

# MOVIMIENTO AUTÉNTICO

Una vía relacional a la sabiduría corporal

SERGIO GARCÍA DÍAZ



TÍTULO: *Movimiento Auténtico. Una vía relacional a la sabiduría corporal.*

AUTOR: *Sergio García Díaz, 2026©*

COMPOSICIÓN: *HakaBooks - Optima, cuerpo 11*

DISEÑO DE LA CUBIERTA: *Isaac Romana Dols©*

IMAGEN DE LA CUBIERTA: generada con Adobe Firefly2026©

1ª EDICIÓN: *marzo 2026*

ISBN: *979-13-87945-33-6*

DEPÓSITO LEGAL: *B 3285-2026*

HAKABOOKS

*08201 Sabadell - Barcelona*

 *+34 680 457 788*

 *www.hakabooks.com*

 *editor@hakabooks.com*

 *Hakabooks*

*Quedan prohibidos, dentro de los límites establecidos por la ley y bajo los apercibimientos legalmente previstos, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, ya sea electrónico o mecánico, el tratamiento informático, el alquiler o cualquier forma de cesión de la obra sin autorización escrita de los titulares del copyright.*

*Todos los derechos reservados.*

*Á miña nai, que sempre me acariñou e coidou.  
A mi padre, que sempre proveyó y quiso lo mejor para mí.  
A ambos por darme la vida.*

*A tu, Sònia, que m'estimes tal com soc i em contagies la  
teva alegria i les ganes de viure; a tu, que t'estimo sempre,  
pel teu coratge i la teva fortalesa. Sempre junts.*



*“El cuerpo nunca miente”*

*Marta Graham*

*“Cada vez que me miras, nazco en tus ojos”*

*George Riechmann*



# ÍNDICE

Introducción	13
<b>PARTE 1 - Comprender el sentir desde el cuerpo y el vínculo</b>	<b>19</b>
I    Qué ocurre en el cuerpo cuando sentimos	21
II   Apego y estilo afectivo	31
III  La sabiduría corporal	37
IV   Emociones y memorias encarnadas	45
<b>PARTE 2 - Cuerpo y movimiento en psicoterapia</b>	<b>55</b>
I    Psicoterapias corporales	57
II   Danza Movimiento Terapia	61
<b>PARTE 3 - Movimiento Auténtico</b>	<b>69</b>
I    Características principales	71
II   Origen del Movimiento Auténtico	81
III  El moviente	85
IV   El testigo	107
V    El testigo interior y la diada moviente-testigo	111
VI   El intercambio verbal y no verbal entre moviente y testigo	117
VII  Movimiento Auténtico y emociones	125
VIII Movimiento Auténtico en la práctica clínica	135
IX   La Disciplina del Movimiento Auténtico	153
X    Movimiento Auténtico y espiritualidad	167
XI   Movimiento Auténtico y ritualización	175

XII	Movimiento Auténtico: una vía de acceso a la sabiduría corporal	181
XIII	Movimiento Auténtico y apego seguro	191
XIV	Consideraciones para una práctica segura	199
<b>PARTE 4 - Glosario de términos y conceptos en torno al Movimiento Auténtico</b>		<b>205</b>

# INTRODUCCIÓN

El Movimiento Auténtico (MA) es una práctica psicocorporal con raíces en la psicología junguiana y que se enmarca principalmente —aunque no exclusivamente— en el ámbito de la Danza Movimiento Terapia (DMT). En ella se desarrollan dos roles, el del moviente (*mover*)<sup>1</sup> y el del testigo (*witness*). El moviente cierra los ojos, lleva la atención a las sensaciones físicas, a las emociones y a las imágenes mentales que pudieran aparecer; trata de identificar el impulso que emerge y permite que se convierta en movimiento. El testigo acompaña en silencio, quietud y en actitud de no juicio la experiencia del moviente.

El MA parte de la premisa de que psique y cuerpo son inseparables y se sostiene en la creencia de que existe una sabiduría corporal. El MA facilita llevar nuestra atención y percepción hacia la experiencia, las emociones y los estados corporales; asimismo, promueve la “atención al flujo continuo de información corporal sentida”.<sup>2</sup> El cuerpo es la condición necesaria y permanente de la existencia, y su sabiduría —expresada a menudo en forma de emociones— nos sitúa en el mundo y nos revela quiénes somos y nuestra manera de estar en él.<sup>3</sup>

---

1 Se ha optado por traducir el término inglés *mover* como “moviente” para mantener la proximidad con el término original y preservar su carácter específico dentro de la práctica del Movimiento Auténtico. Aunque no es un término habitual en español, esta traducción busca reflejar fielmente el rol de la persona que se mueve durante la práctica. Según la RAE, *moviente* se define como “que mueve o se mueve”. En otros textos también se ha utilizado la traducción “movedor”.

2 Musicant, S. (1994). Authentic movement and dance therapy. *American Journal of Dance Therapy*, 16(2), p.93.

3 Merleau-Ponty, M. (1993). *Fenomenología de la percepción*. Planeta-Agostini. (Obra original publicada en 1945)

El MA puede servir de “contrapeso a una actitud frecuente en la sociedad contemporánea, que entiende el cuerpo simplemente como una máquina para reparar, mejorar partes o simplemente reemplazarlas cuando están defectuosas”;<sup>4</sup> y que entiende las emociones, como una vía para la satisfacción y el placer inmediato. El MA permite acceder a emociones y otros contenidos inconscientes, lo que la hace apropiada para aquellas personas que requieren tomar conciencia y expresar contenidos que estaban siendo inhibidos.<sup>5</sup>

Tuve mi primer contacto con el MA alrededor del año 2009, durante mi formación en Terapia Gestalt en Barcelona, de la mano de Sergio Forgas. Él no solo me abrió la puerta a esta práctica, sino que ha sido una guía y fuente de orientación tanto en mi camino profesional, como terapeuta, como en mi desarrollo personal. Por ello, le tengo una profunda admiración y estima. Un par de años después volví a encontrarme con esta práctica, esta vez de manera más profunda, durante la formación en psicoterapia integrativa del Programa SAT, desarrollado por Claudio Naranjo. Desde entonces, he continuado practicando y estudiando el MA, y he tenido la oportunidad de participar en cursos y talleres impartidos por terapeutas de amplia experiencia como Andrés Waksman, Bettina Waisman y María Elena García, de quienes he aprendido mucho sobre esta práctica.

En 2012 impulsé junto a algunos amigos con los mismos intereses la creación de GAMMA (Grupo de Apoyo Mutuo a través del Movimiento Auténtico). Durante los siguientes cinco años nos reuníamos de manera regular para encontrarnos y experimentar alrededor de esta práctica. Fue un laboratorio en el que nos atrevimos a combinar el MA con otros tipos de prácticas a veces de manera poco ortodoxa y convencional: teatro, clown, 5 ritmos, risoterapia, biodanza, respiración holotrópica... Unas veces conducíamos la sesión y otras veces participábamos como movientes y testigos.

---

4 Bacon, J. (2015). Authentic Movement as Well-being Practice. En V. Karkou, S. Lycouris y S. Oliver (Eds.), *Oxford Handbook for Dance and Wellbeing*. Oxford University Press, p.151.

5 García-Díaz, S. (2018). The effect of the practice of Authentic Movement on the emotional state. *The Arts in Psychotherapy*, 58, 17-26.

Este espacio de libertad y experimentación me permitió aprender formas de abordaje menos convencionales, dejó una impronta en mí y permitió que se forjaran relaciones intensas de amistad que todavía perviven, aunque por el camino también hubo desencuentros y vínculos que se rompieron.

Además, he tenido la oportunidad de facilitar talleres —algunos de ellos residenciales— y sesiones individuales en el ámbito de la práctica clínica privada. Valoro especialmente los talleres impartidos en universidades, donde he podido presentar el MA, tanto desde un enfoque teórico como vivencial, como una herramienta valiosa para acceder al conocimiento que nos ofrece el cuerpo y para favorecer la regulación emocional a través del movimiento.

Por otro lado, mi interés por el MA me llevó a iniciar estudios de doctorado en psicología para investigar con mayor profundidad sobre esta práctica, desde un marco científico y con una metodología más rigurosa. En 2018 publiqué en *The Arts in Psychotherapy* uno de los pocos estudios que existen sobre MA con diseño experimental y que emplea metodologías cuantitativas, donde exploraba el efecto de la práctica del moviente de MA sobre el estado emocional.<sup>6</sup> Y en 2023 defendí con éxito en Madrid, en la Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED), la tesis doctoral titulada *Descubrir las emociones a través del Movimiento Auténtico*. Hasta donde yo sé, es la primera y hasta la fecha única tesis doctoral en lengua española que aborda específicamente el MA como objeto de estudio.

Este libro pretende recoger de manera ordenada, estructurada y rigurosa aquellos aspectos fundamentales de la práctica del MA. Además, también incorporo algunas perspectivas sobre la práctica que mi formación y experiencia como psicólogo me permiten abordar. En este texto incluyo otras miradas teóricas que, a mi entender, amplían el marco de comprensión de los fenómenos que tienen lugar en la práctica y que habitualmente no se encuentran en la centralidad del estudio del MA que, en su forma original, se desarrolla principalmente en diálogo con la psicología junguiana; y

---

6 Ibid.

en el caso de la Disciplina del MA —que también abordaremos—, se orienta hacia una exploración más contemplativa y transpersonal, con resonancias en la mística y la experiencia espiritual. A mi juicio, una práctica en apariencia tan simple y minimalista como el MA, pero capaz de movilizar múltiples dimensiones de la experiencia humana, merece ser abordada y estudiada desde distintas perspectivas para favorecer una comprensión más profunda del fenómeno.

Para la redacción de este libro he utilizado una parte del trabajo que me permitió construir el marco teórico de la tesis doctoral en la que investigué sobre el efecto de la práctica del rol de moviente en MA sobre la experiencia emocional y la memoria autobiográfica.<sup>7</sup> No obstante, he realizado algunas modificaciones incluyendo algunos apartados que considero adecuados y eliminando otros que me parecen prescindibles, dado el objetivo divulgativo de este texto. Asimismo, he incorporado los resultados de algunas de las investigaciones experimentales que he llevado a cabo en los años de estudio que he dedicado a esta práctica.

El libro se compone de cuatro partes. En la primera de ellas abordo los aspectos de la experiencia humana que constituyen la base del MA: el cuerpo, la emoción, la memoria y el vínculo. Esta primera parte la dedico a explicar qué ocurre en el cuerpo cuando experimentamos emociones, cómo memoria y cuerpo se encuentran profundamente imbricados y de qué manera este último posee una sabiduría que trasciende el conocimiento consciente y puramente intelectual. Asimismo, presento qué es el apego y cómo se forma nuestro estilo afectivo. En la segunda parte, sitúo la práctica del MA dentro del marco de las psicoterapias corporales y, en particular, de la Danza Movimiento Terapia. En la tercera parte, núcleo central y más extenso del libro, exploro el origen del MA, los roles de moviente y testigo y la relación que se establece entre ambos, el desarrollo de la práctica en contextos grupales, su aplicación clínica, su dimensión espiritual y su potencial para abrir vías de acceso a la sabiduría corporal y al apego seguro. Finalmente, en la cuarta

---

<sup>7</sup> García Díaz, S. (2023). *Descubrir las emociones a través del Movimiento Auténtico* (Tesis Doctoral, Universidad Nacional de Educación a Distancia).

parte ofrezco un glosario que reúne los principales términos y conceptos asociados al MA, así como otros que considero relevantes en el contexto de este libro, y que he concebido como un recurso útil para acompañar tanto la lectura como la práctica.