



LA ACTITUD LUDICA

Paquita Ortiz Floria
paquita037@gmail.com
Parcs d'Étude et de Réflexion - La Belle Idée
Mayo 2021

INTRODUCCIÓN.....	3
I - EL UNIVERSO DEL JUEGO: una breve descripción geo-histórica.....	4
⌚ La universalidad de los juegos y su permanencia en el tiempo	
⌚ La dimensión sagrada	
⌚ Un espacio de placer y de libertad	
⌚ El campo del desarrollo personal	
II - LA ACTITUD LÚDICA en la vida: un antídoto al sufrimiento mental.....	14
⌚ Algunas experiencias personales	
⌚ Una predisposición que se convierte en disposición	
III - CONCIENCIA LÚDICA : hacia una nueva forma mental y un estilo de vida.....	18
⌚ Oficio lúdico y su taller práctico	
⌚ Autoconocimiento y perfeccionamiento personal, jugando	
⌚ Correlaciones con la vida cotidiana	
⌚ Lo lúdico como puente hacia lo sagrado	
CONCLUSIÓN.....	25
BIBLIOGRAFÍA.....	26

INTRODUCCIÓN

Interès

Todo empezó con un grupo de trabajo sobre el lúdismo en el que participé con unos diez amigos.

Fué a partir de una frase en el documento de presentación de este taller que se disparó mi interés por hacer una pequeña investigación. Esa frase era la siguiente : "*Sería interesante ver cómo todo lo relacionado con el juego se ha desarrollado a lo largo del tiempo*". Estas palabras me intrigaron, despertando mi curiosidad... ¡era como si hubiese un misterio por descubrir!

Pero estaba lejos de imaginarme que el tema se apoderaría de mí, llevandome hacia una aventura desconocida: jugar a ser investigadora, arriesgarse y encontrar soluciones para resolver las dificultades que se presentan .. y por supuesto, hacerlo de forma divertida, como un juego.

Entonces surgieron muchas preguntas. ¿Cuál es la función del juego, su significado? ¿Cuál es su interés para la vida diaria? ¿los juegos reflejan las necesidades, creencias y búsquedas de una cultura y una época? ¿O es un fenómeno universal inherente a los seres humanos e independiente de su situación coyuntural en el espacio-tiempo?

Así que me lancé, en primer lugar, a una búsqueda bibliográfica, retrocediendo en el tiempo, para tratar de desvelar el misterio de los primeros juegos y ver su evolución a lo largo de los milenios ...

Entonces, me di cuenta de que lo que buscaba entender, sobretodo, era la relación con el sufrimiento y su superación. El juego, lo lúdico, ¿era una forma de compensar el sufrimiento restableciendo el equilibrio de la estructura psíquica? ¿lo ludico podría ser una forma de liberación? ¿Podría convertirse en una puerta de entrada a lo Sagrado? Porque en efecto, cuando jugamos nos olvidamos de todo, estamos en otro plano, no en el de la vida cotidiana. Somos libres, podemos ser quienes queramos, podemos imaginarnos lo que queramos y el tiempo ya no existe ...

Así que al definir mi interés con mayor precisión, mi tema de estudio cambió. La información acumulada durante mis lecturas fue una fuente de inspiración y cumplió la función de crear una co-presencia para mi "investigación de campo": *lo lúdico en mi propia vida y la actitud lúdica como apoyo para configurar un estilo de vida y desarrollar una nueva forma mental intencional*.

I- EL UNIVERSO DEL JUEGO : un breve resumen geo-histórico

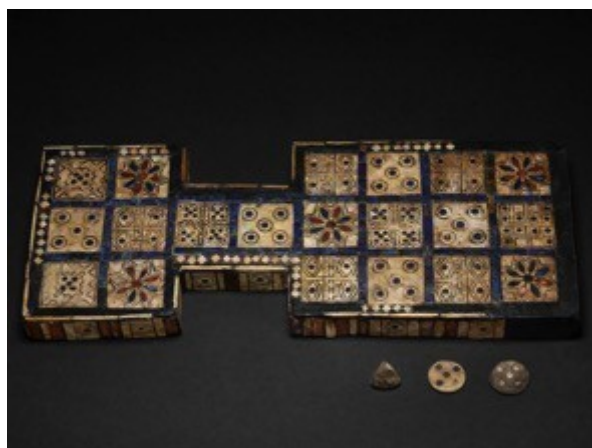
La universalidad de los juegos y su permanencia en el tiempo

Cuando se profundiza en la literatura sobre los juegos, rápidamente nos damos cuenta de su característica universal. Aunque los primeros rastros tangibles oficialmente reconocidos se remontan a 3000 a.J.C., los humanos parecen haber jugado en todas partes y desde los albores de los tiempos.

Por ejemplo, el *senet*, un juego de mesa encontrado en las tumbas de varios faraones egipcios, como en la tumba de *Nefertari*.



... o *el juego real de Ur* (o juego de las veinte casillas), encontrado en las tumbas reales de Mesopotamia (Irak) y también en el Sistán iraní (una versión similar),



... o el deporte ritual de *la pelota* entre los pueblos precolombinos, como demuestran las pelotas de goma y los campos de juego encontrados en las excavaciones arqueológicas de México.



También hay otros juegos muy antiguos, incluidos los juegos de azar, adivinación y habilidad, como lo demuestran los *dados*, *las canicas* y *los nudillos* que se encuentran en todos los continentes. Incluso el *tiro con arco* que existe desde el Mesolítico (y quizás desde el Paleolítico), una actividad de caza, luego de guerra y que luego se convirtió en un arte y una verdadera disciplina, especialmente en Asia. Sin olvidar los famosos *laberintos* también conocidos desde la antigüedad así como también todos los juegos de los que ya no tenemos rastros materiales. De hecho, la lista de juegos tradicionales es muy larga.

En todos los casos, estos primeros juegos mencionados han perdurado en el tiempo, y se han extendido geográficamente, conociendo muchas variaciones y desarrollos. Otros, por supuesto, se han agregado a lo largo de los siglos y milenios.

Aquí sigue una muy breve descripción, a modo de ejemplo, del desarrollo de algunos juegos de mesa :

El *senet* egipcio, que es un juego con dados, se convirtió más tarde en un juego de estrategia: el *petteai* para los griegos y luego las *latrónculas* para los romanos (siglo III a. C.). El *Chaturanga*, que se dice ser el antepasado del *ajedrez*, apareció en los siglos III-VI en Persia e India. En cuanto al *juego real de Ur*, un juego de "azar razonado" (suerte / dados y estrategia / reflexión) cercano al *senet* egipcio, se dice que es el antepasado del *backgammon*, muy popular en Oriente Medio y en Europa ; el *scripta* del siglo XII, que se practica ampliamente en la antigua Roma, fue citado en varias obras, por ejemplo, la de *Ovidio*.



El **juego de go** pertenece a uno de los juegos de estrategia combinatoria abstracta más antiguos (cuyo objetivo es controlar el plan de juego construyendo "territorios" en él). Originario de China y fechado en el período de los anales de primavera y otoño (771-453 a. C.), fue mencionado por *Confucio* (551-479 a. C.) en sus Charlas; *el go* se generalizó en Japón y Corea y luego en todo el mundo.



El **mancala** de Etiopía, un juego de semillas que se remonta al siglo VIII, es también un juego de estrategia combinatoria abstracto. Se ha extendido por todo el continente africano. Entre su variante más popular, todavía hoy, el juego **awale**, del tipo "contar y capturar".



Ya sea un juego por azar razonado, o bien por pura estrategia, los juegos de mesa se han extendido por todo el mundo: *awale*, *go*, *backgammon*, *damas*, *ajedrez*, ... por nombrar solo algunos de los más conocidos.

Al igual que los juegos de mesa, los juegos de pelota también han atravesado épocas y continentes, mientras se desarrollan y diversifican. Después de los *Olmecas*, *Mayas* y *Aztecas* en Mesoamérica, apareció el **juego de pelota**, alrededor del siglo III a.C, también en la antigua China (el *juego del cuju*), luego, en el siglo VIII, en Europa.



Hoy en día, no hay país que no conozca algún tipo de juego de pelota, como fútbol, rugby, polo, cricket, voleibol, tenis, golf, etc.

La difusión y la ubicuidad caracterizan a muchos otros juegos de habilidad "deportivos", y los Juegos Olímpicos, que cuentan con la mayoría de ellos, continúan celebrándose hasta el día de hoy.

En cuanto a los juegos de azar, han sobrevivido incluso a diversas represiones religiosas y políticas.

Así, el desarrollo geo-histórico ha dado lugar no solo a un número infinito de juegos sino que, además, la forma de jugarlos es tan diversa y variada como su finalidad. Los juegos cumplen muchas funciones para satisfacer necesidades importantes en todas las etapas de la vida (no solo en la infancia), según el contexto social e histórico de la época.

Juegos de mesa, de cartas, de estrategia, de lógica, de habilidad, de azar, de intuición, de memoria, reflexión, conocimientos, juegos creativos, deportivos, educativos, juegos de rol, videojuegos... Muy difícil de establecer una clasificación rigurosa - se han elaborado tipologías, pero ninguna de ellas es satisfactoria, ya que una gran cantidad de juegos pertenecen a varias categorías al mismo tiempo. Los juegos representan una realidad cultural muy compleja que se puede interpretar y abordar desde múltiples puntos de vista. Por tanto, no es de extrañar que las definiciones ofrecidas por los investigadores (historiadores, antropólogos, sociólogos, etc.) también varíen.

Entonces, aparte de la característica innegable de su universalidad y permanencia en el tiempo, ¿tienen los juegos otras cosas en común?

La dimensión sagrada

Johan Huizinga, historiador holandés y gran teórico de los juegos, dice en su libro *Homo Ludens*¹ :

"El juego es una acción o actividad voluntaria, realizada dentro de ciertos límites fijos de tiempo y lugar, de acuerdo con una regla libremente acordada pero completamente imperativa, provista de un fin en sí mismo, acompañada de un sentimiento de tensión y alegría, y una conciencia de "Ser diferente" que en la "vida cotidiana". [...] Como lo sagrado, el juego solo es válido dentro de unos límites temporales y espaciales precisos, la duración del juego, el estadio o el tablero de ajedrez; el juego sería una expresión impactante de libertad creativa, del triunfo sobre el determinismo ponderando de las cosas o del estatus social".

1 Homo Ludens, ensayo sobre la función social del juego, Gallimard, 1988 (publicado por primera vez en 1938).

Más adelante, Huizinga también afirma que los rituales y cultos toman la forma de un juego y, por lo tanto, conservan muchas de sus características dando forma a cosas que normalmente son invisibles.

“[...], *El juego humano, en todas sus manifestaciones superiores, donde se manifiesta o se celebra algo, tiene su lugar en el ámbito de las fiestas y el culto, el ámbito sagrado*”.

No cabe duda de que en el contexto de las sociedades tradicionales de la antigüedad, los juegos tenían una dimensión sagrada. Sin entrar en análisis o interpretaciones detallados, a continuación se muestran algunos ejemplos que lo demuestran.

El **Senet** es un juego de pasaje, donde jugar una partida con un dios simboliza jugar el destino de uno en la otra vida y así ganarse el derecho de entrar en el reino de Osiris.

Los dados y los nudillos, en África y Asia, están asociados con prácticas adivinatorias.

El juego de pelota, en las civilizaciones precolombinas, se jugaba para honrar a los dioses con rituales y ofrendas. Ha durado más de 2000 años, desde los Olmecas hasta la era de los Mayas, Incas y Aztecas, para quienes este juego simbolizaba una lucha por el Renacimiento. Se menciona en los mitos del libro sagrado de los indios Quiché, el *Popol Vu*, el *juego de pelota* en relación con la superación de la muerte: el campo de juego se convierte en un lugar de transición, un escenario entre la Vida y la Muerte, hacia la trascendencia .

Los laberintos, presentes en las diversas culturas ancestrales mucho antes de que se encontraran en los jardines europeos del Renacimiento, simbolizan la búsqueda del Centro del poder, del Sentido, el contacto con uno mismo ... y el camino a seguir (sin perderse en el camino).

El tiro con arco, en Oriente, especialmente en la tradición china y japonesa, es un ritual, una disciplina, un arte sagrado. Es una forma de meditación activa (principio taoísta Wuwei, centrado en la actuación, actuar centrado) y un ritual diario que aún practican los monjes en los templos.

En cuanto al **juego del go**, en el siglo III se convirtió en un arte sacro como la pintura, la música, la caligrafía y el tiro con arco.

Los Juegos Olímpicos estuvieron estrechamente vinculados a las fiestas religiosas y al culto de Zeus. Los juegos celebrados fueron acompañados de sacrificios y procesiones. Dedicados a una divinidad, constituían en sí mismos una ofrenda y tenían como objetivo demostrar las cualidades físicas y la evolución de las actuaciones realizadas por los jóvenes ; pero también se utilizaron para mantener buenas relaciones entre las ciudades griegas. Aún hoy, encontramos el ritual de la llama olímpica (originalmente se quemaba un fuego frente a los templos) que se transmite de país en país y de mano en mano, como recordatorio para decir que todos pertenecemos a la misma Humanidad.

En todos estos ejemplos, vemos que el juego puede convertirse en un puente con lo sagrado, en la medida en que permite entrar en otra realidad, otro espacio-tiempo, otra frecuencia mental "no ordinaria", donde uno se libera de las limitaciones y reglas establecidas para someterse a otras, libremente creadas o elegidas.

Para utilizar las palabras de Laurent Di Filippo² que resume el pensamiento de Johan Huizinga, *"el juego precede a lo sagrado y es a partir de formas más evolucionadas que podrá adquirir significados sobre los que se injertarán manifestaciones vinculadas a lo sagrado. El juego, como principio fundamental, ayuda a hacer del hombre un ser espiritual más allá de su naturaleza terrenal."*

Así, podemos decir que el juego se vuelve sagrado cuando permite conectar con lo sagrado y vivir una experiencia sagrada. Pero eso dependerá del estado mental del "jugador" y de lo que "está en juego".

En general, parece que con el tiempo, y especialmente en las sociedades profanas de hoy, los juegos hayan perdido su dimensión sagrada, convirtiéndose en "distracciones o pasatiempos", "deportes", medios "educativos", etc. no motivados por aspiraciones espirituales, por lo menos de forma consciente.

Un espacio de placer y libertad

El sociólogo francés Roger Caillois dice en su libro *"Los juegos y los hombres"*³

"El juego puede ser un objeto o la propia actividad. Los juegos son comportamientos divertidos, actividades que se realizan con fines de entretenimiento y en las que se ejerce una cualidad o habilidad. Se dice que los juegos ayudan a estimular mental y físicamente, además de contribuir a las cualidades prácticas y psicológicas. A diferencia del trabajo, el juego es una actividad gratuita, divertida y relajante; no produce nada, ni bienes ni obras ... Es una actividad sin restricciones pero también sin consecuencias para la vida real. Se opone a la seriedad de la vida real y es vista como frívola. Sin embargo, el juego responde a cualidades de soltura, habilidad o asumir desafíos y tiene un valor cultural evidente. "

Efectivamente, hoy en día, jugar produce placer sobre todo porque establece una distancia con el estrés, con la rutina y las obligaciones, que nos permite relajarnos y esta relajación es placentera. Es un acto libre, con una lógica opuesta a la de la rentabilidad ... Vemos una tendencia a la felicidad, como una necesidad de re-equilibrarse ante un mundo "complicado". Quizás en rebelión contra el orden establecido que impone un juego en el que siempre acabas perdiendo y también como reacción a los valores que oponen el trabajo al placer.

2 Laurent Di Filippo, Contextualizar las teorías del juego de Johan Huizinga y Roger Caillois, <http://journals.openedition.org/questionsdecommunication/9044>

3 Les Jeux et les Hommes es un ensayo del sociólogo francés Roger Caillois, publicado en 1958 y ampliado en 1967, Gallimard.

Así, el juego es una realidad "ficticia" que aporta bienestar: relajación / descanso, placer, distracción, libertad ... en contraste con la vida considerada como realidad "real", llena de tensiones, seriedad, drama y tantas limitaciones ... Desde este punto de vista, la función del juego es compensar y equilibrar el sufrimiento mental.

Sin embargo, a la hora de jugar también podemos estar tensos por las ganas de ganar a toda costa, podemos hacer trampa, ser un mal perdedor, jugar estando totalmente identificados, sufriendo, poniéndonos en contradicción ... También podemos estar encadenados para conseguir placer, por lo tanto el juego puede convertirse en una adicción... ¿Qué queda entonces de la relajación, del bienestar y de la libertad? Aunque esto solo concierne a una minoría de jugadores, demuestra que cuando se pierde la actitud lúdica, también se pierden la relajación, el placer y la libertad interior.

Ya en el *Rig Veda*, libro de himnos sagrados de la antigua India, se hace referencia al juego de *dados* capaz de embriagar a quien se entrega, y el *Mahabharata*, uno de los dos grandes poemas épicos hindúes, relata cómo el príncipe Yudhisthira, a causa de su pasión por el juego, perdió su propiedad, su reino e incluso su libertad.

¿Pero tal vez esto sea una alegoría para ilustrar el desapego material a través de la embriaguez espiritual?

Entonces, más que el juego en sí, lo que importa es lo que lo impulsa y la mentalidad del jugador lo que importa. Por tanto, no es tanto el juego en sí, lo que proporciona todos los beneficios mencionados, sino la actitud lúdica que se encuentra en su núcleo. Cuando falta esta actitud, el juego pierde su sentido, deja de ser un juego, por el contrario, con la actitud lúdica se puede vivir como un juego una actividad banal o seria.

Volveremos a esto mas adelante.

El campo del desarrollo personal

Volviendo a Roger Caillois, además de los aspectos comentados anteriormente, también afirma que el juego es una actividad donde se ejercita una cualidad o una habilidad, que los juegos ayudan a estimular mental y físicamente además de contribuir a las cualidades prácticas y psicológicas del jugador.

El valor educativo y formativo del juego es un hecho. Los juegos se utilizan para conocerse mejor a sí mismo y comprender mejor a los demás. También permiten el ejercicio y desarrollo de cualidades motrices, emocionales e intelectuales, favoreciendo así el desarrollo y manejo de la estructura psicofísica. En este sentido, los juegos siguen teniendo una función fundamental en cuanto al desarrollo personal. Socialmente también, los juegos son muy importantes, especialmente los juegos de mesa, de equipo y deportivos, por el tipo de relaciones y comunicación que se establecen.

A continuación se muestran algunos ejemplos de juegos y las diferentes cualidades que ayudan a desarrollar en la práctica :

Entre los juegos con la motricidad podemos citar :



El juego del cartero (también llamado "el juego del pañuelo") o el juego **"1,2,3 momia es"** forman parte de los juegos motores que ayudan a desarrollar los reflejos. Es necesario estar alerta, sin soñar, despierto, estar bien conectado con lo que ocurre a tu alrededor, estar preparado para saltar, lo que presupone vivacidad corporal, buena conexión y atención. Algunos juegos, como **la rayuela**, por ejemplo, también refuerzan el equilibrio físico.

El fútbol

En los juegos deportivos, especialmente en el fútbol, se desarrollan principalmente las cualidades físicas.

Los entrenamientos diarios desarrollan los músculos y ayudan a mantener un cuerpo atlético con ejercicios de estiramiento y de flexibilidad, etc. Su objetivo es aumentar la resistencia y la fuerza física ; también las carreras amplifican la facilidad para respirar y el potencial de resistencia física y mental. En general, es un entrenamiento para superar continuamente los límites físicos y mentales. Los esfuerzos cortos e intensos se repiten a lo largo de la duración de un partido. Y como en otros juegos de motricidad, debemos tener buenos reflejos.

Pero el fútbol no es solo un juego deportivo sino también un juego de equipo. Por lo tanto, los jugadores también deben desarrollar habilidades interpersonales. Aprenden relaciones de cooperación y de espíritu de equipo. Tienes que encontrar tu lugar en el juego, conocer tu propio valor y situarte en relación con los demás. Y como en todos los juegos, hay que aprender a ganar pero también a perder.

Entre los juegos intelectuales (estrategia, acertijo, enigma ...) podemos citar :



El juego de ajedrez

Este juego permite enfrentarse sin discriminación de edad (ya desde los 8 años). Puedes perder contra un niño, así que tienes que ser humilde. Es un juego que esencialmente fortalece el intelecto.

La reflexión es fundamental, porque estamos entrando en nuevos terrenos: para no jugar a ciegas y para que el juego sea divertido, es fundamental tener un método de juego, una estrategia y una táctica que hay que revisar constantemente para modificarlo según el oponente y el tiempo del juego. Requiere flexibilidad mental y reversibilidad. Y, como este juego suele durar varias horas, también requiere una gran capacidad de concentración, un altísimo nivel de atención, porque el menor momento de desatención puede resultar fatal. Hay que estar constantemente atento al juego del otro, detectar y comprender lo que ha decidido hacer, lo que requiere anticipación y la capacidad de "meterse en la cabeza del otro". Sin olvidar, la calma y la paciencia cuando el oponente se toma su tiempo ...

El inicio del juego es crucial ya que determinará el resto del juego, es importante dominar las aperturas más famosas (combinaciones para comenzar un juego). Esto requiere mucho trabajo de memoria al estudiar y comprender estas estrategias, para evitar las trampas y poder comprender la evolución del juego.

Entre los juegos emocionales y relacionales

El nudo humano⁴



Los participantes se colocan en círculo con los brazos y las manos en alto y los ojos cerrados. A una señal, comienzan a moverse hacia el centro hasta que cada una de sus manos se encuentra con otra mano. Entonces pueden abrir los ojos. El conjunto habrá formado un nudo que deberá desenredar, sin soltarse de las manos.

Es un juego de relación y comunicación que te permite relajar la relación entre las personas y aprender a tener en cuenta a los demás, a ponerte en el lugar del otro para ayudarlos, si es necesario. Las cualidades desarrolladas son razonamiento lógico, visión global, comunicación, cooperación, complementariedad.

La botella borracha⁵

El juego de la botella borracha: dos participantes están cara a cara y una tercera persona se para en el centro, con los ojos cerrados, se deja caer hacia uno de los participantes que la recibe y la envía con suavidad hacia otro jugador, varias veces (o el participante está en el centro y se deja caer en los brazos de los otros participantes formando un círculo a su alrededor).

Es un juego relacional que te permite poner a prueba tu confianza en ti mismo y especialmente en los demás. Debemos creer en la benevolencia y la solidaridad de los demás, tener fe en que todo saldrá bien. Soltarse es fundamental.

En conclusión

Los juegos han existido en todo el mundo desde la antigüedad, por lo que es un fenómeno universal. La difusión geográfica y temporal ha dado lugar a un gran número de juegos muy diferentes con finalidades igualmente variadas, según el tipo de sociedad y la época.

Ciertas características del juego son relativamente permanentes, en particular su capacidad para transportarnos a una realidad no cotidiana y en ocasiones sagrada, para proporcionarnos bienestar (relajación, placer, libertad, etc.) y promover nuestro desarrollo personal (cuerpo, emoción, intelecto).

Pero la función principal de los juegos es el desarrollo de lo lúdico. El juego pierde todo su significado si falta la actitud lúdica. Por otro lado, la actitud lúdica puede extenderse a otras actividades de la vida diaria y transformarlas en "actividades lúdicas", ¡todo depende del estado de ánimo con el que las lleves a cabo!

Además, la actitud lúdica se puede aplicar a la vida misma.

Este es el tema del siguiente capítulo.

5 <https://www.youtube.com/watch?v=2THI3wXBw6w>

II - LA ACTITUD LUDICA en la vida - un antídoto al sufrimiento mental

En el *Manual de juegos*⁶ se dice:

“Por lo general, pensamos en los juegos como una actividad infantil para pasar el tiempo. Pero los juegos te permiten desarrollar una actitud lúdica hacia tu propia vida y en relación con los demás. Podemos distinguir entre una actitud "seria" y una actitud "lúdica". La actitud seria tensa y desproporciona hechos externos e internos, congela las imágenes y sus cargas, endurece roles, promueve distancias interpersonales y genera un cierre del futuro. La actitud “lúdica” pone distancia al proporcionar hechos externos e internos, moviliza imágenes, facilita las relaciones y promueve la comunicación directa; hace que el sistema de roles sea más flexible y abre el futuro.”

Algunas experiencias personales

Como a muchos de nosotros, algunas veces, he visto la Vida como un gran Juego, con sus ciclos y sus leyes ... Aunque no siempre seamos conscientes de ello, como en la película de Roberto Begnini “*the game*” en la que el protagonista solo sabe en el ultimo momento justo el momento antes de morir, que solo era una gran puesta en escena. Entonces todo se transforma en él y hay una reconciliación profunda, como una conversión total.

Entonces, para profundizar en el tema, traté de observar qué pasaba en mi vida cuando surgen situaciones imprevistas o difíciles, para ver si la actitud lúdica era capaz de marcar una diferencia positiva. Entonces observé cómo me sentía cuando estaba con esta actitud y luego cuando no lo estaba y cuáles eran las características.

En el primer caso, encontré que la disposición mental y emocional era más favorable, me hacia querer resolver problemas como para seguir el juego, de forma que el problema se aligeraba !

Me preguntaba cuál sería la mejor respuesta; el juego consistía en hacer las preguntas correctas para luego encontrar la herramienta o los medios adecuados para resolver los problemas o las dificultades y por supuesto, en el momento adecuado.

He podido comprobar en diversas situaciones cotidianas que una de las consecuencias de esta ubicación es que las respuestas aparecen de forma inesperada: un amigo/a que pasa justo en el momento más oportuno e improbable, o una llamada telefónica que soluciona un problema, como por magia ; una inspiración o bien una respuesta inspirada que cambia el estado de las cosas ...

6 El Manual de juegos, material inedito en circulacion interna.

Aquí comparto tres anécdotas, a modo de ejemplo, en las que apliqué la actitud lúdica de forma intencionada para cambiar la "realidad".

1 / Durante todo un período, como lamentablemente le pasa a mucha gente, tuve que enfrentar importantes problemas económicos. La frecuencia lúdica intencional me permitió vivirlo de una manera menos dolorosa porque lo había convertido en una especie de juego, el de cómo sobrevivir con lo mínimo ... En lugar de estar ansiosa y obsesionada por el miedo a que me faltara.... me puse a hacer malabares con números y cálculos, como si fuera una gimnasia cerebral. Casi me convertí en un malabarista profesional.

Además, me llevó a ir realmente a lo mas esencial, por ejemplo a valorar el hecho de estar viva y en relativa buena salud, y también a comprender la noción elástica del dinero ... En general, vivimos con mucho más de lo necesario, la sociedad de consumo nos lleva a acumular objetos para finalmente tener miedo de perder lo que tenemos....

Me sentía como cuando no tienes nada que perder ... y vi que también se puede vivir con muy pocos medios. He comprobado que vivir la situación desafortunada de esta manera, le sacaba la carga negativa, la neutralizaba.

Esta actitud lúdica no solo me ayudó a afrontar la situación difícil con menos dolor, sino que también me ayudó a crecer. He desarrollado, por necesidad, ciertas cualidades (por ejemplo, creatividad, confianza, fuerza interior, humor ...) y también he profundizado en algunas prácticas como el Pedido al Guía. Encontré recursos internos que me permitieron encontrar recursos externos.

2 / Hace unos años, en el contexto familiar. Para intentar integrar una situación que me había desestabilizado fuertemente, tras una noticia totalmente inesperada, voy a caminar por la playa desierta en una noche sin luna... En esta oscuridad total y absorbida en mis divagaciones, me sorprende un ciclista apareciendo de la nada ... Sin haberlo visto ni oído venir, doy un salto hacia un lado. Él, molesto, porque no esperaba esta reacción, se abalanza sobre mi mochila para llevarse la y trato de luchar ...

Es entonces cuando un estallido de inspiración me hace improvisar. Empecé a hablar muy alto como si estuviera en el teatro pero con mucha sinceridad y buscando puntos en común que pudiéramos tener ... y lo repito una y otra vez ... Finalmente, quizás tocado por mis palabras, se relaja y deja de luchar. Sali con algunos rasguños en las manos por haber peleado y defendido mi mochila que contenía mi tableta con mis datos personales. Pero lo más significativo es que se disculpó, diciendo que lamentaba lo que había hecho e incluso intercambiamos algunas palabras sobre el motivo de nuestras respectivas reacciones.

Por supuesto, esta fue una buena lección y me volví más prudente. Después de una fuerte reacción emocional durante varios días, entendí el enorme aprendizaje que me había brindado la vida.

Experimentado primero como una pérdida de libertad: ya no podré hacer lo que quiero, donde quiero, cuando quiero (restos del idealismo adolescente en el contexto de mayo 68), se convirtió rápidamente en una reconciliación profunda conmigo mismo por haber sabido defenderme.

3 / Tras una situación de conflicto relacional, me siento tan mal que siento la urgente necesidad de salir de este malestar y decido buscar una respuesta, si posible diferente y nueva a este sentimiento de desesperación.

Curiosamente, encuentro una publicidad que invita a un taller gratuito de teatro.

Pero se presenta muy mal porque es día festivo, en pleno invierno y hay que subir al otro pueblo en lo alto de la montaña, sin medios para transporte.

Muy motivada, hago autoestop ... el tercer coche que pasa se detiene y sorpresa ... ¡es una amiga que se ofrece para llevarme allí. La respuesta apareció como por arte de magia. Es sorprendente lo que hace la gran necesidad.

¡Así pude tener una breve experiencia teatral en unos talleres donde conecté con un espacio interno de gran libertad y bienestar! No habia autocensura y me divertia. Sin miedo ni juicio, el "yo" se hizo muy pequeño, dejando lugar a otras cosas copresentes que aprovecharon para expresarse, como temas con una gran carga emocional, como la injusticia, la rabia y la rebelión y algunos otros del mismo tipo!

En el primer taller, cuando llegué me sentía con mucha tristeza pero salí con una inmensa alegría. Sentí una gran libertad de expresión, para ser lo que quería ser: pude "ser un hermoso pájaro luminoso" que simboliza lo mejor de mí y redescubrí una parte olvidada y esencial: me gusta hacer reír a la gente y por lo tanto el aspecto lúdico.

Una predisposición que se convierte en disposición

¿Es la actitud "seria" o la actitud "lúdica" una tendencia personal, una sensibilidad de la personalidad? En algunas sociedades, especialmente en la nuestra, la actitud "seria" (a veces solemne e incluso dramática) es sinónimo de seriedad, de profundidad y por tanto, valorada. Mientras que lo "lúdico" o "juguetón" se considera "ligero" en el sentido de "inútil", "superficial" ... Sin embargo, es al revés: la "gravedad" es pesada y tira hacia abajo, de modo que la "ligereza" de la alegría corresponde a un estado elevado. Incluso parecería que la actitud lúdica o seria está relacionada con la distancia o la falta de distancia ante situaciones, es decir con el grado de identificación.

Lo lúdico no es una actitud mecánica : hay un esfuerzo por hacer. Es una actitud intencionada que se puede aprender y desarrollar con una mirada determinada sobre uno mismo, sobre la vida y las situaciones. Lo lúdico es más que un "papel lúdico", es un comportamiento y una postura mental que tienen que ver con la conciencia de sí.

¿Cómo me siento cuando tengo una actitud lúdica? Al referirme a mis registros, diría que es una forma "deliberada" de hacer las cosas con confianza, alegría y liviandad, con gusto, como un regalo en el que te entregas sin esperar nada a cambio. Es un estado de bienestar, de libertad, sin miedo ni juicio, ni censura ni autocensura, sin compulsiones y sin dramatismo. En realidad, sin sufrimiento. La actitud lúdica me ayuda a avanzar aprendiendo a superar las dificultades que surgen en el camino, como si se tratara de un juego.

Es una actitud ligada a la superación del dolor y el sufrimiento. Esta actitud eleva, su nota es alta y es capaz de transformar el plomo en oro, situaciones complicadas en más fáciles, como

por ejemplo en la película de Roberto Benigni: "*La vida es bella*" en la que, frente al horror, la actitud lúdica es una expresión inspirada, una respuesta que convierte la monstruosidad en un juego de supervivencia.

Es como en el laberinto, donde avanzamos paso a paso por el camino marcado, perdiéndonos para mejor volver a encontrarnos, cayendo y levantándonos una y otra vez, impulsados, guiados por el Sentido, pasando de la mirada externa a la investigación dentro de uno mismo. El "objetivo del juego" es llegar al centro, descubrir el lugar correcto, la mirada interior, una nueva actitud que nos libere del sufrimiento.

En este camino plagado de escollos, cada vez que logramos superar una resistencia, superar una dificultad, la energía liberada nos permite pasar a los siguientes pasos. Hasta el final del camino donde perdemos la última batalla con el cuerpo y donde, en el mejor de los casos, ganamos la trascendencia ...

Nos saca de lo cotidiano, nos saca de la realidad, nos sitúa en otro espacio-tiempo, un espacio de libertad donde todo es posible, donde hay inspiración, un mundo mágico, el mundo de la infancia, del mito, de la fe y de lo Sagrado.

Pude comprobar que cuando desarrollo una actitud lúdica, aparece algo más que busca expresarse: al desactivar la carga negativa, la energía se transforma y eso cambia todo. Sufro mucho menos a menudo, con menos fuerza y por menos tiempo; también la relación con los demás cambia notablemente.

Descubro "un plus", un enorme potencial, como una energía sin explotar dentro de mí. Un mundo interior con su inmensidad de paisajes y sus personajes, mi cuerpo como un Templo que los cobija... Me di cuenta que cuando juego conecto con esta Fuerza casi mágica, este poder creativo que permite mantener la mirada fresca y al mismo tiempo sentirnos como una diosa ... somos libres, nos olvidamos de todo, pero no de nosotros mismos, estamos en otro nivel que no es el de la vida cotidiana y donde todo se vuelve posible: ser quien quieras, imaginar lo que quieres y la noción de tiempo ya no existe.

La actitud lúdica adoptada como estilo de vida a practicar y desarrollar diariamente se convierte en una disposición interna en la que me siento acompañada, protegida, en armonía con la Naturaleza y la Vida.

En síntesis

¡Cualquier actividad puede convertirse en una actividad divertida, dependiendo del estado de ánimo con el que se realice! La actitud lúdica se puede extender a muchas actividades diarias e incluso a la vida misma. La actitud lúdica es un antídoto que reduce el sufrimiento mental.

La actitud lúdica adoptada como estilo de vida a practicar y desarrollar a diario se convierte en una disposición interna que permite superar las dificultades que surgen en el camino, como si se tratara de un juego, en este caso un juego de pistas.

III - CONCIENCIA LUDICA - hacia una nueva forma mental y un estilo de vida

Oficio ludico y su taller práctico

Siempre ha habido alfareros, canteros, herreros, herbolarios ... En la historia de la humanidad se han desarrollado miles de oficios, algunos de los cuales han existido y se siguen practicando en todas las culturas. Entre los Oficios "universales" se encuentran la Perfumería, la Iconografía, la Medicina Natural y el lúdismo.

Cada uno de los oficios tiene sus propias reglas, leyes y secretos, su propio idioma ... El artesano es alguien que "sabe" y este conocimiento se transmite de maestro a discípulo (aprendiz). Originalmente, el Oficio era una disciplina, un arte dotado de una mística.

Los Oficios apuntan a la perfección de un saber hacer, perfeccionándose, transformándose y evolucionando internamente.

En el contexto "siloiista", el enfoque de los Oficios no es "profesional". La función principal de los talleres es aprender a manejar bien su propia estructura "psicofísica", sus diferentes centros de respuesta (motricidad, emoción e intelecto) y desarrollar ciertas facultades, especialmente el tono, la pulcritud y la permanencia apoyándose en la auto observación.

El Oficio lúdico y sus talleres promueven el desarrollo de una actitud lúdica, entendida como un acto intencional y una postura mental ante lo que se está haciendo. Se trata de incorporar a nuestros hábitos mentales, una frecuencia más liviana y lúdica. Para ello, nos apoyamos en juegos que provocan acciones y mecanismos precisos en los jugadores con una proporción determinada. Si consideramos la estructura básica indisoluble del psiquismo, que es "*acto-objeto*", aquí el objeto son los juegos y el acto es la atención. En cuanto al motor, es el deseo de jugar lo que anima⁷.

Primero, realizaremos juegos convencionales y populares, agregando el efecto de atención; es importante que todos los juegos estén orientados hacia el nivel de conciencia de sí. Posteriormente, exploraremos los juegos simbólicos. Es un proceso que puede tardar varios meses o más, pasando de lo más simple a lo más complejo.

En el taller, la permanencia significa seguir un plan, llevar a cabo el plan previsto sin desviarse, sin improvisar. Se tendrá cuidado en mantener el interés durante todo el juego y respetar las reglas de cada juego; desde este punto de vista, ¡hacer trampa es un error de cuidado!

Para el tono, trabajamos la medida y la proporción siguiendo el tempo con un metrónomo o contando manualmente.

7

Con el paso de estos juegos por diferentes pueblos, la estructura interna de los diferentes juegos no se pudo conservar y algunas partes del juego se perdieron.

Así, en el nivel “interno” hay que “observar” la permanencia, la pulcritud y el tono, mientras que en el nivel “externo” hay que observar las reglas y el ámbito.

Es una cuestión de proporciones externas e internas: se trata de trabajar con objetos, en este caso actos mentales, y además incorporar un ritmo y un recorrido preciso.

El tema de interés es lo que está sucediendo con el operador y su búsqueda de proporción. La atención es la clave para avanzar y mejorar en este aspecto. Es un proceso experimental, desde la perspectiva de la evolución consciente.

Autoconocimiento y superación personal, jugando

En cada reunión, primero hacemos el plan del día con los ejercicios que vamos a hacer, la duración y las reglas de cada juego. Al acabar el día, todos terminamos anotando las observaciones que hemos podido ver y registrar, un poco como investigadores en un laboratorio.

Al comienzo de una sesión de juego, vale la pena dedicar unos minutos para ajustar la actitud lúdica y la atención deseada. Para ello, basta caminar unos instantes intentando fijar la auto observación, incluso recurrir a la respiración como punto de apoyo para entrar en los juegos con buena disposición atencional. Prestar atención a la respiración facilita el control de cualquier situación ; realizar la respiración baja permite manejar mejor cualquier emoción excesiva o alteración que puedan presentarse.

Es aconsejable establecer un "círculo mental", que fije los límites en el espacio de juego más allá de los cuales el pensamiento no traspasa, así como también los límites de tiempo previstos con la sesión lúdica. De esta forma, la actividad mental se limita al espacio establecido, lo que implica un interesante esfuerzo atencional. Esta actitud lúdica de auto observación es la clave para no identificarse, para no ser "atrapado" y alterado por lo que sucede en la sesión de juego.

También te permite conocerte mejor en estos escenarios, viendo los actos que surgen en uno mismo: tal como los actos primarios, que son los actos relacionados con el juego en sí (motrices, intelectuales, etc.) y los actos secundarios que pueden surgir en uno mismo involuntariamente, por ejemplo, la ansiedad, la irritación, la risa nerviosa, la competitividad inapropiada, etc. que será cuestión de dejar de lado.

Más concretamente, en los juegos producidos durante el taller, los centros de respuesta se movilizan de la siguiente manera: las operaciones intelectuales de representación y de conteo movilizan el centro intelectual; el centro emotivo se moviliza por el placer de jugar y estar con los demás compartiendo una experiencia compartida y el centro motriz moviéndose con ritmo y cadencia.

Los primeros tipos de juegos son simples juegos populares, como el *juego del cartero*, o el juego del *gato y el ratón*, “*un, dos, tres, caraba*”, acertijos y mimos ... Se utilizan para comprender mejor nuestro funcionamiento personal, lo que creemos sobre nosotros mismos. y otros, descubrir nuestras cualidades y nuestras

dificultades. De hecho, en este contexto divertido y amigable, se pueden confirmar algunas habilidades, virtudes conocidas y descubrir facetas desconocidas, pero también encontrar aspectos que deberán ser mejorados o modificados.

En los juegos convencionales trabajamos las proporciones entre lo que definimos como primario, secundario y terciario para cada juego. Un núcleo central y algunos elementos secundarios y terciarios serán suficientes. Se trata de ver qué efecto quiero producir al proporcionar los centros, emotivo, motriz e intelectual, de cierta manera. Por poner un ejemplo, en un juego de adivinanzas, podríamos poner, en una escala de 10: 5 para el centro intelectual, 3 para el centro emocional y 2 para las habilidades motrices.

Es una experiencia con una determinada forma de proceder, según los tres parámetros, que son **pulcritud, tono y permanencia**. Siguiendo este método con pulcritud, tono y permanencia, tenemos la posibilidad de aumentar el potencial energético y el nivel de conciencia, mediante la acumulación de registros de concentración, nivel de atención y manejo psicofísico.

Cuando se ha terminado de explorar estos llamados juegos convencionales, pasamos a la segunda etapa, la de los juegos simbólicos.

El interés de los juegos simbólicos consiste en seguir desarrollando el trabajo atencional para ganar conciencia de sí. Es un trabajo con las proporciones y se supone que el operador debe mejorar internamente en eso. Así, ejercitarse con juegos simbólicos ayuda a transformar la forma de estar en el mundo.

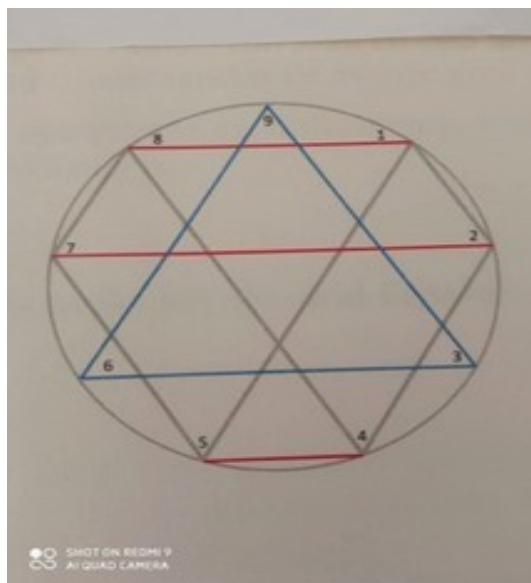
Para facilitar las cosas, usamos una “máquina”: el eneagrama sextenario⁸ que tiene un solo centro y que va indicando una progresión, mediante una métrica y proporciones muy precisas. Moviliza el acto atencional además de involucrar todo el cuerpo.

La métrica viene dada por este eneagrama y la proporción según las medidas 3-5-8 (proporción áurea) de los segmentos dibujados.

Para dibujarlo de forma sencilla, necesitamos un centro fijo, un transportador de ángulos, hilo y tiza. En el suelo, dibujamos un círculo de mas o menos seis metros de diámetro, luego desde el centro, con el transportador de ángulos señalizamos cada 40 grados. así en un círculo, 360 °, tendremos 9 partes de 40 °. Luego, uniendo el centro con cada marca obtenemos los siguientes segmentos:

1-2 y 8-7 miden tres pasos
2-4 y 7-5 miden cinco pasos
1-5 y 8-4 miden ocho pasos

8 Daniel Zimmermann, noviembre de 2012, Attigliano, Italia: "Nuestro Eneagrama se llama sextenario porque se refiere a dos tríadas simétricas que a su vez responden a una trama dentro de un círculo que refleja la proporción áurea nuestro Eneagrama es una imagen, un símbolo que refleja un orden, simetría o equilibrio y relación armónica entre sus partes."



Cada jugador está ubicado en un punto diferente y el juego consiste en moverse simultáneamente, siguiendo un recorrido idéntico para cada jugador, de forma rítmica con medidas precisas, en cadencia, un poco como un baile, visto desde fuera.

Pero sobre todo, es un ejercicio de auto observación: tratamos de observar lo que ocurre dentro de nosotros mientras caminamos todos juntos por el eneagrama.

Cuando el grupo está listo para pasar a un nivel superior, podemos realizar los ejercicios sobre líneas imaginarias, es decir sin el trazado en el suelo y siempre siguiendo una cadencia, un ritmo dado por ejemplo por un metrónomo y una cuenta manual (por ejemplo con un collar de perlas), luego gradualmente, agregando operaciones intelectuales como por ejemplo lanzar acertijos.

Es un taller muy educativo ya que nos prepara a estar centrados y más equilibrados en nuestra vida, tener mejor energía vital para emprender proyectos que llevamos a cabo de la mejor manera posible, llevándolos hasta el final ... sin olvidarnos de nosotros mismos, del cuerpo y de lo que se piensa y se siente.

Correlaciones con la vida cotidiana

Si tomamos el caso de la realización de un proyecto, supongamos que tenga una motivación clara, que también tenga buen tono y pulcritud pero no tengo permanencia ... No podré ir hasta el final del proyecto y no se cumplirá... ¡Sin permanencia no podemos construir nada! Si tengo permanencia y buen tono pero me falta la pulcritud, el proyecto puede cumplirse pero no como me gustaría. Siempre faltará algo o las cosas se harán mal. Finalmente, si tengo pulcritud y permanencia pero no un buen tono, probablemente resultara difícil y complicado.

Además, al estudiar el tema de las proporciones, buscaremos obtener un cierto equilibrio con nuestras energías, para avanzar en una dirección evolutiva.

En efecto, cuando logro encontrar un cierto equilibrio, al estar más centrada, entonces tengo más libertad para decidir que habitualmente, donde muy a menudo, mis tendencias naturales me hacen navegar de un extremo al otro, pasando del “todo a nada”; actuar de forma desproporcionada, compulsiva sin poder detenerme a tiempo, sin controlar lo que me está pasando. Al contrario, actuar de forma más moderada y equilibrada me calma y me da tranquilidad. Estos registros de libertad, paz y calma me abren nuevos horizontes ...

Otro ejemplo con el tema de las prioridades. Todos tenemos aspiraciones, deseos y algunos son más importantes que otros pero muchas veces nos invaden la confusión y la contradicción y ya no sabemos qué es lo fundamental para nuestro equilibrio, nos hemos olvidado de lo más importante ...

Sin embargo, la definición de prioridades no es suficiente, hay que añadir luego el tema de las proporciones: darle la energía necesaria, de acuerdo con lo que se ha definido como prioridad.

El equilibrio resultante de las proporciones adecuadas es fundamental para los diferentes ámbitos de la vida.

Aplicado a los centros de respuesta, esto equivale a dividir el tiempo libre, por ejemplo, de la siguiente manera: tres horas para la motricidad (caminar, hacer deporte, etc.), cinco horas para el trabajo intelectual (leer, estudiar, meditar, etc.) y ocho para lo emocional (relacional, actividades sociales). Si esta proporción es adecuada - por supuesto, cada uno debe encontrar su propia "proporción áurea", el resultado es un equilibrio, que a su vez proporciona un tremendo bienestar : un registro de unidad y paz. De lo contrario, nos sentimos descentrados o fuera de tono, fuera de sintonía, como si nuestro instrumento estuviera desafinado.

Por supuesto, también debemos aprender a mantener todo esto en el tiempo (permanencia) o cambiar y ajustar (revisar prioridades, redistribuir el tiempo y la energía que se le dedica) si es necesario.

Todo ello promueve un estilo de vida en acuerdo con los propios valores de uno y las necesidades reales en una dirección evolutiva. Adquirimos un estado más positivo, más elevado y más alejado del sufrimiento, con más fuerza para superarlo y poder transformar la vida cotidiana. De hecho, estos registros de equilibrio y armonía cambian la experiencia diaria: estructurando de otra manera, con otra ubicación, el sistema habitual de representaciones cambia.....si estamos dispuestos a intentar pensar de otra manera no habitual.

En mi caso, todo esto tocó una parte de mí olvidada, y despertó lo más elevado, esencial, sagrado para mí y en mí: una alegría pura, un profundo impulso por comunicar y compartir, amar, reír y vivir plenamente. En esta búsqueda del equilibrio entre mente y cuerpo, al incorporar el tema de la proporción, entendí por experiencia que nuestro cuerpo es como un Templo y que también es nuestro mejor amigo quien nos acompañará hasta el último momento. Puede ser un aliado sobre todo si lo conocemos bien, se convierte en un apoyo para darnos información y señales ...

Lo lúdico como puente hacia lo sagrado

Al igual que todo en el Universo, existe una métrica interna que podemos aprender a dominar para que esté a nuestro servicio.

“La métrica interna es algo que se puede medir con precisión, que corresponde a la estructura del Ser Humano. Esta métrica tiene que ver con un número y con una máquina. Si la Naturaleza se constituye de acuerdo con esta métrica, si el hombre como objeto natural también se construye de acuerdo con esta métrica, podemos decir que esta métrica es supra-humana, que trasciende al hombre, que es objetiva dado que tal métrica se encuentra tanto en un caracol como en una galaxia.

El hombre, a diferencia de otros seres, tiene la capacidad de reproducir esta métrica fuera de sí mismo. Entonces vemos al hombre como un intermediario entre estas leyes que no dependen de él y del mundo. Si el hombre puede reproducir esta métrica fuera de sí mismo, podemos deducir que esta métrica también está en él. El hombre que posee y reproduce esta métrica se pone entonces en resonancia con la Naturaleza.”⁹

Por mi propia experiencia, al acercarme a una cierta proporción, descubro que me siento con más energía vital, como si se multiplicara por diez; pero también más en armonía conmigo misma y con lo que me rodea. Todo tiene fluidez, hay abundancia de libertad y alegría, y eso me coloca en una dimensión diferente del tiempo y el espacio habituales. Suceden experiencias y eventos de mayor calidad, o al menos, así es como los veo cuando estoy en este estado.

También noto que el trabajo atencional sostenido hace que la energía circule a nivel físico, pasando por los cuatro centros que permiten que el cuerpo funcione ... y que esta energía se puede elevar al nivel de la mente donde, en ocasiones, otro centro se dispara, el centro superior ...

Con sus propias palabras, Iñigo Postlethwaite comenta algo similar sobre los bailes de Gurdjieff¹⁰:

“Con los movimientos, lo que pasa es que al armonizarlos se revela algo que ya está ahí, el centro superior que es la conexión con el mundo espiritual, y esa conexión se da cuando los centros inferiores se 'armonizan'.

9 Introducción a los oficios, mayo de 1974 (material inédito)

10 Postlethwaite Iñigo <https://www.youtube.com/watch?v=G8pHYtzM9AE>

Así, lo lúdico puede ser un puente hacia espacios no habituales que trascienden el plan diario. Al elevar el nivel de conciencia y desarrollar una actitud lúdica, poco a poco, avanzamos hacia nuevas regiones, hasta poder descubrir estructuras más universales ... Un caminar y un camino que nos aleja del sufrimiento y nos acerca a lo Sagrado.

Podemos concluir con las palabras de Hermann Hesse, en su libro *“el juego de los abalorios”*¹¹

“Todo juego “psicológico” no ofrecía, visto desde fuera, el aspecto de lo perfecto sino que conducía al jugador (si seguía exactamente las meditaciones prescritas) a la vivencia de lo perfecto y lo divino”.

11 Hermann Hesse, *El juego de los abalorios (Le jeu des perles de verre)*, Alianza Editorial, Madrid, 2018, p. 223.

CONCLUSIÓN

El fenómeno del juego es universal y remonta a tiempos ancestrales.

Desde su aparición, los juegos estaban asociados a lo sagrado. A través de rituales y ceremonias, el Ser Humano intentó explicar el mundo, darle sentido, acceder a la trascendencia.

Incluso cuando el juego ya no se asocia sistemáticamente con lo sagrado, sigue siendo una actividad que te permite salir de un espacio-tiempo cotidiano, ordinario, para entrar en otro universo, de placer y bienestar. Además, sigue siendo una poderosa herramienta educativa porque promueve el desarrollo personal.

En realidad, no es tanto el juego lo que es sagrado, es la actitud lúdica intencional la que es sagrada porque permite reducir el sufrimiento y aumentar el nivel de lucidez, de alegría y de libertad interior. Esto también se aplica a otras actividades diarias, e incluso a la vida misma.

A medida que la actitud lúdica se consolida en nosotros, cambia nuestras tendencias mecánicas naturales, y comienzan una nueva forma mental y un nuevo estilo de vida. Con "conciencia lúdica", la vida se convierte en una experiencia sagrada.

BIBLIOGRAFIA

CAILLOIS Roger, Los juegos y los hombres, Gallimard, 1957.

DI FILIPPO Laurent, Contextualizando las teorías del juego de Johan Huizinga y Roger Caillois. <http://journals.openedition.org/questionsdecommunication/9044>

HUIZINGA Johan, Homo Ludens, Gallimard, 1951.

HESSE Hermann, El juego de los abalorios - Edition: Alianza Editorial, Madrid 2018.

POSTLE THWAITE Iñigo, comenta los bailes de Georges Gurdjieff
<https://www.youtube.com/watch?v=G8pHYtzM9AE>

Parques de estudio y reflexión - Navas del Rey, Manual de una experiencia, edición León Alado, Madrid, 2017.

Así como varios documentos inéditos, de circulación interna: El manual de juegos

Introducción a los oficios

El taller de ludismo

Extractos de la "Carpeta naranja"

Glosario 1 sobre nuestros Oficios, Daniel Zimmermann, 2012, Attiliano Notas sobre Oficio ludico, contribución de E.H. de Casas, 2011, Madrid

Otros libros recomendados

Caillois, Roger, El hombre y lo sagrado, Gallimard, París, 1950.

Eliade Mircea, Lo profano y lo sagrado, Gallimard, 1988.

Henriot Jacques, Le jeu, Editorial Universitaria de Francia, 1969.