

Tacita

lo que tu cuerpo sabe hacer solito



¿quién calculó eso?

1 el gesto

Vas a tomar una taza. Antes de tocarla, tus dedos ya se abrieron al ancho justo del asa.

Nadie calculó nada: tu cuerpo ya sabía.

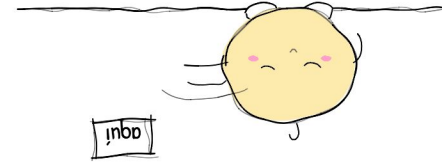
¿Cuántas veces al día haces cosas así, sin darte cuenta?

Cuando mueves la cabeza, tus ojos se ajustan solos para que la imagen no salte. Sin que se lo pidas.

dato

2 un saber callado

Cierra los ojos y levanta un brazo. Sabes dónde está, aunque no lo veas.



Y al caminar, tu cuerpo ajusta el equilibrio en cada paso, aunque el suelo esté desaparejo.

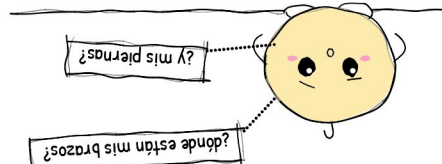
Tu cuerpo sabe dónde está y qué hacer, sin que lo mires ni lo pienses.

¿Cuándo fue la última vez que pensaste en tu equilibrio?

dato

El movimiento estaba ahí: lo que se apagó fue el aviso.

Sus músculos estaban sanos. Pero ya no sentía dónde estaba cada parte de su cuerpo si no la miraba.



A Ian, un joven inglés de diecinueve años, un virus le apagó ese saber, del cuello para abajo.

3 cuando falta

tres trampas

«Todo movimiento nace de pensarlo.»



Mucho de lo que haces se resuelve abajo, sin pasar por tu atención.

«Pensar cada paso te haría moverte mejor.»



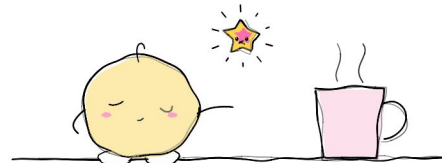
Ian lo hacía: le costaba un esfuerzo enorme, y si algo lo distraía, se caía.

«Sin ese saber, ya no se puede mover.»



Ian aprendió a moverse de otra manera. Costó años, pero se pudo.

para llevar



Esta semana, cierra los ojos y levanta un brazo: ¿sabes dónde está?

Y al bajar una escalera, fíjate en todo lo que tus pies ya hacen solos.

Dale las gracias a tu cuerpo por lo que hace sin que se lo pidas.

a partir de «How the Body Shapes the Mind», de Shaun Gallagher

Tacita · de Shaun Gallagher

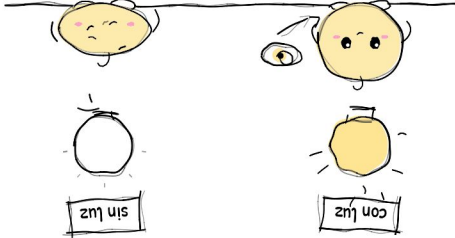
Bogotá · septiembre de 2026

1 hoja · 1 corte · 8 páginas

dominio público (CC0) · si haces una, déjala libre como esta

4 a pura vista

Ian no se rindió. Aprendió a caminar mirando cada paso, y a sentarse contando cada movimiento.



Funcionaba, pero cansaba muchísimo. Si se apagaba la luz o lo distraían, se caía.

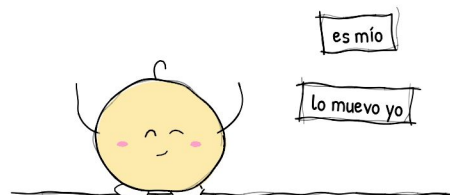
Lo que tu cuerpo hace gratis, para Ian era trabajo de cada instante.

Con años de práctica volvió a caminar, sentarse y tomar una taza. Para él, cada día es una maratón.

dato

5 mío y lo hago yo

Hay otro saber callado: cuando mueves el brazo, sientes que es tuyo y que lo mueves tú.



Si alguien te levanta el brazo, sigue siendo tu brazo. Pero ya no eres tú quien lo mueve.

Sentir «es mío» y sentir «lo hago yo» son dos cosas distintas, aunque casi siempre vienen juntas.

tip

Pídele a alguien que te levante el brazo con los ojos cerrados. Fíjate qué falta.