el objeto sagrado. Su uso también fue habitual en Grecia, así como en la civilización oriental, entre babilonios y asirios. Éste es uno de los gestos más antiguos que perviven con gran difusión en la actualidad, aunque con un significado profano. Otros gestos, como chasquear los dedos, utilizado para ordenar a alguien algo que ya sabe y exige inmediatez, aparecen frecuentemente en los textos latinos. En la mayoría de los pasajes clásicos este gesto está relacionado con la micción, es decir, los dueños pedían el orinal a sus esclavos cuando aquel lo reclamaba mediante un chasquido. También se realizaba en otros contextos, pero en todos ellos el que realizaba el gesto se encontraba en una posición jerárquica superior al receptor (*Ibíd.*, pp. 58-63). Igualmente, nuestra costumbre de tirar de la oreja en los cumpleaños se remonta a la Roma clásica, en la que lo usaban para recordarle algo a alguien, ya que la oreja se consideraba la sede de la memoria, pero sólo tocándola, sin tirar de ella (*Ibíd.*, pp. 73-74). Un uso parecido de este gesto se ha identificado en la Alemania del siglo XVIII, en la que se mantenía la costumbre ancestral de tirar de las orejas o abofetear a algunos jóvenes en ocasiones solemnes para que se acordaran de ese acontecimiento toda su vida y así pudieran dar testimonio de tal hecho (Grim, J., 1899, pp. 198-201).

La antigua retórica ha renacido y cobrado nueva fuerza persuasoria en la moderna teoría literaria y en la publicidad, cuya pretensión es tratar de persuadir y convencer con el gesto y la imagen.

## LA CULTURA DEL GESTO EN LA EDAD MEDIA

La Edad Media europea comprende un periodo demasiado largo como para considerar en él la existencia de una cultura homogénea. Al contrario de lo que se suele pensar, debido al prejuicio moderno que ha difundido la idea de una Edad Media oscura, de esterilidad cultural, amenaza y represión, esta etapa se configuró como un escenario de contradicciones y ambivalencias. Una de las paradojas más destacadas la encontramos en relación al cuerpo, ya que frente a los principios cristianos de represión del mismo como fuente de pecado, éste se constituye al mismo tiempo como ingrediente indispensable de la representación del mundo. Por un lado se construyeron paralelismos entre las diferentes partes del cuerpo y la estructura misma de la sociedad: la cabeza era el príncipe; el corazón, los consejeros; los ojos, orejas y lengua, los jueces; las manos, los soldados; las costillas y riñones, los asistentes; el vientre y los intestinos, los funcionarios de finanzas; los pies, el pueblo (Planella, J., 2006, p. 68). Por otro lado, el cuerpo se constituye como medida de todas las cosas. Por ejemplo, las mediciones del espacio se realizaban a partir de las dimensiones corporales, las del tiempo a partir de las labores corporales, el universo y los fenómenos naturales se representaban de manera antropomórfica: la tierra solía representarse con cuerpo de mujer, el paso del tiempo como el cuerpo de un anciano. También había representaciones de hombres zodiacales y hombres vegetal (Vicente Pedraz, M., 2003, p. 105). “En una sociedad determinantemente figurativa, escenográfica y aparential, el cuerpo, proporcionaba los principales medios de expresión, no sólo artística, sino también moral, ideológica, política, etc., constituyéndose como uno de los ejes de la racionalización y percepción del mundo” (*Ibíd.*, p. 107).

La represión de los placeres del cuerpo y el juego, presente en los discursos teológicos y filosóficos, también encontraría su paradoja en la exaltación de la fiesta y el juego por parte de una población de campesinos, artesanos y burgueses, que inmersos en una sociedad juglaresca y con un control de los impulsos aun poco desarrollado, se regocijaban en los placeres corporales aunque fuera desafiando el discurso moral dominante. Parece ser, entonces, que la incidencia real de las prohibiciones y represiones por parte de los discursos cultos eclesiásticos tuvieron una repercusión menor de lo que en un principio podría pensarse (*Ibíd.*, 2000, p. 49). El propio cristianismo colocará al cuerpo entre los polos opuestos del desprecio y

la veneración. Si por un lado se veía al cuerpo como sirviente del pecado, y por lo tanto, un obstáculo para el camino de la salvación del alma, por otro, la purificación de ésta tenía que ser alcanzada a través del cuerpo, especialmente por medio de los gestos rituales de caridad y piedad, del ascetismo y de la mortificación del mismo (Schmitt, J.C., 1994, pp. 48-49).

Otra ambivalencia la encontramos en la valoración del ejercicio físico y el baño por parte de la medicina erudita y la negación del mismo por parte de la inmensa mayoría de la población. Entre los siglos VII y XV, fue la medicina árabe la que tomaría el relevo de la antigua medicina griega. Destacados profesionales como Rhazes, Avicena, Avenzoar, Averroes y Maimónides, conocieron la medicina griega, apoyándose sobre todo en Galeno a la hora de realizar sus aportaciones. En sus escritos son frecuentes las alusiones directas al ejercicio físico y al baño como medios importantes para conservar o mejorar la salud. En relación al baño, Averroes (XII) escribía en su obra *Libro de las generalidades de la medicina*: “debe tomarse después de haber efectuado la sesión de ejercicios y antes de ingerir alimentos, y debe ser adecuado, tanto en cantidad (tiempo) como en calidad (temperatura)” (Cfr. Álvarez del Palacio, E., 2010, p. 24). En España, durante los siglos XII y XIII, los médicos del al-Ándalus ofrecían las mismas recomendaciones. Por ejemplo, Avenzoar (XI-XII) hace una alusión directa al ejercicio físico y al baño como medios importantes que facilitan el efecto de la purga administrada al enfermo. Por otra parte, las recomendaciones sobre el ejercicio, el baño y el masaje, también están presentes en el *Regimen sanitatis ad regem Aragonum*, del médico y teólogo catalán, Arnau de Vilanova (XIII-XIV) (*Ibíd.*, 2010, pp. 15-16). Sin embargo, en las concepciones populares, el temor a que el agua abriera los poros y orificios de un cuerpo permeable, y de este modo penetrasen enfermedades como la peste, estuvo presente hasta el siglo XVII. El baño, fuera de la utilización médica en caso de imperiosa necesidad, no sólo era considerado innecesario sino también dañino, ya que ablandaba el cuerpo, lo debilitaba y provocaba “imbecilidad” (Vigarello, G., 1991b, pp. 22-27). La historia del baño medieval estaba relacionada con otra historia, la de los placeres, la fiesta y el juego. Las piscinas termales de las casas públicas de baño medievales no eran lugares de higiene sino de fiesta social, en las que los intercambios amorosos, la comida y la bebida eran habituales: “Agua por fuera, vino por dentro, estamos contentos” (Ephrussi, C., en *ibíd.*, p. 51). A partir de los siglos XIV y XV, estos baños serán objeto de numerosas prohibiciones y se iniciará un proceso lento hacia su desaparición total en el siglo XVI. Los factores que desempeñaron un papel principal en la desaparición de los baños fueron dos: en primer lugar la intolerancia social progresiva hacia un lugar que se concebía como causante de disturbios, turbulencia e inestabilidad; en segundo lugar, el temor a

que las enfermedades atravesaran un cuerpo ablandado y abierto por el baño, temor incrementado sobre todo a partir de las oleadas de peste negra que azotaron Europa en el siglo XIV. La práctica privada para los más privilegiados sobrevivió, pero lejos del ambiente turbulento de los baños públicos, ya que más bien se trataba de un lugar de descanso y retiro en las casas y hoteles de los nobles (*Ibíd.*, pp. 49-52). Igualmente, el ejercicio físico era considerado una amenaza para la peste, porque se creía que el calor generado por dicha práctica abría los poros y los conductos del cuerpo. Otras concepciones populares acerca del cuerpo mezclaban la superstición con discursos más cultos procedentes de la difusión de la medicina de la época. De este modo la idea clásica de depuración de los humores, por temor a que los desechos corrompiesen el cuerpo, convivía con la utilización de objetos protectores y amuletos (piedras, anillos, joyas, huesos, dientes, etc.). Para este fin purgante se utilizaron tanto las sangrías preventivas que prescribía la medicina, como las especias y plantas aromáticas, así como pócimas para ser ingeridas, a base licores de oro y polvos de perlas pulverizados (*Ibíd.*, 2006, pp. 9-35).

Contradicción o ambivalencia también existió en la misma ciencia médica, donde la experimentación y la especulación filosófica iban de la mano. A pesar de que en el siglo XIII se practicaban disecciones anatómicas en Europa, algunos conceptos erróneos, además de absurdos, tardaron mucho en descartarse, por ejemplo la idea de que el útero tenía siete cavidades, tres del lado derecho para el desarrollo de los fetos varones, tres del lado izquierdo para las hembras, y una en el medio donde se implantaban los hermafroditas (González Crussí, F., 2003, p. 12).

En definitiva, a pesar de todas las paradojas descritas, el cuerpo estuvo omnipresente en la cultura medieval, aunque no en los discursos educativos de los centros escolares. Algunos medievalistas prestigiosos, como Jacques Le Goff, han definido la civilización medieval como la “cultura de los gestos” (Le Goff, J., 1964, p. 440). Dos son las razones que lo justifican: la primera es que los movimientos y actitudes del cuerpo humano jugaban un papel crucial en las relaciones sociales de la época; la segunda es que la cultura medieval en sí misma pensó acerca de sus propios gestos, y de hecho construyó una teoría medieval de los gestos. Debido a que éstos implicaban tanto al individuo como a la sociedad, al alma y al cuerpo, a lo humano y a lo divino, la observación de los gestos se convirtió en un laboratorio de las nuevas formas de racionalidad que se desarrollaron en la Edad Media.

La cultura medieval conoció ambas formas de comunicación, gestos y literatura, aunque el balance entre ellos cambió de un siglo a otro y de un grupo social a otro. Especialmente hasta el siglo XIII, la escasez de literatura explicaría la importancia

de los gestos en la Edad Media. La comunicación se producía principalmente de manera oral, ya que la comunicación escrita había sido reducida a un porcentaje muy pequeño de la población, principalmente a las clases altas y a los eclesiásticos. En su lugar, el lenguaje oral y el de los gestos adquirieron una gran importancia como medios de transmisión e información. El formalismo y la ritualización de la sociedad feudal, contratos, rituales de vasallaje, sermones y otros actos importantes, eran expresados mediante gestos más que con palabras escritas. Un simple gesto podía poseer un poder legal o podía comprometer a la gente más eficientemente que la forma escrita. Los gestos transmitieron el poder político y religioso. Los negocios se realizaban en consonancia con una serie de gestos rituales que contribuían a legitimar los contratos y acuerdos económicos:

*Junto con la presentación de guantes, estandartes y otros símbolos, los tratados y pactos se acompañaban de gestos expresivos que simbolizaban claramente las transacciones que se realizaban. Los gestos se convirtieron en una especie de lingua franca, entendida por todos [...]” (Miguélez Cavero, A., 2010, 126).*

En los rituales de carácter religioso, los gestos y posturas también cobraron un papel fundamental. Tanto la Iglesia como el Estado fueron “grandes productores de gestos y signos realizados en todo tipo de actos y ceremoniales” (*Ibíd.*).

Los gestos también servían para expresar las jerarquías y distinciones entre grupos sociales. Desde laicos a monjes y canónigos, desde caballeros a mercaderes, sabios y estudiantes, pertenecían a diferentes “comunidades gestuales”. En esta sociedad ritualizada no había espacio para los individuos, todo el mundo pertenecía a un estamento o gremio, y los gestos les permitían confirmar su pertenencia a un grupo particular, así como distinguir categorías dentro del mismo. No sólo eran importantes los gestos de los rituales más solemnes, sino también los gestos de cada día, realizados por ejemplo al empezar a comer, al saludar, retar, rezar o afrontar un peligro. Según Vicente Pedraz, M. (2000, p. 51):

*No sólo el rito administrativo o litúrgico, no sólo la fiesta, se regía por cierta teatralidad de lo corporal: el cuerpo y sus expresiones eran un vector que atravesaba las relaciones que el hombre mantenía con la naturaleza y, por supuesto, las relaciones sociales. Por eso mismo se convertía en un mecanismo de poder.*

Los textos teológicos, legales, literarios, pedagógicos y médicos, así como reglas y costumbres monásticas incluyen una larga lista de evidencias (Schmitt, J.C., 1994,

p. 61). Para el estudioso del gesto medieval, Jean-Claude Schmitt (*Ibíd.*, p. 65), los gestos durante esta época desarrollaron las siguientes funciones:

- 1- Función expresiva: los gestos eran considerados expresiones de movimientos internos del alma, de sentimientos, de los valores morales de los individuos. Los gestos parecían ser la expresión externa de los 'movimientos del alma', por ello, se consideraba que la disciplina del gesto la mejoraba. Los gestos poco decorosos eran llamados "gesticulación".
- 2- Noción de comunicación: los gestos también se trasladaron del ágora y el teatro del mundo antiguo al púlpito medieval. Paralelamente, también se pasó del retórico al cura, al profesor o incluso a los juglares. De la antigüedad, la Edad Media heredó muchos gestos, por ejemplo los de la declamación de los retóricos, los gestos legales, etc., así como las herramientas intelectuales con las cuales pensar y hablar acerca de los gestos. Se trataba de transformar los gestos paganos heredados.
- 3- Noción de eficacia: eficacia práctica de los gestos técnicos (escribir, coser...) y eficacia simbólica en los rituales políticos o sacramentales.

En relación a la primera función, no sólo los gestos eran interpretados como el fruto ineludible de la dignidad espiritual, sino que también el aspecto externo era la manifestación visible del alma. El hecho de que todo rasgo interior tuviera su correspondencia corporal constituía una forma de legitimar la segregación de los feos, los deformes, los enfermos y los tullidos. Por el contrario, la blancura de la piel, los cabellos rubios, los ojos azules, la corpulencia, la fuerza y la virilidad eran rasgos o signos de honra, valentía y moralidad. A partir del siglo XII reaparece el interés en los autores clásicos como Cicerón, Séneca y Quintiliano, por lo que el pensamiento acerca del gesto se correspondía con la moderación y la modestia que aquellos recomendaban. Prevalecía la idea de que el gesto modesto y humilde mantenía la virtud del alma. Por ello, siguiendo a los clásicos, se recomendaba el control de la risa, no realizar expresiones cambiantes del rostro, no andar con dejadez, ya que se identificaba con los bufones, y tampoco demasiado rígidos, ya que se identificaba con la arrogancia. Las actitudes corporales que se relacionaban con la soberbia eran llevar la cabeza demasiado erguida, mover los ojos en todas las direcciones, aguzar el oído y mostrar una alegría insensata. Ante todo, se advertía de no tener actitudes extravagantes que parecieran una "imitación de las contorsiones de los mimos o los gestos de los tontos que corren de acá para allá" (Isidoro de Sevilla, en Schmitt, J.C., 1991, p. 134).

En cuanto a la segunda función, el cristianismo tomó las nociones antiguas médicas del cuerpo y sus movimientos, así como las nociones matemáticas y musicales de armonía, y las combinó con otros patrones heredados de la Biblia. Así, los gestos tenían que ajustarse a nuevos modelos sociales y religiosos. Fue típica la interiorización de las nociones de pecado y culpa que llevaron a una gran desconfianza del cuerpo y, por ende, de los gestos. Éstos eran juzgados fácilmente como expresiones de los vicios y la soberbia, de un lujo que había que contener y castigar. Finalmente, el monaquismo desarrolló una institución completa de gestos nuevos de ascética, penitencia, rezo y liturgia. El patrón del gesto moderado se oponía a la ‘gesticulación’ demoníaca de aquellos que eran poseídos por el diablo. Prevalció la idea de que los hombres no podían controlar sus gestos y que eran poderes sobrenaturales los que dirigían sus cuerpos y movimientos, por lo que la pedagogía de los gestos se convirtió en una necesidad, sobre todo en monasterios. Enseñar a novicios el buen comportamiento dio lugar a numerosas prescripciones en diversos tratados específicos de pedagogía. Muchos de estos tratados provenían de enseñanzas y prescripciones sobre el gesto (*Ibíd.*, 1994, pp. 66-67).

Otras prescripciones en torno a la corporalidad y el gesto se configuraron en el ámbito de la nobleza, difundándose a partir de los siglos XI y XII a través de libros de espejos de príncipes<sup>8</sup>, tratados de caballería, manuales de cortesía, etc. Además de los modales decorosos que debía guardar un caballero en el ámbito de las reuniones sociales, tales como justas y torneos, también se contemplaban los comportamientos en la vida doméstica, por ejemplo en la mesa; en definitiva, un adiestramiento corporal para la vida cotidiana. Se desarrolló la noción del gesto moderado, con el propósito de la autoafirmación de la aristocracia y la distinción del caballero. Esta moderación o minimización gestual era sinónimo de “cordura, templanza, prudencia, fortaleza de corazón, sensatez, recato, mansedumbre, vergüenza, honradez...” (Vicente Pedraz, M., 2003, p. 129). El rey Alfonso X el Sabio en *Las Partidas*, destacaba como actitudes corporales del rey, entre otras, el no mover demasiado la boca al hablar, ni tampoco las manos ni la cabeza, además de guardar la compostura en el comer y el beber (Cfr. *Ibíd.*, p. 172).

De este modo, por un lado el desarrollo de la literatura, el refuerzo de la ética, y la creciente complejidad de los encuentros sociales, limitaron el espectro de gestos y fueron sometidos cada vez a un mayor control. Sin embargo, por otro lado, el desarrollo de las artes figurativas, la diversificación de los rituales, las formas públicas de discurso, las explicaciones escolásticas y gestos religiosos, así como los nuevos

---

<sup>8</sup> El espejo o instrucción de príncipes o caballeros era un manual didáctico con el fin de enseñar a quienes iban a ser reyes, nobles o gobernantes a administrar o gobernar bien sus posesiones.

patrones de comportamiento inspirados por el misticismo medieval tardío, condujeron la cuestión de los gestos hacia el centro de un debate ideológico.

La iconografía española de los siglos del Románico representa un buen ejemplo de la importancia del gesto medieval. Las manos y el rostro son las partes del cuerpo en las que las manifestaciones artísticas del Románico concentran una mayor carga expresiva. El poder gestual de la mano se manifestó tanto en el rey, para mostrar su autoridad, como en los homenajes vasalláticos, en los juicios y en la validación de actos y documentos. El poder del soberano medieval era manifestado, además de mediante objetos, *los regalia*, con la realización de una serie de gestos que realizaban su autoridad y le diferenciaban del resto de los estamentos sociales. El gesto más común que utilizaba era mostrar la palma de la mano abierta y estirada, o esgrimir el dedo índice. También podía cruzar las piernas, ya que esta actitud estaba prescrita a figuras revestidas de algún tipo de autoridad (Miguélez Cabero, A., 2010, p. 126). La mano también tuvo un papel relevante en los homenajes vasalláticos, en los que los gestos de arrodillarse y realizar el besamanos se convirtieron en una de las partes más importantes del ritual del vasallaje en la Península Ibérica.

*El momento concreto plasmado en la iconografía del momento fue el de la inmixtio manuum, que consiste en un monarca sentado que coge entre sus manos las del feudatario. Por su parte, el vasallo, arrodillado, coloca sus manos entre las de su señor como prueba de sumisión, fidelidad y homenaje” (Ibíd., p. 132).*

Este gesto, que primero fue utilizado en ceremonias de vasallaje, posteriormente se recurría a él para sellar pactos y acuerdos, y en un tercer momento, a partir del siglo XIII, pasó a protagonizar un papel relevante en la liturgia cristiana, generalizándose como gesto de oración (*manibus junctis*: el sacerdote juntaba las manos y se las ofrecía a Dios). Otro ámbito en el que los gestos de la mano desempeñaron un papel relevante fue en el de la administración de justicia y práctica legislativa: “el juez colocaba sus manos sobre la cabeza de un acusado, de manera que lo absolvía y declaraba inocente” (*Ibíd.*, p. 136). También se utilizó en el ámbito sacro como gesto de bendición. La iconografía del período románico también muestra el poder gestual de la mano para validar documentos. En este ritual, el otorgante de un documento procedía a su validación colocando su mano sobre dicho documento. A partir del período bajomedieval, los signos validatorios de los otorgantes fueron sustituidos progresivamente por los sellos, que se convirtieron en el principal elemento validatorio de los documentos (*Ibíd.*, 137-144).

Otras expresiones artísticas como el mimo y la danza fueron también motivo de controversia, ya que por un lado eran perseguidas y censuradas por la Iglesia, sobre todo las formas populares, pero por otro ésta acabó asimilándolas como formas evangelizadoras. El mimo constituye el ejemplo más evidente de esta utilización, ya que después de haberlo perseguido y prohibido, la Iglesia se dio cuenta del gran poder comunicador que tenía. Ya los monjes de la antigüedad tardía incluyeron en sus técnicas pedagógicas los gestos simbólicos de los antiguos profetas. El lenguaje corporal de los gestos proféticos ha sido ampliamente tratado por Natalio Fernández Marcos, en su artículo “Profetismo y magia en el Antiguo Israel” (Fernández Marcos, N., 2000, pp. 13-31) así como en el titulado “Lenguaje arcano y lenguaje del cuerpo: la hermenéutica bíblica de Arias Montano” (*Ibíd.*, 2002, pp. 57-83). Según Fernández Marcos, N. (2002, p. 81):

*El profeta estaría más cerca del actor de teatro callejero y del mimo que del mago, y sus gestos pertenecerían de lleno a la pragmática de la lengua que se interesa por los fenómenos de efecto y contra-efecto que acompañan a todo acto de la comunicación.*

Autos de Navidad, misterios, pasiones y otras creaciones utilizaron el movimiento expresivo. Sin embargo fue el teatro profano el que con mayor fuerza manifestó la expresividad del cuerpo en sus actuaciones, por ejemplo en los populares carnavales medievales. Bufones, cómicos, juglares, mimos, saltimbanquis, titiriteros, trovadores, danzarines, utilizaron el lenguaje del cuerpo por encima de cualquier otra cosa. Los juglares actuaban para distraer a los señores, cantando versos, recitando hechos históricos o leyendas, haciendo acrobacias o bailando y, a cambio, obtenían una remuneración por su trabajo.

En relación a la danza, los esfuerzos de la Iglesia por abolir casi todo tipo de danza fueron incesantes, bajo la sospecha de que ésta encerraba aspectos paganos o pecaminosos, así como por la desconfianza de todo lo que no estaba reglado y jerarquizado en las prácticas religiosas. Sin embargo, la obstinación popular prevaleció, bailando no solo a las puertas de las Iglesias sino también al lado de los cementerios (frecuentemente la danza macabra o danza de la muerte<sup>9</sup>). Como la lucha contra la costumbre popular de bailar en los atrios de las iglesias se hizo cada vez más difícil, los mismos clérigos comenzaron a realizar danzas religiosas

<sup>9</sup> La danza macabra fue en un primer momento un tema alegórico presente en el arte, la literatura y la música, surgido a partir de las epidemias de peste negra del siglo XIV. Se caracterizaba por la representación de esqueletos cantando y bailando como si se aferraran a su vida perdida, al mismo tiempo que van jugando y arrastrando a la gente a la muerte. Su mensaje era que la muerte es inevitable tanto para ricos como para pobres, e incluso te puede sorprender en cualquier etapa de la vida. Posteriormente pasó al teatro, a modo de representaciones dramáticas, así como a la danza, normalmente practicada en los cementerios.

en los coros de las iglesias y en las procesiones. “Si los laicos llevaban sus danzas al templo, por su parte, los eclesiásticos sacaban las suyas a la calle” (Markesinis, A., 1995, p. 60).

En la Península Ibérica el clero fue más tolerante con la danza, de hecho, ciertas danzas de carácter popular y colectivo acompañadas de cantos religiosos eran supervisadas por los sacerdotes en el atrio de las iglesias. Algunas de estas danzas han llegado hasta nuestros días, como es el caso de la danza de los seises en Sevilla o las del Corpus Cristi de Valencia (Alemany Lázaro, M.J., 2010, p. 50).

Sin embargo, fueron las danzas populares las que mostraron una mayor expresividad, ya que eran más libres y pasionales. Muchas ceremonias campesinas estaban llenas de elementos expresivos y dancísticos. Las momerías, precursoras del futuro espectáculo renacentista de ballet-teatro, constituirán a partir del siglo XIII manifestaciones expresivas donde se mezclaba el mimo y los gestos grotescos con el baile y la música. Por otro lado, las crónicas de los siglos XI al XV hablan también las danzas obsesivas y curativas, frecuentemente relacionadas con la histeria y la sugestión de las masas:

*Las guerras, las pestes, el hambre, la miseria, la superstición, el horror, dieron en estos siglos manifestaciones histéricas frecuentes en forma de danzas frenéticas y obsesivas como la danza de San Vito<sup>10</sup>, la tarantela o los aquelarres danzados (Ibíd., p. 55).*

---

10 El baile de San Vito se realizaba cuando en algún pueblo se daba algún caso de la enfermedad convulsiva llamada *corea mayor*. Al sujeto que lo padecía se le unían otros espectadores, ya fuera por la sugestión de verse atacados por el mismo mal, o para expulsar dicho mal por medio del conjuro. Algunas fuentes señalan que también podía darse el caso de que grandes muchedumbres de enfermos, atacados por los espasmos involuntarios, se congregaran ante las iglesias esperando la curación por parte del Santo. Se ofrecía así un espectáculo grotesco de “danza colectiva”.

## EL RETORNO DE LA MODERACIÓN Y DE LA ARMONÍA EN LA ÉPOCA RENACIMIENTO

La llegada del Renacimiento otorga nuevas dimensiones al cuerpo, tales como el enriquecimiento del intelecto, la influencia protectora sobre el espíritu y la contribución a una rectitud ética. Este cambio no fue brusco, sino que ya se venía gestando desde finales de la Edad Media y sería, por lo tanto, imposible de concebir sin los presupuestos medievales.

El cuerpo y su cuidado se identificarán no sólo con una prescripción higiénico-médica, sino también con el logro y conservación de la belleza, el propósito lúdico y la formación caballeresca. Los humanistas, sensibilizados con esta concepción, asociaron el ejercicio físico a la educación general y sentaron los criterios para la selección de juegos y actividades en función de su utilidad. Los educadores humanistas habían unido tan íntimamente el ejercicio físico a la educación general que, al menos a nivel teórico, era difícil encontrar un programa educativo que no presentara una dedicación al cuerpo, aunque solo fuera una breve mención de la necesidad de ejercitarlo, practicando recreaciones moderadas. Aunque el cuidado del cuerpo en el pensamiento humanista puede identificarse principalmente con una prescripción higiénica o con un propósito lúdico que ayudara al esparcimiento intelectual, el paso dado es, sin embargo, muy importante. El cuerpo se convierte en el instrumento indispensable para proporcionar al alma capacidad de expresión, y contribuir al enriquecimiento intelectual, a la rectitud ética y al fortalecimiento. En este sentido, los códigos de gracia y cortesía corporal, los regímenes de alimentación y las normas higiénicas, definirán claramente la verdadera educación corporal (Enrile, E., 1976, p. 91)

Por otra parte, el ejercicio físico como promotor de la salud encontró su expresión en la gimnasia médica, después de que su máximo representante, Jerónimo Mercurial, alcanzara un reconocido prestigio por toda Europa, a finales del siglo XVI, con su libro *De Arte Gymnastica*. El paradigma médico predominante en la época seguía siendo el galénico<sup>11</sup>, que imaginaba un individuo gobernado por humores, cuyas pasiones y emociones se explicaban por medio de una taxonomía de órganos y fluidos. El ejercicio físico junto con la dieta y la evacuación, constituía una forma de manipular los fluidos humorales. Aunque ya en el siglo XVII, las palabras del inglés Richard Baxter, al hablar de los remedios que utili-

---

11 Tan solo dos corrientes antigalenistas, las postuladas por Paracelso y Vesalio, van a cuestionar la medicina galénica- renacentista.

zaba para su enfermedad causada por la mala dieta de su juventud, son bastante esclarecedoras:

*1) Moderación en la cantidad y calidad de la comida [...] 2) Ejercicio hasta que llegue a sudar. 3) Calor extrínseco constante por medio de un gran fuego [...] 4) Cerveza tan caliente como la garganta soporte, bebida toda de una vez para hacerme sudar* (Baxter, R., 1696, pp. 10-11).

También la salud mental era otra de las preocupaciones. Dentro de las enfermedades de la mente, la melancolía y su curación eran el objeto de interés. El escritor Robert Burton (1577-1640), en su obra, *Anatomía de la Melancolía*, atribuye al ejercicio inmoderado y, en su lado opuesto, la ociosidad, como una de las causas de la melancolía. Dos principios destacan en su obra: el primero, que no se puede conservar la salud sin ejercicio, y el segundo, que la moderación debe estar presente en todo lo que se practique. Por ello, reprueba diversiones deshonestas en las que sólo se busca el dinero y el lucro, y aprueba, entre otras, actividades como pasear, jugar a la pelota, danzar<sup>12</sup>, cantar, hacer mascaradas, mimo, obras de teatro, utilizadas con oportunidad y sobriedad (Burton, R., 1621, pp. 77-81, 241).

Igualmente, en España, insignes médicos humanistas contemplarán en sus tratados alusiones al ejercicio físico, relacionándolo con el temperamento, edad, sexo y condición social de cada persona, y buscando un perfecto equilibrio entre todas las “cosas no naturales” (defendidas por los médicos antiguos) que podían desequilibrar la salud: comida y bebida, evacuación y retención, sueño y vigila, y las pasiones del alma. Alguno de ellos también recomienda el uso del baño y el masaje como complementos indispensables en el cuidado de la salud (no todos se atrevían a recomendar el baño para evitar problemas con la Inquisición, ya que en España estaba asociado a tradiciones moriscas). Los tratados más importantes del humanismo médico español fueron: *El vergel de la sanidad* (1542) de Luis Lobera de Ávila; *El aviso de sanidad* (1569), de Francisco Nuñez de Coria; *La conservación de la salud del cuerpo y del alma* (1597), de Blas Álvarez de Miraval; y el *Libro del ejercicio corporal y de sus provechos* (1553), de Cristóbal Méndez. Estos regimines eran planes completos de vida para regular la existencia de las clases dirigentes y en general de la nobleza, y constituían una guía desde que se levantaban hasta que se acostaban (Álvarez del Palacio, E., 2010, p. 26).

---

12 Defendía la danza como una actividad saludable y noble, declarando ignorantes a aquellos que condenaban el baile con argumentos triviales y estrictos, basándose en San Agustín, el cual había afirmado que “más valía cavar en domingo que bailar”.

Sin embargo, al igual que ya ocurría en la Edad Media, estas recomendaciones elitistas eran más bien acogidas por un sector reducido de la población, perteneciente a clases altas o intelectuales, mientras que en el pensamiento de la cultura popular prevalecía la idea de un cuerpo poroso, que peligraba tras exponerse a un ejercicio importante, ya que incrementaba la posibilidad de que penetrara la humedad o vapores del aire por los orificios abiertos por el movimiento. Por ello “la práctica privilegiada del cuidado del cuerpo no es tanto el ejercicio como la sangría, que hace robustecer, apretando las carnes y previniendo el mal” (Vigarello, G., 2005a, p. 273). Cada vez la divergencia se fue haciendo mayor entre la cultura de la élite y la popular. La élite no sólo denunciará la creencia popular en los licores de oro y elixires de los alquimistas, por considerarlos artificios de charlatanes, sino también las consideraciones mágicas en relación a la curación, por ejemplo: curar el vértigo corriendo tres veces a través de un campo de lino; curar la ictericia bebiendo el agua de nueve olas hervida con nueve piedras; curar las anginas anudando nueve veces una bufanda roja alrededor del cuello; comer el pan cocido en Viernes Santo como remedio de cualquier enfermedad (Porter, R. y Vigarello, G., 2005, p. 330). Sin embargo, no era infrecuente que la tradición docta estuviera también mezclada con la creencia popular, convergiendo en las prácticas religión, magia y medicina. Una muestra de este combinado era la costumbre de llevar un anillo hecho con dinero recaudado en la eucaristía, al mismo tiempo que una pata de liebre colgada al cuello y tomar píldoras de trementina mientras tanto (*Ibíd.*, p. 329). Otros dichos populares del siglo XVI comunes a ambas clases sociales fueron: “Una manzana al día al médico alejaría”, que aún hoy en día mantenemos; “La carne hace carne y el vino hace sangre” (*Ibíd.*). Incluso prácticas poco higiénicas, que hoy en día podríamos relacionar con una clase social marginal, eran frecuentes también entre gente culta. Valga como anécdota, la que recoge Hernández Vázquez, M. en su libro *Antropología del deporte en España* (2003, p. 341): se sabe que Quevedo utilizaba siempre el mismo portal para orinar y un día encontró un letrero que decía: “Donde se ponen cruces no se mea”, a lo que contestó el ilustre literato escribiendo: “Donde se mea, no se ponen cruces”. Otra anécdota que se contempla en el mismo libro es que San Jerónimo resaltaba como una de las virtudes de Santa Inés, “el haber muerto sin probar un baño en su vida” (*Ibíd.*). No es de extrañar un hecho así, cuando la cultura popular del siglo XVI mantenía como consideración de limpieza el cambio de camisa. La sensación de sudor provoca el cambio de ropa, y es ésta la que se lava, mas hay que preservar el cuerpo del agua, ya que se infiltra y corrompe. Además se impone la ropa blanca como expresión exterior de una limpieza interior (Vigarello, G., 1991b, p. 81). Los ricos sí mantenían la costumbre de lavarse las manos y la cara al levantarse y antes de comer, cuando curiosamente eran las que menos lo necesitaban, ya que utilizaban cubiertos, mientras que entre los pobres, que comían con las manos, no

era muy extendida esta práctica. Éste y otros hábitos higiénicos desarrollados entre las clases altas, eran considerados, más bien, normas de urbanidad que preceptos de salud. Por ejemplo, se consideraba “indecoroso y poco honesto rascarse la cabeza mientras se come y sacarse del cuello o de la espalda piojos y pulgas u otra miseria y matarla delante de la gente” (Sulpicio, J., 1555. En *Ibíd.*, p. 61). Podemos observar que en dicha frase no hay ninguna alusión directa a la higiene o al riesgo para la salud.

Los textos médicos expusieron las bases y normas que posibilitarían el mantenimiento de la salud; sin embargo, los autores de literatura, filosofía, moral y religiosa, adoptaron dicha doctrina médica transformándola en normas sociales de urbanidad y de carácter moral dirigidas más bien a una élite social. En el comer, al igual que en todos los hábitos cotidianos se impuso la medida (siguiendo el principio aristotélico del “justo medio”, relacionando al hombre virtuoso con aquel que comía una cantidad moderada. En el dormir, se hablaba de los perjuicios del exceso o defecto de sueño, así como de hábitos posturales en el lecho, pero ni en el caso del alimento ni en el del sueño lo ligaban a la medicina sino a cuestiones morales. Por ejemplo, dormir encogido o de espaldas denotaba poca honestidad, es más, algunos recomendaban dormir con los brazos o dedos en forma de cruz, así como rechazar la desnudez, para evitar tentaciones deshonestas sobre el propio cuerpo (Ruiz Somavilla, M.J., 2002, pp. 240-250). Igualmente ocurría con las consideraciones acerca del ejercicio físico, relacionándolo con la moral y la fuerza de espíritu. El noble ejercitado era un noble honesto y puro de corazón. Además, el vigor corporal, junto con un refinamiento de la postura y de la ropa, servía también para distinguirse de las clases sociales bajas. El mantenimiento de la distinción social y el ideal caballeresco fue otra de las preocupaciones de la pedagogía humanista europea. Las crecientes críticas sociales hacia el modo de vida ocioso de la aristocracia, su ignorancia e incumplimiento de sus obligaciones tradicionales produjeron una reducción de las diferencias entre ellos y las clases medias. Ante este hecho, las clases altas no quedarían inactivas, sino que intentarían acentuar de nuevo la distinción a través del uso ostentoso de la vestimenta, la ornamentación de sus casas, así como la práctica de actividades que se consideraban más apropiadas de los nobles: la equitación, la caza y la cetrería, la esgrima y manejo de otras armas, y la danza. A través de ellas se pretende que los caballeros adquieran compostura, rectitud, gracia y elegancia. La gracia, visible en el porte y la actitud, estará presente en todos los ejercicios y se relacionará con la naturalidad, la falta de “afectación”, así como con las nociones de equilibrio y simetría de la Antigüedad Clásica. La diferencia en relación a la Edad Media, es que el ideal cortesano uniría la destreza a la fuerza, la estética a la eficacia (Vigarello, G., 2005a, p. 249). Ahora se pondrá el énfasis en el saber técnico del jinete, en el caso de la equitación, y

en la estética del bailarín, en el caso de la danza. La sociedad de la corte inventa los ballets de caballos, que eran “dramas totalmente interpretados, en los que una ficción de combate debe asegurar el triunfo del príncipe ante espectadores cortesanos” (*Ibid.*, p. 240). Se buscaba en ellos un arte nuevo, en el que estaban presentes las piruetas, las vueltas, corvetas y geometrización de los trayectos. El enfrentamiento frontal violento se había sustituido por una especie de teatro.

El caballero también tenía que mostrar destreza en el manejo de armas. Sobre todo a través de la práctica de la esgrima, en la cual los movimientos del cuerpo tenían que ajustarse a los dibujos geométricos que había en las baldosas del suelo, se pretendía conseguir actitudes más elegantes y controladas (*Ibid.*, p. 243). Asimismo, la danza se convirtió en una forma festiva de inculcar la disciplina, en un elemento indispensable para la formación del caballero, consecuentemente, muy lejos aún de la libertad expresiva<sup>13</sup>. Como constituía un signo externo de la educación de la nobleza pasó a ser algo inevitable. Las damas, cuyos movimientos debían mostrar delicadeza, tenían que mantenerse erguidas, con la cabeza recta pero con la mirada hacia el suelo, mientras que a los hombres se les permitía una mayor fuerza de movimiento, que podía incluir saltos y muestras de virilidad. Los tratados de danza del siglo XVI describían cada paso meticulosamente, dedicando capítulos enteros a dar referencias sobre el estilo y normas sociales correspondientes. El tratado de la danza, *El bailarín* (1581), de Fabrizio Cornazano, no solo contiene descripciones de los distintos tipos de pasos sino también cómo hacer correctamente una reverencia, cómo coger a una mujer de la mano, y otras recomendaciones sobre el cuerpo (Burke, P., 1994, p. 75). Esto llevará a una creciente profesionalización de la figura del maestro de danza en las cortes principescas y, por ende, a un incremento de instructores que buscaban vivir de este arte. La técnica diseñada por estos maestros será un complemento para nobles, no una profesión para plebeyos, por lo que los aspectos demasiado técnicos o virtuosos no se enseñaban, ya que había que evitar que el bailarín cortesano “pareciera un profesional o un bufón” (Alemany Lázaro, M.L., 2010, p. 68). En España los maestros de danza enseñaban a los nobles a bailar la pavana o la gallarda en las escuelas públicas de danza situadas en Madrid, Toledo, Alcalá de Henares, Sevilla, Málaga y Cádiz (Hernández Vázquez, M., 2003, p. 335).

Al mismo tiempo, las fiestas que se organizan en las cortes dedicarán cada vez más espacio a las intervenciones coreográficas, iniciando un proceso de separación entre la danza formativa, para ser practicada por el noble, y la danza espectáculo, para ser contemplada por el mismo, el ballet de Corte.

---

13 A pesar de la rigidez, geometrización y compostura en el ámbito danza culta, hubo asimismo algún intento por hacerla más expresiva. Uno de ellos fue el del italiano, Guglielmo Ebreo da Pessaro, el cual ya en el siglo XV pretendía que la danza mostrara al exterior los movimientos del alma.

*El ballet de Corte se convirtió en un instrumento político, aportando todo el fasto necesario y estando en perfecta armonía con los maestros de baile, quienes tuvieron vía libre para imaginar y crear, pero además, para formar progresivamente un rigor técnico, una escuela y un estilo (Alemany Lázaro, 2010, p. 80).*

Al mismo tiempo, empiezan a aparecer géneros que mezclan la danza geométrica con la acción dramática, como la *Commedia dell'arte* italiana o la pastoral dramática francesa.

Las danzas populares eran más desenfadadas y libres. Por ejemplo, en España, las danzas de cascabel se consideraban bailes descolocados y violentos, siendo calificados por el mundo religioso de obscenos y lascivos. Fray Juan de la Cerda testifica acerca de estos bailes en su tratado *Vida política de todos los estados de mujeres* (1599):

*¿Y qué cordura puede haber en la mujer que en estos diabólicos ejercicios sale de la composición y la medida que debe a su honestidad, descubriendo con estos saltos los pechos, y los pies, y aquellas cosas que la naturaleza o el arte ordenó que anduviesen cubiertas ¿Qué diré del halconear con los ojos, del revolver de las cervices y andar coleando los cabellos, y dar vueltas a la redonda, y hacer visajes, como acaece en la Zarabanda, polvillo, chacona y otras danzas? (Deleito y Piñuela, J. 1954, p. 336).*

La España del siglo de oro había desarrollado una hostilidad hacia el trabajo, convirtiendo el ocio en un objetivo prioritario, basado sobre todo en las fiestas, espectáculos de mascaradas, mojigangas y comedias, bailes y toros. Las mascaradas también fueron frecuentes en otros países de Europa. Consistían en desfiles al aire libre, donde un grupo de personas con máscaras bailaban, cantaban y hacían bufonadas. También fueron muy habituales los intermedios o interludios, en los que se mezclaba la pantomima con la danza y eran representados entre los actos de diversos espectáculos. Al igual que los ballets de Corte, estos espectáculos también se convertirán en expresión del poder, a través de los cuales las grandes cortes exhibían su lujo y poder montando grandes decorados, maquinarias, vestuarios, etc. (*Ibíd.*, p. 68).

El juego será otra de las prácticas que se utilizaron como medio de transmisión de los valores de la pedagogía humanista. En el juego convergía la valoración de éste por sus bondades para la salud, y la reprobación de las pasiones, conflictos y excesos que en el mismo se manifestaban. La idea era, pues,

controlar la brutalidad, los alternados, la violencia, las apuestas y los vicios presentes en las actividades lúdicas, tanto de las clases altas como de las bajas. Como ejemplo, humanistas españoles como Luis Vives, en sus *Diálogos* y Fray Francisco de Alcoçer, en su *Tratado del juego*, dieron una serie de pautas y recomendaciones para que éste fuera digno y controlado. Las “Leyes del Juego” de Vives contemplarán apartados relacionados con la temática del juego, los participantes, las apuestas, la duración, así como los modales en el juego: “Si pierdes lo llevarás con paciencia [...] y si ganas no mostrarás soberbia ni enojarás a nadie con chistes” (Vives, J.L., 1959, p. 124). Los centros escolares europeos más prestigiosos, también tratarán de controlar las expresiones libres presentes en el juego de sus alumnos, a través de las normas escritas en sus estatutos. Por ejemplo, los estatutos del elitista Wichester College de Inglaterra, reunían las actividades lúdicas prohibidas en tres grupos:

1.- *Las causantes de disturbios y alborotos: luchar, brincar, bailar, saltar, cantar y otros juegos desordenados*; 2.- *Las que dañan la estructura del inmueble: lanzar pelotas, piedras y flechas*; 3.- *Las sometidas a prohibición general: pescar, cazar, poseer nidos, perros de caza, hurones y halcones* (Bailey, S., 1995, p. 3).

Al margen de las prácticas mencionadas, el gesto y la actitud del cuerpo en general, cobraron en siglo XVI un interés insólito, sobre todo a partir de la proliferación de la literatura sobre moral y buenas costumbres. A los niños de la sociedad distinguida se les educaba en las lecciones de la compostura, el decoro y la decencia. Desde la publicación en 1530 de *Civiltate morum puerilium* de Erasmo de Rotterdam, los niños de las familias más prominentes adquirieron las nuevas reglas de cortesía, que se fueron extendieron gradualmente no solo entre las clases altas sino también entre algunos campesinos enriquecidos o influyentes. De este modo, las clases altas se iban distinguiendo cada vez más de las clases bajas urbanas, así como de las gentes rurales. Al respecto, algunos autores como Muchembled, R. (1994, p. 141) llegan a calificar estas lecciones aprendidas de las clases altas en el reciente periodo moderno como un “teatro de gestos”. Los tratados de urbanidad, como el de Erasmo se convierten en libros de lectura corriente. A partir del siglo XVII estos comportamientos teatralizados, se extenderán más allá de la aristocracia configurando lo que comúnmente se conoce como una sociedad de apariencias. Otros tratados influyentes fueron: *El Cortesano* (1528) de Baltasar Castiglione, *El Galateo* (1558) de Giovanni Della Casa, y la *Conversación Civil* (1574) de Guazzo. Mientras que en el libro de Castiglione la expresión del cortesano debe obedecer formalmente a su estado de ánimo y calidad moral, el *Galateo* de Giovanni della Casa constituye, treinta años más tarde un “auténtico manual de la hipocresía mundana” (Arase, D.,

2005, p. 434). Su autor afirmaba que las cualidades exteriores de amabilidad y gracia son mucho más importantes que las virtudes más nobles y elevadas. La idea clásica según la cual los movimientos del cuerpo expresan los movimientos del alma es invertida y explotada al revés, sobre el presupuesto de que el cuerpo adecuadamente controlado puede disimular los sentimientos interiores; “el arte esconde arte y parece naturaleza” (*Ibíd.*).

Por diferentes caminos, los libros citados revelan un considerable interés no solo en la psicología de los gestos, como señal externa de emociones escondidas, sino también en lo que se podría denominar “sociología”, ya que la preocupación también se centró en las formas en las que el gesto variaba de acuerdo a diferentes dominios sociales: la familia, la corte, la iglesia, etc.; también según la edad y el sexo; la categoría social: respetable o indecente, noble o plebeyo; el estado civil: laico o clérigo; la nacionalidad, etc. Se recomendaba “gravedad” en los gestos del clero. Gravedad significaba decoro, dignidad y mesura. Se criticaba la risa, el gritar, bailar y cualquier otro comportamiento tumultuoso, advirtiendo de los peligros de la falta de autocontrol. Recomendaciones similares se daban para los laicos nobles: modestia en sus movimientos y gestos (Burke, P., 1994, p. 76). El humanista Paolo Cortese, en su tratado *De Cardinalatu* (1510), prevenía contra los movimientos feos de los labios, los movimientos frecuentes de las manos, el caminar demasiado rápido, y recomendaba “gravedad” (Cortese, P., 1510, pp. xcvi-viii). Cuando Baltasar Castiglione recomendaba a sus lectores evitar gestos afectados, se estaba basando en la autoridad de los romanos Cicerón y Quintiliano, influyendo a su vez en el resto de humanistas posteriores. Otro ejemplo de estas recomendaciones lo constituye el fisionomista y dramaturgo Giovanni Battista della Porta, quien sugería a sus lectores no hacer gestos con las manos mientras se habla. Stefano Guazzo discutió la dignidad y la elocuencia del cuerpo y la necesidad de encontrar el justo medio entre ‘la inmovilidad de las estatuas’ y ‘los exagerados movimientos de los monos’ (Burke, P., 1994, p. 77). Las recomendaciones más detalladas y conocidas las podemos encontrar en el ya mencionado *Galateo* de Giovanni Della Casa. Para alcanzar la elegancia era necesario, de acuerdo con Della Casa, ser consciente de los gestos de uno mismo para así poder controlarlos. Las manos y las piernas en particular necesitan disciplina. Por ejemplo, se advierte a los nobles de no caminar demasiado rápido porque podrían parecer sirvientes, ni demasiado lento, porque parecerían mujeres. Se ve, una vez más, que la autoridad de los clásicos grecorromanos volvió a hacerse presente.

Un tratado que también tuvo mucha influencia general en Europa, aunque ya en el siglo XVII, fue el del español Carlos García (1617), sobre la antipatía entre los españoles y los franceses. Este tratado revelaba las diferencias entre las formas en que estos dos países caminaban, comían o usaban las manos. Parece ser que la

nobleza de la España del siglo de Oro, basada en la apariencia, estaba influyendo en Europa en relación con el gesto y la ropa. La gravedad y rigidez de su gestualidad era considerada por algunos países, como Italia, un modelo a seguir, aunque simultáneamente se veía como una imagen de arrogancia y superioridad (*Ibíd.*, pp. 74-79). En nuestros tiempos se ha reconocido algo que nos causa cierta hilaridad y lástima: la pretendida *gravitas hispana*, que admiraban las otras naciones, no era más que una pose altiva para disimular la ignorancia que los españoles tenían de los idiomas europeos.

Al mismo tiempo que se extendían los libros de etiqueta y buen comportamiento, el lenguaje del cuerpo en los retratos del siglo XVI se fue igualmente incrementando en toda Europa. Era frecuente representar a los hombres poderosos con un brazo o los dos en posición de “jarra”, es decir, con el codo apuntando hacia fuera y la mano descansando sobre la cadera. Era, sobre todo, un gesto militar que se utilizaba para expresar las virtudes viriles y varoniles. Cualquier otra persona que lo utilizara en otro contexto era considerada insolente, impudente o estúpida, máxime si se trataba de una mujer, a no ser que fuera una reina u otro estatus cercanos. La mujer tenía que mostrar debilidad, evitando, por lo tanto, cualquier gesto, postura o expresión que denotara orgullo o autoridad. En los retratos de mujeres en grupo el lenguaje del cuerpo era mucho más neutral, abierto y afable que los de los hombres, los cuales solían mostrar posturas más agresivas, de dominio y poder. En tales retratos también se podía observar la jerarquía de roles, por ejemplo la mujer siempre aparece a la izquierda del hombre, con las manos juntas o portando cestas de flores, mientras que éste mantiene la clásica posición militar de la mano en la cadera y el codo apuntando atrevidamente hacia el observador, mientras que la otra está situada sobre el hombro de la mujer, como si se tratara de un guardián protector (Spiecer, J., 1994, pp. 84-128).

El cuerpo, en general, será así una de las temáticas que más obsesionará a los artistas y anatomistas renacentistas. El entusiasmo despertado por el arte clásico incidió en el restablecimiento del desnudo como máxima expresión estética en las obras artísticas y artesanales. Artistas como Durero y Leonardo Da Vinci, establecerán diagramas precisos para crear la figura ideal (p.ej.: el conocido hombre de Vitruvio).

*La belleza se convierte en una especie de concordia y de armonía secreta, resultado de la composición y de la combinación de los miembros, las proporciones y la adecuación al propósito para el que están destinados* (Planella, J. 2006, p. 68).

Además de las consideraciones sobre la belleza en el círculo artístico, la sociedad, por su parte, también desarrolló concepciones particulares que influyeron en las prácticas reales de la vida cotidiana de la gente. La contradicción se impuso, ya que por una parte se valoraba lo natural, pero por otra se intentaba rectificar el cuerpo. Como expresión de naturalidad, se criticaban los productos blanqueadores de la piel, por ser perjudiciales para ésta, ya que contenían albayalde (una mezcla de mercurio, plomo o bismuto), pero por otra y, pese a la conciencia del peligro que suponían para la salud, se siguieron utilizando. Para proteger la piel del bronceado las mujeres usaban frecuentemente máscaras. Su finalidad era además ocultar cualquier emotividad manifestada en el rostro, ya que la sociedad de la corte acentuaba el control de las pasiones. Otros métodos para mejorar la piel se basaban en depuraciones, ventosas colocadas sobre los músculos, masajes y regímenes de alimentación. Las dietas también eran utilizadas para adelgazar, ya que el torso esbelto, apretado y fino se fue imponiendo. Para remodelar el cuerpo eran frecuentes regímenes que hoy en día nos parecerían disparatados: nueces de la india, almendras, pistachos y piñones, mezclados con azúcar molida y tiza o pizarra pulverizadas (Vigarello, G., 2005b, p. 52). Además se conjugaban estas prácticas con la utilización del corsé<sup>14</sup>, para dar al busto una forma graciosa y esbelta. Montaigne se burlaba en su obra *Ensayos*, de las mujeres que sufrían de este modo oprimiéndose las carnes hasta llegar a marearse (*Ibíd.*, p. 53). El papel de los músculos era aún ignorado y, consecuentemente, el ejercicio era una forma de purgar, un código higiénico, más que un modo de perfeccionar el músculo. Ni las aportaciones anatómicas de Andrés Vesalio, que con su obra *De humani corporis fabrica*, (1543) dará un paso definitivo para el entendimiento de la estructura del cuerpo humano desde un punto de vista moderno, ni las investigaciones fisiológicas sobre la circulación de la sangre de Miguel Servet (*Christianismi restitutio*, 1553) y William Harvey (*Excitatio anatómica de motu cordis et sanguinis in animalibus*, 1628) harán caer la concepción galénica del cuerpo humoral. Habría que esperar al siglo XVII y, fundamentalmente, al XVIII, para ver los frutos de estas investigaciones en la consideración del cuerpo, sus usos y expresiones. Será entonces cuando el cuerpo pase a ser concebido como una máquina, formado por un conjunto de engranajes, poleas, palancas, asimilándolo a los montajes mecánicos propios de las máquinas de la época. A partir del siglo XVI se generalizará también la práctica de la disección de cadáveres y el estudio de la anatomía pasó a ser una disciplina científica. El papel de las universidades en la difusión del conocimiento del cuerpo anatómico fue decisivo.

---

14 A mediados del siglo XVI aparece por primera vez el corsé rígido, con armadura de ballenas. Los materiales con los que se hacía esta prenda fueron haciéndose cada vez más resistentes para moldear el pecho y la espalda con una forma determinada. Lo utilizaron sobre todo las mujeres.

## DE LA RIGIDEZ DEL CUERPO COMO ACTITUD MORAL (BARROCO A SU LIBERACIÓN XIX Y XX)

En el período que va desde el siglo XVII al siglo XX, la sociedad europea se vio afectada por las nuevas revoluciones (científica, industrial, etc.) que irrumpen en la historia, así como por la multiplicación de escritos sobre el tema del cuerpo. De este modo, la concepción del cuerpo pasará de la lógica mecánica del XVII a la lógica informacional del siglo XX, pasando por el modelo energético del siglo XIX. Igualmente, el cuerpo dejará de ser utilizado como mensaje moralizador durante el Barroco, para convertirse en un cuerpo más libre y liberado en el siglo XX. Los cuerpos débiles de los cortesanos del Antiguo Régimen se convertirán en los siglos XIX y XX en los cuerpos atléticos de los deportistas de la naciente burguesía.

Por ello, tratar de abarcar todos los cambios es casi imposible, por lo que simplemente nos centraremos en algunos de los aspectos más relevantes que nos permitan hacernos una idea de la evolución del lenguaje del cuerpo.

En el s. XVII el mundo europeo se verá seducido por la mecánica y la geometría. Desde esta perspectiva, la visión del cuerpo pasará del orden cósmico del siglo anterior a la imagen de las poleas, las palancas, los circuitos y demás mecanismos. Los tratados de la época asimilarán el cuerpo a las nuevas máquinas inventadas en los talleres de la Europa moderna: relojes, bombas, fuentes, hornos y alambiques (Vigarelli, G., 2006, pp. 114-127). A la formación de estas imágenes contribuirían los nuevos paradigmas de investigación: por un lado, el descubrimiento de la circulación linfática, casi de manera simultánea al de la sangre, reforzaría la convicción de un funcionamiento mecánico de los flujos; por otro, las aportaciones del destacado matemático italiano, Giovanni Borelli (1680), contribuirán a la comprensión del cuerpo humano a partir de las leyes de la física. En colaboración con otros iatrofísicos, estudió la mecánica muscular y expuso sus trabajos en dos volúmenes, el segundo de ellos dedicado al análisis del movimiento, en el que se recogen toda una serie de normas ergonómicas básicas para realizar correctamente el ejercicio físico. Un contemporáneo suyo, Giorgio Baglivi (1696), afirmaba en su *De praxi medica*, que “un cuerpo humano, en lo que respecta a sus acciones naturales, no es en verdad otra cosa que un conjunto de movimientos quimicomecánicos, que dependen de los mismos principios que los movimientos puramente mecánicos” (Cfr. Porter, R. y Vigarelli, G., 2005, p. 338).

Los avances médicos en anatomía también facilitarán la recuperación de la antropología dualista, matizada ahora por la idea del “hombre máquina” como metáfora de la filosofía cartesiana de Descartes (Planella, J., 2006, p. 73). En la misma línea,

un contemporáneo suyo, el médico Daniel Tauvry afirmó: “Es preciso considerar el cuerpo como si fuera una máquina compuesta: algunos huesos sirven de apoyo; otros de palancas; los músculos son las potencias [...]” (Cfr. Vigarello, G., 2005c, p. 17).

Esta visión teórica del cuerpo máquina aún tendrá poca influencia en la explotación mecánica de la motricidad. Más que el papel del músculo, se valorarán otras prácticas más pasivas que tendrán que ver con el masaje, la compresión y las sangrías. Entre las élites, la preocupación fundamental en relación al movimiento será la de su control y utilización para favorecer la rectitud, el decoro y la decencia. La compostura que se espera del cuerpo se va haciendo más detallada y precisa, a través de una vigilancia y una exigencia cada vez más temprana. El niño no deberá “adelantar demasiado el vientre”, ni “destacar demasiado el trasero”, el pecho lo llevará hacia fuera, los hombros paralelos, la cabeza recta, etc. Para hacer que los niños fueran erguidos y sacasen pecho se les aplicaban métodos dispares a la vez que disparatados: se les hacía caminar con objetos en la cabeza procurando que no se cayesen; se les tumbaba sobre un pan recién horneado al que se le había quitado previamente la corteza; se les daba masajes en las clavículas y los hombros para que se echasen hacia atrás; se les cosía un corsé rígido a la ropa para que moldeara su cuerpo y les mantuviera erguidos hasta la adolescencia, etc. (*Ibid.*, pp. 22-26). En la postura del cuerpo insistirán, además, los planteamientos pedagógicos de las artes de la nobleza, ya iniciadas en el siglo anterior: la danza, la esgrima y la equitación. La finura y elegancia del porte se convertirán para los cortesanos del momento en una obsesión, y para el maestro en acción, en una vigilancia estricta sobre el control de los gestos, la gracilidad de los movimientos y las posturas más idóneas. La esgrima presentaba un código de reverencias obligatorias, donde la importancia recaía en el estilo más que en el vigor; el porte del jinete se convertirá en un elemento escénico de primer orden; la danza, como arte del control, completaba los modelos de excelencia y distinción, enseñando a caminar bien, a hacer reverencias, a llevar el cuerpo y las piernas con naturalidad.

Frente al ámbito educativo, en el mundo del espectáculo la danza fue algo más expresiva, sobre todo la danza teatral. Aunque fue valorada como espectáculo, los nobles se mostraron reacios a introducirla como parte de su repertorio educativo. En los espectáculos del ballet de corte, los bailarines utilizaban máscaras y pelucas, por lo que no necesitaban esforzarse en su expresión gestual y se concentraban más en las poses y movimientos del cuerpo (Alemany Lázaro, M.J., 2010, p. 91). Como ya ocurría en el Renacimiento, el ballet como espectáculo jugará un papel político, sirviendo para ensalzar y adular la figura absoluta del monarca y su poder. Luis XIV fue tan aficionado a la danza que él mismo participó en diversos espectáculos, en los que la compleja escenografía basada en montajes mecánicos, máquinas y trajes exuberantes, se unían a la impecable geometría de pasos y precisión matemática de la coreografía.

La influencia de las ciencias de la época fue tal, que hasta el mismo Descartes bailó en la corte de Cristina de Suecia una pieza que él mismo había ayudado a elaborar para conmemorar la paz de Westfalia en 1648 (Vigarello, G., 2005a, p. 242).

En los círculos aristocráticos desaparecerá, por lo tanto, toda espontaneidad a favor de una rectitud social que había que mostrar. Andar erguido se convertía así en signo de urbanidad. La rígida moral del siglo XVII irá destinada, más que nunca, a contener cualquier posible exceso en una “imagen permanente de un público de mirada inquisidora. Es preciso tener una actitud correcta para mostrar aplomo suficiente y no ser objeto de burla” (Schmitt, J.C., 1991, p. 182). El modelo aristocrático se impone en la pedagogía. Junto con las armas, la danza y el caballo, el teatro será por primera vez objeto de enseñanza en un entorno colegial<sup>15</sup>. A lo largo del siglo XVII el teatro en los centros educativos se generaliza, transformando “el viejo uso pedagógico de las <<farsas, tonterías y mascaradas>> del siglo XVI” (Vigarello, G., 2005a, p. 251). Las normas que regulaban el porte serán parte integrante del espectáculo. Se considerarán las comedias como género inferior a los espectáculos más serios, y se recordará a los estudiantes que el teatro es un lugar de instrucción, no de diversión (Schmitt, J.C., 1991, pp. 187- 188). El teatro se considerará un medio ideal para inculcar actitudes en el cuerpo y dignidad al andar, corregir gestos, cultivar las buenas maneras, en definitiva, preparar para la sociedad mundana, elegante y distinguida del Barroco. La urbanidad se convirtió entonces en restricción y control absoluto de la expresión del cuerpo. Tanto fue así, que, paradójicamente, los maestros de pintores recomendaban a éstos ir al teatro para poder estudiar las actitudes y los gestos de manera más “natural”. El pintor Le Brun destacaba en el siglo XVII que la pintura debe hacer visibles las pasiones a través de los rasgos expresivos del cuerpo, y que en el momento en que el hombre civilizado ha aprendido a controlar la expresión de su cuerpo para manifestarse cívicamente, también es capaz de fingir su “disposición interior” (Cfr. Arasse, D., 2005, p. 442). Hasta en el siglo XVIII, eran frecuentes cuestiones como la que planteaba el caballero francés Louis de Jacourt en su *Enciclopedia*: “¿cómo hacer observaciones sobre la expresión de las pasiones en una capital, por ejemplo, donde todos los hombres están de acuerdo en aparentar que no sienten ninguna? [...]; de donde se deduce que el artista no tiene medios en nuestros países para expresar las pasiones con la sinceridad y la variedad que les caracterizan” (Jacourt, L., 1751, en *Ibid.*, p. 442). La expresión del rostro se había convertido según Jacourt en “una máscara que sirve, en el teatro del mundo, para esconder la verdadera naturaleza de uno”. (*Ibid.*, p. 445).

15 Los jesuitas fueron los primeros en adoptar la modalidad de teatro escolar, introduciéndola en sus colegios con una triple finalidad: didáctica, moralizante y propagandística. Por ejemplo, el teatro del Colegio Imperial de Madrid se convirtió en teatro áulico (cortesano) porque a él acudían los nobles, padres y familiares de los alumnos, y hasta los reyes. José Simón Díaz ha tratado ampliamente este tema en diversos textos. Ver por ejemplo: Simón Díaz, J. (1987): “Fiesta y literatura en el Colegio Imperial de Madrid”. *Cuadernos de Filología Hispánica*, nº 6, pp. 525-537.

Sin embargo, esta pedagogía de las maneras de ser estrictamente controladas no se manifestó de igual modo en todas las clases sociales. Es evidente que las actitudes, comportamientos y sensibilidades cambian el uso y significado en función de los criterios de pobreza o riqueza, sexo, edad, o incluso el tipo de situación, por ejemplo si se trata de días de trabajo o de días de fiesta. De hecho, el mundo de los pobres ofrecía un panorama totalmente diferente:

*El hombre necesitado del XVII no camina como los demás; salta, rept, se retuerce, se arrastra; se pasa la vida adoptando y ejecutando posiciones [...] la de los aduladores, los cortesanos, los lacayos y los mendigos [...] La pantomima de los mendigos es el gran bamboleo de la tierra” (Cfr. Pellegrin, N., 2005, p. 123).*

La diferenciación entre las clases altas y bajas se hizo cada vez más visible a lo largo del siglo XVII. Las clases privilegiadas desarrollaron una visión moralista que despreciaba las imperfecciones de las clases más desfavorecidas, inculcando en su educación un sentimiento de superioridad. Los gestos, las costumbres y la mentalidad de las clases bajas se repudiaban por considerarlas vulgares y muy cercanas al mundo animal. El campesino del siglo XVII fue muy resistente a las severas admoniciones de la Iglesia y de la aristocracia, preservando su propia visión del mundo y constituyendo, de este modo una especie de “contra ejemplo” para las clases altas urbanas. Éstas opusieron de manera radical su “mundo refinado” al “mundo animal” de los campesinos (Muchembled, R., 1994, pp. 137-138). Las pinturas de la época, a modo de caricatura, mostraban a los campesinos jorobados y gesticulantes (Roodenburg, H., 1994, p. 159). Algunos campesinos enriquecidos e influyentes sí asumieron las nuevas normas de cortesía, que gradualmente se habían ido expandiendo entre las élites europeas y habían alcanzado ya el entorno burgués. Los famosos manuales de urbanidad, como el de Castiglione, Della Casa, De Courtin, y especialmente el de Erasmo, fueron traducidos a todos los idiomas europeos y pronto dominaron el mercado, convirtiéndose en libros de lectura corrientes. También es cierto que muchas de las nuevas reglas de civilidad se aprendían a través de los padres, tutores, y profesores de danza. Las reglas más severas recaían en las actividades consideradas más animales, tales como orinar, defecar, sonarse la nariz, estornudar, toser, escupir o incluso la desnudez. Algunos de ellos eran utilizados incluso como modelos de formación sexista: “la educación de los niños: ‘mea como un hombre’; la educación de las niñas: ‘señorita, se le ven los pies’” (Pellegrin, N., 2005, p. 140). Igualmente, los modales en torno a la mesa establecían una diferencia entre los sexos, ya que, por ejemplo, las mujeres y los niños debían comer de pie o retirados. Fueron comunes a ambos sexos prohibiciones tales como poner las nalgas o los pies encima de la mesa, así como sonarse en el mantel (*Ibid.*, p. 126).

El control de cada movimiento, incluso del ojo, era obviamente lo primero que uno tenía que aprender. Las normas dadas eran sorprendentemente consistentes. Erasmo, por ejemplo, urgía a sus lectores a mantener siempre el cuerpo recto, pero no inclinarlo tampoco hacia atrás, pues era una manifestación de soberbia y arrogancia; llevar la cabeza recta, no gesticular excesivamente. Al estar de pie, mantener los pies juntos; al caminar, no tambalearse, ni ir demasiado deprisa ni despacio; y al sentarse, no jugar con los pies, ni separar las rodillas, ni cruzar las piernas, ni colocar los brazos “en jarra”. Al hablar recomendaba no toser, ya que era una señal de que se mentía. El manual de De Courtin ofrece observaciones parecidas, pero con referencias más detalladas acerca del control del cuerpo: al caminar por la calle no se debería ir demasiado rápido ni demasiado lento, pues se correría el peligro de parecer una mujer; no balancear los brazos y las piernas como si estuviera sembrando, ni levantar los pies como si se estuviera saliendo de la tumba; al sentarse, no cruzar las piernas, pues era una señal de descuido o indiferencia hacia la otra persona. Tampoco al hablar era conveniente rascarse el cuerpo o manosear el sombrero, los botones o los guantes (Roodenburg, H., 1994, pp. 158-162).

Resulta curioso cómo estas reglas nos recuerdan a aquellas clásicas de Grecia y Roma. Por poner un ejemplo, las exhortaciones de Erasmo y especialmente las de Courtin, de no caminar demasiado despacio o demasiado rápido son casi idénticas a las expuestas por Cicerón en su *De Officiis*. En general, todos los manuales presentan ciertas coincidencias en sus descripciones. Por ejemplo, todos ellos abordan extensamente el arte de conversar, recomendando no entrometerse o invadir el espacio personal de otra persona, no tocar a alguien de rango superior mientras se hablaba con él, sentarse en el asiento justo enfrente de una persona de categoría superior, pero no mirarle directamente a los ojos, etc. La reverencia, los saludos y los gestos de respeto, tales como levantarse el sombrero cuando alguien estornudaba o al entrar en casa de alguien con mayor jerarquía fueron también temas comunes a todos los manuales. Aunque algunos de estos gestos se han mantenido intactos casi hasta nuestros días, otros actuales aún no se conocían. Por ejemplo, un saludo tan común en nuestra cultura actual, como el apretón de manos, no era considerado como tal en la Europa del siglo XVII. Su existencia se remonta al menos al siglo XVI, pero su significado era muy diferente al actual, ya que se utilizaba para confirmar acuerdos, sellar negocios, mostrar reconciliación o consenso. Fue frecuente en las ceremonias de bodas como muestra de unión y conformidad entre el hombre y la mujer. Parece ser que hasta el siglo XIX no se incluyó como saludo entre las élites, aunque lo consideraban impropio fuera de la esfera de la amistad. Esta nueva connotación del apretón de manos como saludo surgió primero en Inglaterra y se fue extendiendo a lo largo del XIX al resto de Europa, aunque algunos países como Francia tuvieron ciertas reticencias para aceptarlo, ya que lo consideraban demasiado informal (*Ibid.*, pp. 171-178).

La perspectiva descrita muestra, por lo tanto, grandes desigualdades entre los distintos grupos sociales que, a su vez, dieron lugar a diferentes códigos de comportamiento y a sus correspondientes lenguajes del cuerpo. Del mismo modo, otros usos del cuerpo variaban, igualmente, en función de la clase social. Por ejemplo, frente a las frecuentes caminatas de obreros y campesinos, los ricos tenían como premisa andar lo menos posible para no estropear los zapatos; frente al uso de elixires, y aromas para proteger la salud por parte de los pobres, los ricos extendieron cada vez más la práctica del baño en los nuevos balnearios como fórmula preventiva, complementaria de las sangrías. Mientras la aristocracia y otras élites eran adiestradas en las buenas maneras a través de la danza, la equitación y la esgrima, el pueblo se desfogaba en concursos de bailes desenfadados, competiciones de carreras, lucha, lanzamientos, bolos, tumultuosos juegos de pelota y otros juegos populares. Las fiestas eran también ocasión para las corridas de toros, los juegos de cañas y las carreras de caballos. Estos juegos populares se convirtieron en una posibilidad de evitar el tedio y de canalizar las pasiones locales. Continuando con la tendencia del siglo XVI, la nobleza y la Iglesia tratarán de controlar estas manifestaciones lúdicas, luchando no sólo contra los altercados, apuestas, excesos o violencia, sino también contra toda expresión ruda o gesto grosero. Se solía decir que los gestos que se exponían en el juego eran incompatibles con un estatus social alto y, por ello se prevenía a aquellos de cierto rango acerca de la adopción de posturas ridículas o gestos grotescos durante el mismo (Vigarello, G., 2005a, p. 269). También las fiestas y celebraciones tradicionales serán denunciadas, imponiéndose sobre ellas la organización procesional y cristianizada de los festejos. El ilustrado español Gaspar Melchor de Jovellanos, un siglo más tarde, reprobará esta creciente pérdida de diversiones del pueblo español. Su tesis al respecto era que el pueblo que trabaja necesita diversiones para ser feliz; sin embargo, los reglamentos políticos, contrarios a las diversiones del pueblo y su prosperidad, habían ido prohibiendo en las romerías los juegos y las danzas:

*Sin embargo las gentes sencillas, en las breves horas que pueden destinar a su solaz recreo, buscarán e inventarán sus entretenimientos; basta que se les de protección y libertad para disfrutarlos. Un día de romería en que puedan libremente pasear, correr, tirar la barra, jugar a la pelota, al tejuelo, a los bolos, merendar, beber, bailar y triscar por el campo, disfraces o mojíngas, llenará todos sus deseos y les ofrecerá la diversión y el placer cumplido. El buen juez, no solamente no debe prohibir este tipo de manifestaciones sino que además debe proteger al pueblo en tales pasatiempos [...] (Jovellanos, G.M., en Lange, L., 1977, pp. 80-83).*

En el siglo XVIII, este control político de los cuerpos se impregnará también de lecciones médicas. El cuerpo saludable y su bienestar físico será el objetivo central del poder político, por lo que su discurso será ante todo una disertación higiénica en pos de la prosperidad. Varios factores contribuyeron a este hecho: La influencia de un gran número de trabajos dedicados a estudiar la importancia de la actividad física como forma de salud, tales como los de F. Hoffman (1708) o los de Tissot (1781); el descubrimiento de Lavoisier<sup>16</sup> (1777) sobre el papel del oxígeno en la obtención de energía por parte el cuerpo humano, demostrando que cuando se está realizando ejercicio se consume mayores cantidades que en reposo; y la aparición en la segunda mitad del XVIII de una literatura pedagógica explícitamente consagrada al cuerpo y al niño, contribuyendo a la creación de una nueva terminología: “educación física” o “educación corporal”. Esta educación del cuerpo entendida como crianza y endurecimiento se convertirá en la nueva perspectiva para la salud. Se rechazarán la delicadeza y los refinamientos del siglo anterior, pues se verán en ellos la causa de la debilidad y degeneración de la sociedad urbana. A esta razón se unirá la crítica hacia las prácticas distinguidas de las élites, considerando que solo buscaban la apariencia y no la eficacia, dando lugar definitivamente a la decadencia de los juegos clásicos de la nobleza. “La nueva cultura del cuerpo ya no se encuentra en los libros de urbanidad sino en los de higiene y pedagogía [...] Se impone el vigor sobre las ‘bellas maneras’” (Vigarello, G., 2005c, p. 34). El papel activo del músculo será ahora valorado por encima de otras prácticas pasivas anteriores como las sangrías, los masajes o el uso de corsés y fajas compresivas. En una etapa en el que el papel de los pulmones era muy valorado y enfatizado constantemente, éstas últimas serán además criticadas por oprimir el torso y obstaculizar el trabajo de aquellos en la respiración (*Ibíd.*, 2005a, p. 277).

El papel fortalecedor del ejercicio estará presente también en los discursos pedagógicos liberadores de una infancia olvidada, los cuales, dirigidos a padres, educadores y médicos, abordaban consejos sobre la crianza, los cuidados y la conservación de los hijos. La idea subyacente será el perfeccionamiento de la especie humana y el endurecimiento del cuerpo constituirá su aliado. Rousseau, Kant y Ballexserd, inspirados en las aventajadas ideas que ya en el siglo XVII había propugnado el empirista John Locke serán ejemplos de proyectos educativos en los que conseguir un cuerpo fuerte y sano será la prioridad. Lo primero que llama la atención en el texto de Locke es la famosa frase de Juvenal “mens sana in corpore sano”, afirmando que a quien le falte una de ellas no podrá ser un hom-

---

16 El descubrimiento del papel del oxígeno en la combustión, por Lavoisier en 1777, transformará la visión del ejercicio físico que existía hasta entonces, ya que a partir de entonces se relacionará el oxígeno consumido con el esfuerzo desplegado. El pulmón se comenzará a ver como máquina de energía y no como mecanismo de enfriamiento de la sangre.

bre feliz (Locke, J., 1986, p. 31). Siguiendo este ejemplo, los demás pensadores mencionados concederán gran importancia a la educación natural, la estimulación de los sentidos, a los movimientos libres y a la adaptación del cuerpo a distintas temperaturas y condiciones atmosféricas contrapuestas. Largas caminatas bajo el sol y la lluvia, baños fríos, no usar gorros ni sombreros, disminuir el espesor de la ropa, régimen austero y amplitud de movimientos serán recomendaciones frecuentes y compartidas por todos. Perdura también una defensa de la rectitud, entendida como el mantenimiento de “la cabeza derecha, los hombros algo echados hacia atrás, sin permitir que el vientre se adelante” (Ballexserd, J., 1762, p. 140). Para Rousseau, el sentimiento será además la instancia que debe conducir las acciones de los hombres, afirmando que “el hombre que más ha vivido no es aquel que ha sumado más años, sino aquel que ha sentido la vida” (Rousseau, J.J., 2007, p. 47).

Éste y otros atisbos de valoración del sentimiento en la educación del cuerpo, se mezclaron con discursos militares y médicos cuya preocupación fundamental era el cálculo de fuerzas, la importancia de la medida, los resultados y los progresos. Como afirman Porter, R. y Vigarello, G. (2005, p. 357):

*La medicina de la Europa del XVIII supo explotar la imaginaria mecánica, física y química de su tiempo. Supo transformar en profundidad las representaciones del cuerpo, pasar de una reflexión sobre el individuo a una reflexión sobre el colectivo, aunque chocó, a finales del XVIII, con la imposible imagen que supuestamente identificaba la vida.*

Aunque a los mecanicistas les desbordaba la idea de que existiera algo más en la vida, dentro del círculo científico también surgieron reflexiones que cuestionaban esta base. Por ejemplo, el médico y químico alemán Georg Ernst Stahl (1660-1734) decía que para comprender las funciones del cuerpo había que comprender primero el alma y la propia vida (*Ibíd.*).

En otras esferas como el arte, también hubo intentos de romper con la rigidez y automatismos técnicos propios de la danza de la época. Es de obligada mención la labor de Jean-Georges Noverre (1727-1810), que preocupado por la utilización habitual de una técnica vacía de ideas y de expresión, hizo grandes reformas para que el bailarín se entregara a los sentimientos y la expresión de los mismos. La danza tenía que emocionar, para lo cual era necesaria “la intervención del alma y el sentimiento para guiar, elevar y dar razón de existir al movimiento; el imperioso sentir, expresado como un grito desgarrante de utilizar la naturaleza y sus ejemplos, como fuente de inspiración” (Langlade, A. y Rey, N., 1970, p. 44). La sociedad urbana comienza a valorar a los bailarines y bailarinas profesionales, convirtiéndose, por primera vez, junto con los actores y actrices, en maestros de buenos modales

y de urbanidad. Intentos de hacer más expresivo el cuerpo existieron también en el ámbito de la gimnasia, aunque tuvieron poca influencia social porque fueron silenciados y pronto pasaron desapercibidos. Tal es el caso de un tipo de gimnasia propuesta por el sueco Pehr Henrik Ling a finales del siglo XVIII, compuesta de posturas y movimientos a través de los cuales se pudiera manifestar el ser íntimo, los pensamientos e impresiones más profundas.

Si hablamos de expresiones populares del cuerpo, entendidas como manifestación de las pasiones y desahogos propios del pueblo llano, la danza festiva continuó siendo el elemento canalizador y válvula de escape que contribuyó a la liberación de las mismas. Como es de esperar, diferencias en las expresiones del cuerpo entre las distintas clases sociales continuaron existiendo. La vestimenta fue uno de los escenarios que siguió marcando desigualdades en el siglo XVIII:

*Estos caleidoscopios de la vestimenta no eran arbitrarios, expresaban el mundo sin decir palabra; era un lenguaje accesible a todos, una justificación visual y una explicitación de las marcas propias de una sociedad basada en la estructuración orgánica y jerarquizada de las diferencias” (Pellegrin, N., 2005, p. 163).*

Frente al teatro entendido como arte propiamente dicho, este teatro de las apariencias jugaba un papel de orden social, evitaba la confusión de rangos. Esta expresividad de la indumentaria estaba tan interiorizada que ni siquiera los criminales la ignoraban, los cuales jugaban en ocasiones con ella, utilizando una apariencia diferente, para engañar a sus víctimas. Tal era el poder de la vestimenta en la expresión del estatus, que bastaba con cambiar el atuendo para hacerse pasar por un rango social superior. Nicolle Pellegrin (*Ibid.*, p. 160) cuenta la anécdota de un boticario que se hizo pasar por médico simplemente cambiándose el tipo de peluca. Al contrario de lo que suelen transmitir dichos que nosotros usamos frecuentemente en la actualidad, tales como: “El hábito no hace al monje”, “Aunque la mona se vista de seda, mona se queda”, ..., parece ser que los Siglo de las Luces tenían el significado totalmente opuesto, siendo frecuentes dichos como estos: “El hábito hace al monje, por la cota se reconoce al idiota, el sombrero hace al caballero [...] El atuendo amansa mucho más a los hombres que la música [...]” (*Ibid.*, p. 165).

Éstas y otras diferencias sociales que aquí no exponemos, confirman que el movimiento ilustrado no llegó a todos los sectores de la sociedad; sobre todo en España, fue más bien patrimonio de unos cuantos intelectuales, mientras que el resto de la población se caracterizaba por un gran atraso económico y un analfabetismo generalizado.

Igualmente, la idea de fortalecer el cuerpo no tuvo el mismo impacto en todas las clases sociales, siendo sobre todo la burguesía la que configuró el nuevo imaginario de cuerpo fuerte y atlético, que vino a suplir al cuerpo débil, enfermizo y afeminado de los cortesanos del siglo anterior. En el siglo XIX, este nuevo concepto de cuerpo se instalará en diferentes sectores como el ejército, las escuelas gimnásticas y el deporte. Las escuelas gimnásticas europeas del siglo XIX buscarán lograr ciudadanos fuertes, mejorar la raza, la salud, el poder de una nación. La actitud militar había penetrado en el campo de la pedagogía. Así, el maestro de gimnasia enseñará junto con los movimientos característicos de cada escuela (alemana, francesa, sueca), rectitud, orden y organización. La gimnasia buscará en la medicina la autoridad de su saber, y en el ejército las técnicas que utilizaba. A finales del XIX y principios del XX será el deporte el que vaya ganando terreno a la gimnasia en el mundo educativo, configurando una visión de cuerpo más energética que la simple mecánica de la gimnasia:

*El deporte no encarnaba sólo la renovación de las representaciones del cuerpo, sino que encarnaba una renovación más amplia de la cultura, una visión siempre más tecnificada del espacio, una visión siempre más calculada del tiempo, una visión siempre más democrática de los intercambios y la sociabilidad (Vigarello, G y Holt, R., 2005, p. 354).*

Hasta el propio fundador de los Juegos Olímpicos modernos, Pierre Fredy de Coubertin, estaba a favor de sacrificar la elegancia y refinamiento de la gimnasia para orientarse a lo más práctico, a lo más rápido. La imagen del cuerpo deportivo será asimilada a la de un motor cuya eficacia se puede medir. Y estas mediciones comenzarán a relacionarse, de manera errónea con la salud, unidas a otras prácticas como el baño en el mar o en los balnearios, más accesibles a los bolsillos de la media de la población, y más valorados tras el descubrimiento de los microbios. Aparecerán también las bañeras en las casas de familias privilegiadas y los baños a domicilio. La preocupación por la higiene pública será creciente, por lo que los argumentos preventivos van dirigidos a la colectividad, a movilizar conciencias. El tema de la civilización se va transformando en un argumento sanitario, ya no estará relacionado con la moral sino con el confort. En este sentido, surge el gimnasio según la concepción moderna, aunque a principios XIX era aún elitista. A finales del XIX ya había gimnasios accesibles a diferentes clases sociales en las principales ciudades europeas. Aun así se diferenciará la gimnasia de la escuela, con movimientos rítmicos y colectivos de la gimnasia de la élite, más individual con aparatos costosos para desarrollar la silueta. A principios del siglo XIX las formas macizas adquirieron cierto prestigio, con los detalles de un pecho prominente y una cintura estrecha. Una delgadez demasiado visible seguía siendo un signo de pobreza, de indigencia. Tener un cuerpo sano y bien preparado parecía cada vez más importante. Comenzará así un interés insistente en calcular capacidades del cuerpo para

sacarles partido, medir los movimientos para economizarlos. Las representaciones corporales surgidas del mundo industrial habían penetrado en el mundo de la fisiología y la pedagogía, y ya no se librarían del concepto de cuerpo entendido como máquina hasta finales del siglo XX. Como afirma Vigarello, G. (2005c, p. 156), “El ideal de cuerpo educado tenía por referencia modelos energéticos y mecánicos que obstaculizarán la entrada de otros enfoques”, evidentemente, más liberadores.

En el ámbito educativo, el cuerpo a lo largo del siglo XIX y casi hasta finales del XX estará basado exclusivamente en imaginarios industriales, militares, deportivos y médicos. “Las publicaciones escolares estaban llenas de historias que ponderaban el deporte de equipo, la mejor de la preparaciones para una vida de acción y de conquistas imperiales” (Vigarello, G y Holt, R., 2005, p. 320).

Mientras el deporte criticaba a la gimnasia por considerarla forzada y estática, la llegada de la expresión corporal como disciplina educativa a finales del siglo XX, criticará, a su vez, al deporte utilizado en el contexto escolar, entendiendo que él mismo responde a un proyecto de aprendizajes exclusivamente técnicos, con la perspectiva de la rentabilidad de las energías y habilidades. Los ecos de la revolución del “Mayo francés” o “Mayo del 68”, proclamando una apoteosis del cuerpo y una regeneración artística, unidos a las publicaciones freudo-marxistas de Berthaud y Brohm en 1978, poniendo de manifiesto las implicaciones socio-políticas del deporte, influyeron en la generación de este tipo de críticas. Otros movimientos pedagógicos liberadores, como los de promovidos por Neil en la escuela Summerhill a principios del siglo XX, y posteriormente los de Carl Rogers y Paulo Freire, basados en la educación no directiva, tendrán gran influencia en la consolidación de la expresión corporal dentro del ámbito educativo a finales del siglo XX.

Sin embargo, fue el mundo artístico el que mayores aportaciones realizó al campo de la expresión corporal, ya que a finales del siglo XIX y principios del XX se vivirán décadas muy creativas y fructíferas tanto en la danza y el teatro, como en el cine, la música y la pintura. No podemos dejar de mencionar a François Delsarte (1811-1871), cantante, teórico del movimiento y pedagogo francés, cuyas investigaciones sobre la expresión de los gestos, sentarán las bases para el desarrollo del teatro físico y la danza moderna. A caballo entre los siglos XIX y XX, fueron varias las aportaciones al campo de la expresión corporal: por un lado destacamos al compositor y educador Émile Jaques-Dalcroze, cuyas contribuciones no sólo abarcaron el campo del ritmo musical y corporal, sino también la búsqueda de nuevas expresiones a través del diálogo con los mecanismos inconscientes del propio cuerpo; por otro lado Isadora Duncan, igualmente buscando una danza intuitiva, llegó a la convicción de que para expresarse había que sumergirse en el inconsciente; del expresionismo alemán, Mary Wigman, siguiendo en esta línea de la escucha del silencio y la inmo-

vilidad como primeras condiciones, insistía en prestar atención a “los rumores del ser” “escuchemos los latidos de nuestro corazón, el susurro y el murmullo de nuestra propia sangre” (Wigman, M., 2002, p. 17); la norteamericana Genevieve Stebbins desarrollará un método de “cultura psicofísica”, a través del cual la calidad y la carga expresiva del movimiento encuentran su origen en una relajación basada en la respiración y abandono del cuerpo a la gravedad y a la naturaleza. La base de la expresión corporal radica entonces en una organización invisible de la conciencia. Las fronteras entre el consciente y el inconsciente se difuminaban, los límites entre uno mismo y el otro, el interior y el exterior se iban haciendo cada vez más pequeños. El cuerpo comenzó a considerarse como materia sensible y pensante, capaz de vehicular la expresión de una interioridad psicológica, afectiva, imposible de disociar de la movilidad. En este sentido, el tributo del bailarín y coreógrafo, también influido por el expresionismo alemán, Rudolf Von Laban (1879-1958), será definitivo. La principal tarea del bailarín, actor, mimo, o todo aquel que desee expresarse, consiste en desarrollar un “saber sentir”, un afinamiento de la percepción. Ya Laban advertía del peligro que suponía para la libertad expresiva el régimen impuesto por la vida moderna. Según él, el estilo de vida moderno con sus movimientos bruscos borra la memoria, produce un empobrecimiento de la vida sensorial y emocional, una reducción de la capacidad de relación con el mundo. Para ello es necesario desmontar los hábitos corporales y suscitar un nivel de receptividad relacionado con el estado de conciencia modificado al que tienden las técnicas orientales. La improvisación entonces, fluye sobre una alteración propioceptiva, una embriaguez kinestésica que reaviva disposiciones motrices dormidas. Para Laban, al liberar los gestos de la memoria corporal se encuentran estados de conciencia perdidos (Suquet, A., 2005, pp. 389-391). La postura también se ve influida por este estilo de vida. La manera en que cada uno organiza su postura es tributaria de las vivencias psicológicas del individuo, de la época y de la cultura en la que se inscribe.

*No hay modificación posible de la tonicidad del cuerpo sin mutación del estado emocional y viceversa. No solamente peso, afecto y movimiento están fundidos unos con otros, sino que el más mínimo movimiento implica al individuo en su totalidad funcional” (Ibíd., 392).*

En España tuvo gran influencia a finales del siglo XX, la argentina Patricia Stokoe (1919-1996), la cual influida por las técnicas pedagógicas de conciencia corporal y del movimiento de Moshé Feldenkrais y la técnica terapéutica conocida como la “eutonía” de Gerda Alexander, se propuso transformar su técnica de trabajo corporal en la danza, creando el término expresión corporal. Ella definía la expresión corporal como “una manera de concebir la danza, la danza de cada persona, su propia danza, su manera única, subjetiva y emocionada de ser y estar; de sentir y decir; con y desde su propio cuerpo” (Kalmar Stokoe, D., 2003, p. 37). Su peda-

gogía se orientó a incentivar en las personas la búsqueda de sus energías internas, de sus relaciones consigo mismo y con el mundo, partiendo de una sensibilidad corporal que ella llamó "sensopercepción" (*Ibid.*).

También a caballo entre los siglos XIX y XX, el itinerario de la expresión corporal desde el mundo del teatro estaría marcado por profesionales como Stanislavski o Jacques Copeau. Stanislavski abordaría la formación del actor desde las problemáticas del cuerpo: bloqueos expresivos, relajación, respiración, espontaneidad, etc. Jacques Copeau, reformista del teatro francés, sería profesor de Étienne Decroux, padre del mimo moderno. Por su parte, las influencias de Grotowski en la formación psicofísica del actor a partir de 1974, fueron decisivas.

La síntesis histórica de la evolución de la expresión corporal a partir de las primeras décadas del siglo XX, se puede determinar a través de cuatro etapas: la primera, cuando comienza su andadura en los años veinte, influenciada por la renovación de la danza y de determinadas escuelas de teatro, que se habían empapado de las teorías psicopsicológicas sobre la valoración del cuerpo; la segunda, en los años treinta, cuando los discursos neofreudianos y de renovación pedagógica provocaron una reacción en contra de la técnica de la danza y el texto teatral; la tercera, en los años cuarenta, cuando se añade además la influencia de oriente; y la cuarta, a partir de los años sesenta, con la manifestación del afán liberador de los discursos y ámbitos teórico-prácticos del corporeísmo. Será entonces cuando se consolide esta disciplina (Brozas Polo, M.P., 2003, p. 26).

En las décadas más recientes también hemos asistido a un gran desarrollo de las modernas teorías literarias, de la semiótica o lenguaje de los signos, así como un nuevo campo de investigación: la comunicación no verbal. Las aportaciones en este campo, que ya comenzaron de manera más manifiesta en el siglo XIX con Charles Darwin, proliferaron en la segunda mitad del siglo XX a partir de los estudios de Ray Birdwhistell y Edward T. Hall (padres de la kinesia y proxémica, respectivamente), así como los de Paul Ekman y Wallace Friesen (creadores de las categorías no verbales) (Cfr. Rodríguez Escanciano, I. y Hernández Herrarte, M., 2010, pp. 4-6). A pesar de que en los últimos años la comunicación no verbal se ha centrado más en el ámbito publicitario, político y empresarial, también ha dejado su influencia en la expresión corporal. Pero no vamos a profundizar en ello porque excedería los límites de esta lección inaugural.

Hasta que todas estas influencias alcanzaron el ámbito educativo a finales del siglo XX, los usos y prácticas corporales en éste y otros entornos seguirían un concepto de cuerpo basado en un conglomerado de imaginarios higienistas, militares, industriales, y deportivos.

## CONCLUSIONES: LA EXPRESIÓN CORPORAL EN EL ÁMBITO EDUCATIVO

A lo largo de este recorrido histórico vislumbramos varios cambios: el paso del mundo de la lentitud al de la rapidez, de los cuidados individuales a la prevención colectiva, de la utilización del gesto con un sentido moralizador a la gestualidad como liberación. Sin embargo, se mantienen firmes tres aspectos: frente a la moderación proclamada por los sabios e intelectuales, el pueblo siempre ha tendido hacia los excesos y exaltación de las pasiones; frente al envejecimiento, la enfermedad y la muerte, siempre se ha pretendido presentar una imagen del cuerpo basada en la belleza, la vitalidad y la seducción, encubriendo los aspectos considerados como negativos; frente al intento de mantener la apariencia social y la inexpressividad del cuerpo, siempre se ha reconocido en él esa función reveladora, que conecta los rasgos físicos con cualidades psicológicas y morales. Es por ello que muchas veces se le ha considerado como “un lenguaje de la naturaleza en el que se traiciona lo más oculto y a la vez lo más verdadero [...]” (Bourdieu, P. En Picard, D., 1986, p. 18).

En nuestros días la exaltación de lo corporal es manifiesta en diversas prácticas corporales, cuyas ambivalencias cobran un sentido matizado en relación a la historia. Ya desde finales del siglo XX el cuerpo es el punto central de las preocupaciones dominantes de nuestra sociedad, impulsado por la presión mediática de la sociedad de consumo. Conseguir un cuerpo sano, liberado de prejuicios, en buena forma física, volcado al exterior, intentando que se retrase lo más posible o se disimule el deterioro biológico son objetivos primordiales de nuestra cultura. “El cuerpo se revela en primera instancia en el mundo que le rodea exhibiendo su ‘propia imagen’” (Pera, C., 2005, p. 24). En este sentido, la actividad física juega un papel primordial, multiplicándose las formas y posibilidades de ésta, que van desde el deporte y el fitness a la danza, el yoga, taichí y otras prácticas orientales. El cuerpo también está más presente en diversas formas de expresión artística, manifestando una mayor expresividad incluso en el teatro y la danza. Además de las prácticas, los discursos verbales también están impregnados de la presencia del cuerpo. Por ejemplo, en nombre de la liberación del cuerpo se multiplican las revistas dedicadas a lograr un mayor bienestar y las publicaciones sobre técnicas o terapias corporales pretendiendo recobrar el contacto con el cuerpo, recuperar sensaciones olvidadas, en definitiva, mejorar nuestro bienestar cotidiano.

Todo lo mencionado sumerge al cuerpo en uno de los espacios privilegiados de consumo y uno de los objetos más frecuentemente mercantilizados. Una doble visión envuelve este hecho: “el cuerpo como agente activo del consumo (el cuerpo-consumidor) y el cuerpo como mercancía sujeta a la lógica de la globalización (el

cuerpo-consumido)" (Martínez Hernández, A., 2004, p. 49). No sólo se invierte cada vez más tiempo y dinero en imagen, salud y diversión, sino que también el propio cuerpo se convierte en objeto comercial tanto a nivel publicitario como en otras esferas, por ejemplo la sanitaria: se venden y se compran células, secreciones, tejidos, órganos. La comercialización del cuerpo humano es un fenómeno sin precedentes.

Benilde Vázquez, ampliamente conocida en el ámbito de la Educación Física, agrupa estas reflexiones sobre el culto al cuerpo en torno a tres indicadores: la obsesión por la belleza, la salud y el rendimiento (Vázquez, B., 2001, pp. 7-17). Respecto al primer indicador, quizá sea la adolescencia donde se manifiestan las mayores preocupaciones y empeños en este sentido. La Educación Física, como disciplina educativa donde tienen mayor impacto las concepciones y prácticas sociales sobre el cuerpo, es testigo diario del fenómeno de la apariencia. Algunos colegas míos, profesores de Educación Física en Secundaria, me comentaban no hace mucho, que en las clases se encontraban principalmente con tres tipos de alumnos: los competitivos, los pasivos y los "cuerpos percha", entendiendo por estos últimos, aquellos que solo se mueven si el resultado es favorable para su figura estética, evidentemente, según sus propios cánones. En este sentido, quizá no sea tan descabellado avanzar en la dimensión experiencial y expresiva del cuerpo, en vez de potenciar exclusivamente lo que ya está exaltado.

En cuanto al segundo indicador, Vázquez afirma que los hábitos obsesivos están convirtiendo "la salud en la última enfermedad" (*Ibíd.*, p. 13). Además, debido a que los conocimientos médicos se han infiltrado en el imaginario público, la salud como producto de consumo también genera farmacologías incontroladas. Como afirma Marie Moulin, A. (2005, p. 80): "En el siglo XX se abre un reencuentro entre los conocimientos científicos y profanos". A pesar de estas preocupaciones, que tienen más que ver con una etapa adulta, la mala forma física y la obesidad durante la infancia se están incrementando de una manera exponencial. Algunos estudiosos actuales del cuerpo humano desde el punto de vista biológico, alertan de esta situación y reclaman que las políticas exijan a las escuelas dar más horas de Educación Física, haciendo hincapié en la enseñanza de pautas para adquirir hábitos saludables (Lieberman, D.E., 2013, p. 403).

Con relación al rendimiento, algunos críticos actuales hablan de "cuerpos al límite" planteando que mientras "se mantenga la fortísima presión comercial, política y mediática que obliga a una expansión sin fronteras de las *performances* de los cuerpos al límite, se apuesta objetivamente por un progresivo diseño 'artificial' de estos cuerpos (métodos de dopaje) [...], aunque pretenda ocultarse con esporádicos y dramáticos gestos institucionales de oprobio y rechazo" (Pera, C., 2006, pp. 87-88).

Asimismo, nuestra cultura occidental acepta sin más las diferentes prácticas enfocadas a la transformación de los cuerpos, sobre todo por parte de los adolescentes: “Este cuerpo que necesita ser transformado para decir, hablar y comunicar es el cuerpo que los adolescentes, sobre todo, han decidido modificar y personalizar con el uso de variadas prácticas corporales” (Planella, J., 2005, p. 190). Estas transformaciones pueden ser sencillas, como dibujar el cuerpo “cuerpos tatuados”, ponerse piercings “cuerpos anillados”, o más radicales como la cirugía estética “cuerpos no aceptados” (*Ibíd.*, 2006, pp. 231-246; 2005, pp. 190-195). Esta concepción de cuerpo como proyecto, en pos de una pretendida felicidad, puede verse enfrentada en ocasiones a las conocidas enfermedades como la anorexia, bulimia o vigorexia. No sólo por esta razón, sino también por la influencia manifiesta del estrés y otros desajustes emocionales en la salud del cuerpo, podríamos hoy plantearnos el dar la vuelta a la famosa frase de Juvenal *mens sana in corpore sano*, para proclamar *corpus sanum in mente sana*, afirmando así, con total convencimiento, la gran repercusión que nuestros pensamientos, nuestras emociones tienen en el bienestar de nuestro cuerpo.

Desde nuestro rol de profesores universitarios, no sólo los que estamos más relacionados con el mundo de la Educación Física sino también desde otras disciplinas, cabría preguntarnos acerca de qué postura tomamos ante este panorama, qué tiempo invertimos en observar, escuchar, comprender el lenguaje corporal de nuestros alumnos ¿Tiene algún sentido pensar acerca del papel que juegan las emociones en las aulas universitarias? Quizá no se trate de centrar nuestra energía en la educación emocional, como se hace en la educación escolar, pero sí de ser conscientes de cómo nuestras actitudes influyen en la creación de un clima emocional en el aula. Como afirma Galo Sánchez:

*En primer lugar, los profesores hacen una expresión más o menos explícita de su propia identidad profesional; y, en segundo lugar, los profesores envían mensajes emocionales a sus alumnos a través del estilo y los canales de comunicación que se utilizan en el aula, básicamente a través de los códigos no verbales” (Sánchez, G., 2012, p. 34).*

No sólo desde la expresión corporal, como pedagogía que enseña a escuchar la voz del cuerpo, a sentirlo y a actuar a partir de sus necesidades, sino que desde cualquier área, incluso desde la inmovilidad y el silencio, podemos captar un mundo que se escapa a la palabra. Como señala Mar Montávez (2012, p. 114): “Históricamente la formación universitaria ha valorado lo conceptual en detrimento de lo corporal, lo emocional, lo social. En la actualidad hay un cambio positivo hacia la educación holística del estudiante universitario, pero se desatienden, temporal y curricularmente, desafíos sociales y necesidades vitales fundamentales [...]” Si como educadores nos seguimos posicionando en un territorio donde sólo la palabra forme parte de

nuestro dominio, perdemos lo más esencial en las relaciones humanas, esa riqueza comunicativa inmediata que da sentido a la experimentación y al descubrimiento. Como afirma Hernández Herrarte, M. (2013, p. 87): “Se trata, en definitiva, de oírse y hablarse desde el cuerpo para favorecer el desarrollo personal y profesional”. Más en concreto, en el mundo de la Educación Física cabría preguntarse acerca de qué puede hacer la expresión corporal por el desarrollo de la persona. Desde luego, no va a resolver todos los problemas actuales en relación con el cuerpo, pero sí puede contribuir a explorar las posibilidades de éste desde tres dimensiones:

La dimensión vivencial: insistir en esta dimensión es ayudar al alumno a conectar con su cuerpo, a aceptarlo. En este sentido es muy común encontrarse con dificultades derivadas de la llamada “cibercultura”, donde la persona sumergida en los espacios virtuales deja de estar en contacto con su cuerpo, lo anula: “En el espacio virtual se han borrado los rostros, el estado de salud, la edad, el sexo, la configuración física, etc.” (Planella, J., 2006, p. 20). Quizá más que nunca, necesitamos traer al alumno al aquí y al ahora, para conectar con el sentimiento, con las emociones, con su vida interior. Como afirma Martínez Bonafé, J. (2003, p. 147):

*Puede darse, y de hecho se da con mucha frecuencia, que no se logra encauzar el sentido del pensar precisamente porque no educamos el sentido de sentir [...] El retraso emocional y el subdesarrollo de la sensibilidad explican ampliamente la deshumanización de nuestra sociedad.*

La dimensión comunicativa: poner el énfasis en esta dimensión nos permite profundizar en los diálogos corporales, en códigos compartidos, adquiriendo recursos para que el lenguaje del cuerpo sea comprendido mejor por los demás. Cada vez es más frecuente encontrarse con alumnos a los que les cuesta relacionarse con otros a través del cuerpo, bien sea por la situación ya comentada sobre las nuevas tecnologías, o bien por una falta de aceptación de su propio cuerpo, fruto también de las exigencias sociales. Desde mi experiencia como profesora de esta disciplina, puedo decir que a medida que va pasando el tiempo el alumno se va sintiendo más a gusto, y va permitiendo que el cuerpo se suelte y aflore el diálogo no verbal. Quizá sea interesante plasmar aquí la reflexión de uno de los miembros del Grupo de Expresión Corporal y Danza de la UEMC, “Atubarukeke”, respecto a lo que para él ha supuesto la utilización del cuerpo como forma de comunicación:

*El cuerpo en movimiento... me permite expresar todos mis sentimientos, mis estados anímicos, mis pensamientos y mis ideas, haciendo un lenguaje con el que hago que la gente se quede parada a*

*escucharme, cosa que con el lenguaje verbal no podría. Ahora valoro el cuerpo como eje central de mi vida con el que experimento cambios, aprendizajes y construyo mi vida [...] (Serradilla Mazuelas, J.I. En Padilla Moledo, C. et al., 2012, p. 175).*

La dimensión creativa: se orienta al desarrollo de la capacidad de idear, producir, inventar gestos, posturas, movimientos, sonidos y componer con ellos secuencias con finalidad expresiva. Un proceso creativo basado en la libertad de la persona supone un entrenamiento para la vida, ya que conecta con su propia identidad. Supone además una educación del pensamiento artístico, que enseña a “intensificar la vida en vez de conformarse simplemente con vivirla” (Sánchez, G., 2010, p. 31). Muchas veces los alumnos se quejan de su poca capacidad creativa, y los que llegan a ser profesores de Educación Física, afirman que la falta de conocimientos y formación en este sentido, es lo que provoca que no trabajen el bloque de contenidos de expresión corporal. Sin embargo, respaldando las palabras de Alfredo Larraz pronunciadas en su conferencia impartida en el II Congreso Internacional de Expresión Corporal y Educación:

*No se trata tan solo de conocer los ‘entresijos’ de estas actividades (tener una formación teórica y didáctica) sino fundamentalmente ser sensible, tener una visión poética del mundo, formarse en la ‘cultura de lo sensible’ que uno adquiere en contacto con la vida cultural y esas cosas...; en definitiva, estar convencido de las enormes posibilidades educativas que tienen las actividades físicas artístico-expresivas en el desarrollo personal de los alumnos. Sólo desde su propia sensibilidad, el profesor, podrá hacer sensibles a los alumnos (Larraz Urgelés, A., 2008, p. 58).*

Concluyendo, si hoy en día la corporeidad se entiende como la integración de múltiples factores de orden físico, psíquico, motriz, espiritual, afectivo, social e intelectual, quizá sea necesario acabar de una vez por todas con el viejo tópico de que la solución a los actuales problemas educativos pasa por exigir “más latín y menos educación física”<sup>17</sup>.

---

17 Esta expresión utilizada antaño por el ministro José Solís Ruiz, enunciada en sentido contrario para reclamar más atención hacia la docencia de la Educación Física en el sistema educativo, a menudo ha sido utilizada como expresión ingeniosa o tópico argumental para reclamar la potenciación de las humanidades. (Pastor Pradillo, J.L., 2002, p. 208).

## BIBLIOGRAFÍA

- Aguilera González, J.L. y Rossell Pradas, J. (2008): "Preparación, dieta, entrenamiento, cuidados y ayudas ergogénicas en los Juegos de la Grecia Clásica". En Pastor Muñoz, M. et al.: *Deporte y Olimpismo en el mundo antiguo y moderno*. Granada: Universidad de Granada.
- Alemany Lázaro, M.J. (2010): *Historia de la danza I. Recorrido por la evolución de la danza desde los orígenes hasta el siglo XIX*. Valencia: Piles.
- Álvarez del Palacio, E. (2010): "Evolución histórica y análisis de los contenidos de la actividad física como forma de salud". En Márquez Rosa, S. y Garatachea Vallejo, N.: *Actividad física y salud*. Madrid: Funiber-Díaz de Santos.
- Arase, D. (2005): "La carne, la gracia, lo sublime". En Corbin, A, Courtine, J.J. y Vigarello, G.: *Historia del cuerpo, I (Del Renacimiento a la Ilustración)*. Madrid: Taurus, pp. 395-456.
- Aristóteles (1989): *Política*. Versión directa del original griego y notas por Manuel Briceño Jáuregui. Bogotá: Instituto Caro y Cuervo.
- Aristóteles (2001): *Ética a Nicómaco*. Trad. de José Luis Calvo Martínez. Madrid: Alianza.
- Bailey, S. (1995): "Permission to Play: Education for Recreation and Distinction at Winchester College, 1382-1680". *The International Journal of the History of Sport*, vol. 12, pp. 2-4.
- Ballexserd, J. (1762): *Dissertation sur l'éducation physique des enfants*. París.
- Baxter, R. (1696): *Relinquiae Baxterianae*, Londres, parte 1.
- Berthold, M. (1974a/b): *Historia social del teatro, 1/2*. Madrid: Guadarrama.
- Bremmer, J. (1994): "Walking, standing and sitting in ancient Greek culture". En Bremmer, J. & Roodenburg, H.: *A Cultural History of Gesture, From Antiquity to the Present Day*. Cambridge: Polity Press, pp. 15-29).
- Brown, P. (1988): *The Body and Society. Men, Women, and Sexual Renunciation in Early Christianity*. Nueva York: Columbia University Press.
- Brozas Polo, M.P. (2003): *La expresión corporal en el teatro europeo del siglo XX*. Ciudad Real: Ñaque.
- Burke, P. (1994): "The lenguaje of gesture in Early Modern Italy". En Bremmer, J. & Roodenburg, H.: *A Cultural History of Gesture, From Antiquity to the Present Day*. Cambridge: Polity Press, pp. 71-83.
- Burton, R. (1621): *Anatomía de la Melancolía*. Traducción de Ana Sáez Hidalgo (1997). Madrid: Asociación Española de Neuropsiquiatría, I.
- Cicerón, M.T. (2002): *Sobre el Orador*. Introducción, traducción y notas de José Javier Iso. Madrid: Gredos.
- Cortese, P. (1510): *De Cardinalatu*. Roma.

- Deleito y Piñuela, J. (1954): *También se divierte el pueblo (Recuerdos de hace tres siglos). Romerías, Verbenas, Bailes, Carnaval, torneos, toros y cañas, academias poéticas, teatros*. Madrid: Espasa-Calpe.
- Díem, C. (1966): *Historia de los deportes*, tomo 1. Barcelona: Luis de Caralt.
- Enrile, E. (1976): "Educación física y deporte en el pensamiento renacentista". *Citius Altius Fortius*, XVII-XVIII, 1-4, p. 91
- Esteban Ortega, J. (2013): *Marcas del cuerpo en educación. Imaginarios simbólicos y materiales*. Valladolid: Universidad Europea Miguel de Cervantes.
- Fernández Marcos, N. (2000): "Profetismo y magia en el Antiguo Israel". En Teja, R. (coord.): *Codex Aquilarensis*, 17. Centro de Estudios del Románico, Aguilar de Campoo, pp. 13-31.
- Fernández Marcos, N. (2002): "Lenguaje arcano y lenguaje del cuerpo: la hermenéutica bíblica de Arias Montano". *Sefarad* 62, pp. 57-83.
- Fernández y Vázquez, J.J. (2008): *Perspectiva Histórica de la Actividad Física. Una visión desde sus orígenes hasta la Edad Antigua*. Madrid: Cep.
- Fipóstrato, F. (1996): *Heroíco; Gimnástico; Descripciones de cuadros*. Madrid: Gredos.
- Fornés Pallicer, M.A. y Puig Rodríguez-Escalona, M. (2008): *El porqué de nuestros gestos. La Roma de ayer en la gestualidad de hoy*. Barcelona: Octaedro.
- Foucault, M. (1992): *Microfísica del poder*. Madrid: La Piqueta.
- García Romero, F. (1992): *Los Juegos Olímpicos y el Deporte en Grecia*. Barcelona: AUSA.
- González Crussí, F. (2003): "Una historia del cuerpo humano". *Letras Libres*, enero, pp. 8-15.
- Graf, F. (1994): "Gestures and conventions: the gestures of Roman actors and orators". En Bremner, J. & Roodenburg H.: *A cultural history of gesture*. Cambridge: Polity Press, pp. 36-58.
- Grimm, J. (1899): *Deutsche Rechtsaltertümer*. Leipzig: reimpr. Darmstadt, Wissenschaftliche Buchgesellschaft, 1994, vol. 1, pp. 198-201.
- Hernández Herrarte, M. (2013): "Comunicación no verbal y educación. El comportamiento kinésico en el ámbito universitario". En Esteban Ortega, J.: *Marcas del cuerpo en educación. Imaginarios simbólicos y materiales*. Valladolid: Universidad Europea Miguel de Cervantes, pp. 77-87.
- Hipócrates (1986): *Sobre la Dieta o Peri diaítes*. Madrid: Gredos.
- Hume, D. (1911): *A Treatise of Human Nature*. Londres: Everyman's Library, vol. 1.
- Jackson, S.W. (1989): *Historia de la melancolía y la depresión. Desde los tiempos hipocráticos a la época moderna*. Madrid: Turner.

- Kalmar Stokoe, D. (2003): "Con los ojos del corazón. Aportaciones principales de la pedagogía de Patricia Stokoe al desarrollo educativo de la expresión corporal". En Sánchez Galo et al.: *Expresión, Creatividad y Movimiento. I Congreso Internacional de Expresión Corporal y Educación*. Salamanca: Amarú, pp. 31-47.
- Laín Entralgo, P. (1987): *La medicina hipocrática*. Madrid: Alianza Universidad.
- Lange, J. (1977): *Gaspar Melchor de Jovellanos. Espectáculos y Diversiones Públicas*. Madrid: Cátedra.
- Langlade, A. y Rey, N. (1970): *Teoría general de la gimnasia*. Buenos Aires: Stadium.
- Larraz Urgelés, A. (2008): "La Expresión Corporal en la Educación Primaria. Experiencia desde la Educación Física". En Sánchez, G. et al.: *El Movimiento Expresivo. Actas del II Congreso Internacional de Expresión Corporal y Educación*. Salamanca: Amarú, pp. 47-59.
- Le Goff, J. (1964): *La civilisation de l'Occident médiévale*. Paris: Arthaud.
- Lieberman, D.E. (2013): *La historia del cuerpo humano*. Barcelona: Pasado y Presente.
- Lissarrague, F. (1990): "The Sexual life of satyrs", en Halperin, D. M. et al.: *Before Sexuality. The Construction of Erotic Experience in the Ancient Greek World*. Princeton, pp. 53-81.
- Locke, J. (1986): *Pensamientos sobre educación*. Madrid: Akal.
- Marías, J. (1989): "Introducción". En Aristóteles: *Política*. Versión directa del original griego y notas por Manuel Briceño Jáuregui. Bogotá: Instituto Caro y Cuervo.
- Marie Moulin, A. (2005): "El cuerpo frente a la medicina". En Corbin, A, Courtine, J.J. y Vigarello, G.: *Historia del cuerpo, III (El Siglo XX)*. Madrid: Taurus, pp. 29-80.
- Markessinis, A. (1995): *Historia de la danza desde sus orígenes*. Madrid: Librerías deportivas Esteban Sanz.
- Marrou, H.I. (1998): *Historia de la educación en la Antigüedad*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Martínez Bonafé, J. (2003): *Ciudadanía, poder y educación*. Barcelona: Grao.
- Martínez Hernández, A. (2004): "El cuerpo imaginado de la modernidad". En Cruz Sánchez, P.A. y Hernández-Navarro, M.A. (eds.): *Cartografías del cuerpo. La dimensión corporal en el arte contemporáneo*. Murcia: Cendeac, pp. 47-58.
- Miguélez Cavero, A. (2010): "El poder gestual de la mano en la sociedad medieval y su reflejo en la iconografía de los siglos del Románico en la Península Ibérica". *Medievalismo*, 20, 125-147.
- Montávez Martín, M. (2012): "La Expresión Corporal, los valores humanos y las competencias holísticas del estudiante universitario, futuro maestro o maestra de Educación Física, en sinergia". En Sánchez, G. y Coterón, J.: *La Expresión Corporal en la Enseñanza Universitaria*. Salamanca: Ediciones Universidad de Salamanca-Afyec, pp.114-130.

- Muchembled, R. (1994): "The order of gestures: a social history of sensibilities under the Ancien Régime in France". En Bremmer, J. & Roodenburg H.: *A cultural history of gesture*. Cambridge: Polity Press, pp. 129-151.
- Nieto Ibáñez, J.M. (2002): "La crítica al atletismo profesional en Galeno: Medicina y ética". En García Blanco, S.: *Actas del Congreso Internacional Historia de la Educación Física*. Madrid: Gymnos, pp. 293-297.
- Padilla Moledo, C., Pérez Martínez, C. y Fernández Díez, B. (2012): "Los Grupos de Investigación en Expresión Corporal y Danza Creativa". En Sánchez, G. y Coterón, J.: *La Expresión Corporal en la Enseñanza Universitaria*. Salamanca: Ediciones Universidad de Salamanca-Afyc, pp. 147-176.
- Pastor Pradillo, J.L. (2002): "Aproximación histórica a la evolución de la Educación Física en España (1883-1990)". *Historia de la Educación*, nº 21, pp. 199-214.
- Pellegrin, N. (2005): "Cuerpo del común, usos comunes del cuerpo". En En Corbin, A, Courtine, J.J. y Vigarello, G.: *Historia del cuerpo, I (Del Renacimiento a la Ilustración)*. Madrid: Taurus, pp. 113-159.
- Picard, D. (1986): *Del código al deseo. El cuerpo en la relación social*. Buenos Aires: Paidós.
- Planella, J. (2005): "Pedagogía y hermenéutica del cuerpo simbólico". *Revista de Educación*, nº 336, pp. 189-201.
- Planella, J. (2006): "Corpografías: dar palabra al cuerpo". *Artnodes. Revista de intersecciones entre artes, ciencias y tecnologías*, nº 6, pp. 13-21.
- Planella, J. (2006): *Cuerpo, Cultura y Educación*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Platón (1960): *Las Leyes*. Edición bilingüe, traducción y notas por J.M. Pabón y M.F. Galiano. Madrid: Instituto de estudios políticos.
- Platón (1990): *Diálogos (Protágoras)*. Trad. por Calonge Ruiz, J. et al. Madrid: Gredos.
- Porter, R. y Vigarello, G. (2005): "Cuerpo, salud y enfermedades". En Corbin, A, Courtine, J.J. y Vigarello, G.: *Historia del cuerpo, I (Del Renacimiento a la Ilustración)*. Madrid: Taurus, pp. 323-357.
- Quintiliano, M.F. (1944): *Instituciones Oratorias*. Traducción directa del latín por Ignacio Rodríguez y Pedro Sandier. Buenos Aires: El Ateneo.
- Rather, L.J. (1968): "The 'Six Things Non-Natural': A Note on Origins and Fate of a Doctrine and a Phrase", *Clio Medica*. Amsterdam, vol. 3, pp. 337-347.
- Rodríguez Escanciano, I. y Hernández Herrarte, M. (2010): *Lenguaje no verbal. Cómo gestionar una comunicación de éxito*. La Coruña: Netbiblo.
- Roodenburg, H. (1994): "'The hand of friendship': shaking hands and other gestures in the Dutch Republic". En Bremmer, J. & Roodenburg H.: *A cultural history of gesture*. Cambridge: Polity Press, 1994, pp. 152-189.

- Rousseau, J.J. (2007): *El Emílio o de la educación*. Madrid: Alianza, 5ª reimpr.
- Ruiz Somavilla, M.J. (2002): "Las normas de higiene y los consejos de carácter moral en la práctica médica de los siglos XVI y XVII". *Dynamis. Acta Hisp. Med.Sci.Hist.Illus.*, nº 22, pp. 235-250.
- Sánchez Granjel, L. (1975): *Historia de la medicina*. Salamanca: Cervantes.
- Sánchez, G. (2010): "Educación estética y educación artística. Reflexiones para una enseñanza creativa". *Aula*, 16, pp. 21-32.
- Sánchez, G. (2012): "La Expresión Corporal en la formación inicial del maestro especialista en Educación Física". En Sánchez, G. y Coterón, J.: *La Expresión Corporal en la Enseñanza Universitaria*. Salamanca: Ediciones Universidad de Salamanca-Afyec, pp.17-43.
- Schmitt, J.C. (1991): "La moral de los gestos". En Feher, M., Naddaff, R. y Tazi, N.: *Fragments para una historia del cuerpo humano*. Madrid: Taurus, pp. 129-146.
- Schmitt, J.C. (1994): "The rationale of gestures in the West: third to thirteen centuries". En Bremmer, J. & Roodenburg H.: *A cultural history of gesture*. Cambridge: Polity Press, pp. 59-70.
- Sierra Zamorano, M.A. (2000): *La Expresión corporal desde el punto de vista del alumnado de Educación Física*. Tesis doctoral. Universidad Nacional de Educación a Distancia.
- Simón Díaz, J. (1987): "Fiesta y literatura en el Colegio Imperial de Madrid". *Cuadernos de Filología Hispánica*, nº 6, pp. 525-537.
- Spiecer, J. (1994): "The Renaissance Elbow". En Bremmer, J. & Roodenburg H.: *A cultural history of gesture*. Cambridge: Polity Press, pp. 84-128.
- Suquet, A. (2005): "Escenas. El cuerpo danzante: un laboratorio de la percepción". En Corbin, A, Courtine, J.J. y Vigarello, G.: *Historia del cuerpo, III (El siglo XX)*. Madrid: Taurus, pp. 379-399.
- Thomas, K. (1994): "Introduction". En Bremmer, J. & Roodenburg H.: *A cultural history of gesture*. Cambridge: Polity Press, pp. 1-14.
- Torres García, F. (2009): *Las pedagogías del cuerpo en la Modernidad: discursos, instituciones y prácticas*. Tesis Doctoral. México: Universidad Pedagógica Nacional.
- Vanhove, D. (1992): *Le Sport dans la Grèce Antique: du jeu à la compétition*. Bruselas: Palais des beaux-arts, DL.
- Vázquez Gómez, B. (2001): "Los valores corporales y la Educación Física: Hacia una reconceptualización de la E.F.". *Ágora para la EF y el Deporte*, nº 1, 7-17.

- Vicente Pedraz, M. (1994): "El imaginario corporal del <<Libro de los Estados>>. Representaciones somáticas de la sociedad y representaciones sociales del cuerpo en la obra política de Don Juan Manuel". *Stud. Hist., Hª Mediev.*, 12, pp. 133-187.
- Vicente Pedraz, M. (2000): "El juego en el medioevo". En García Blanco, S.: *VII Simposium Historia de la Educación Física*. Universidad de Salamanca, pp. 47-59.
- Vicente Pedraz, M. (2003): "Representaciones del cuerpo en el medioevo cristiano". En Rodríguez Rodríguez, L.P.: *Compendio histórico de la actividad física y el deporte*. Barcelona: Masson, 2003, pp. 102-136.
- Vigarello, G. (1991a): "El adiestramiento del cuerpo desde la edad de la caballería hasta la urbanidad cortesana". En Feher, M., Naddaff, R. y Tazi, N.: *Fragments para una historia del cuerpo humano*. Madrid: Taurus, pp. 129-146.
- Vigarello, G. (1991b): *Lo limpio y lo sucio. La higiene del cuerpo desde la Edad Media*. Madrid: Alianza Editorial.
- Vigarello, G. (2005a): "Ejercitarse, jugar". En Corbin, A, Courtine, J.J. y Vigarello, G.: *Historia del cuerpo, I (Del Renacimiento a la Ilustración)*. Madrid: Taurus, pp. 229-292
- Vigarello, G. (2005b): *Historia de la belleza. El cuerpo y el arte de embellecer desde el Renacimiento hasta nuestros días*. Buenos Aires: Nueva Visión.
- Vigarello, G. (2005c): *Corregir el cuerpo. Historia de un poder pedagógico*. Buenos Aires: Nueva Visión.
- Vigarello, G. (2006): *Lo sano y lo malsano. Historia de las prácticas de la salud desde la Edad Media hasta nuestros días*. Madrid: Abada.
- Vigarello, G. y Holt, R. (2005): "El cuerpo cultivado: gimnastas y deportistas en el siglo XIX". En Corbin, A, Courtine, J.J. y Vigarello, G.: *Historia del cuerpo, II (De la Revolución Francesa a la Gran Guerra)*. Madrid: Taurus, pp. 295-354.
- Vives, J.L. (1959): *Diálogos*. Madrid: Espasa-Calpe.
- Wigman, M. (2002): *El lenguaje de la danza*. Barcelona: Ediciones del Aguazul.

