

## Terapias Corporales.

**Ps. Patricia Rojas Q.**

**Ps. Luis Venegas M.**

Deja que tu cuerpo haga lo que quiere hacer. Tu cuerpo sabe mejor que tú lo que le conviene. Las sensaciones desagradables de nuestro cuerpo, muchas veces disminuyen con el sólo hecho de ponerse en contacto con ellas. Deja que la atención interna fluya con facilidad a donde sea que el dolor aparezca. Explora internamente tu cuerpo si te parece que nada te provoca desagrado en tu cuerpo “externo”, entonces se recomienda mirar dentro del cuerpo, desde dentro, comenzando por cualquier parte pero moviéndose lentamente, para que de esa forma puedas descubrir lo que está allí, dentro de ti. La terapia te ayuda cuando estás atascado, instando al otro a sacarse el velo de los ojos y conectarse con lo más verdadero de sí, con sus recursos, para lograr hacer un cambio real en su vida, aceptando los días de tormenta y los de sol y conviviendo con ellos.

### **WILHELM REICH, EL PRECURSOR**

Con mucho fundamento se le puede considerar el fundador, el nítido precursor de las psicoterapias de orientación corporal. Fue miembro del Círculo Interno de Psicoanálisis de Viena y primer asistente clínico de la clínica psicoanalítica de Freud en la misma ciudad. Pronto se convirtió en el director del taller de Terapia Psicoanalítica, el primer instituto de formación en esta especialidad. Por tal motivo fue continuamente visitado por analistas jóvenes con el propósito de consultarlo y/o recibir entrenamiento.

A poco andar se incorporó al amplio campo de lo político, social y educativo, áreas en la que ya había intervenido en su época de estudiante, imprimiendo un sello distintivo, catalogado muchas veces de contestatario, revolucionario, transgresor, peligroso, por su desprecio a las ideologías dominantes y sus intentos de control, cualesquiera fueran sus expresiones.

Fue junto a otros numerosos psicoanalistas de su tiempo, un investigador teórico-práctico de las posibilidades de integración del psicoanálisis y el marxismo desde perspectivas aún más críticas y avanzadas para esos tiempos y que resultan de gran actualidad, junto a una visión peculiar de la sexualidad humana, asumida desde la dimensión educativa, sociopolítica (como expresión de relaciones de poder) y predecesora de las políticas de control de la natalidad, que sostienen un ejercicio libre y maduro de la sexualidad. Un ejemplo es su activa participación en el movimiento de higiene sexual de tendencia comunista, a partir del cual elaboró su propuesta de una nueva sexualidad.

Su visión crítica y autónoma le significó, en un período de seis meses, la expulsión de sus dos principales asociaciones profesionales, políticas y sociales, el Partido Comunista alemán (1933) y la Asociación Psicoanalítica Internacional (1934) junto a su expulsión de Alemania (por el advenimiento del nazismo) y luego de Dinamarca y Suecia (a causa de sus controvertidas teorías).

Luego en Noruega, dicta conferencias y dirige investigaciones en Psicología durante cinco años. Pronto se convierte en blanco de una nociva campaña periodística que atacaba su insistencia en el fundamento sexual de la neurosis y sus experimentos de laboratorio con la bioenergética.

En 1939, se traslada a Estados Unidos donde a partir de la cátedra de profesor asociado de psicología médica, funda en Nueva York, el Instituto del Orgón, para cimentar sus investigaciones sobre la energía orgónica o energía vital, dada su formación racionalista positivista, que pretendía encontrar una causa

material para todo fenómeno anímico. Pretendió conciliar esto con la comprensión del principio vital.

De sus experimentos de laboratorio concluyó que había una energía vital básica, presente en todos los organismos vivientes y que dicha energía era la fuerza biológica en que se fundamentaba el concepto de la libido de Freud. En 1950, empezó a hacer experimentos con acumuladores de energía orgónica: cajas y otros aparatos que, según Reich, almacenan y concentran la energía orgónica.

Reich descubrió que varias enfermedades, provenientes de trastornos del “aparato automático”, se podían tratar con diferentes grados de éxito, mediante el restablecimiento de un flujo normal de energía orgónica en el individuo. Esto se podía llevar a cabo por medio de la exposición a altas concentraciones de energía orgónica en el individuo. Tales enfermedades incluían el cáncer, la angina de pecho, el asma, la hipertensión y la epilepsia.

En 1954, debido a que sus anuncios sobre el éxito de su tratamiento de varias enfermedades, con los acumuladores de energía orgónica, resultaron falsos, la Administración de Drogas y Alimentos (FDA) logró la prohibición de la distribución de acumuladores orgánicos y cualquier uso de ellos; con ella se prohibía también la venta de la mayor parte de los libros y revistas de Reich. Violó la prohibición y continuó sus investigaciones; insistía en que los tribunales no eran competentes para emitir juicios sobre asuntos científicos. Finalmente, se le acusó de desacato a la autoridad y fue condenado a dos años de prisión.

La FDA quemó sus libros y otras publicaciones relacionadas con la venta o fabricación de acumuladores de orgones. En 1957, murió de una enfermedad cardíaca en la cárcel federal.

Sostuvo que un tipo de energía bioeléctrica llamada orgón, podía ser almacenada en acumuladores especiales, para ser aplicada luego a diversas clases de enfermedades. Desarrollo la idea freudiana de los mecanismos de defensa postulando que las actitudes psicofísicas habituales crean neurosis de carácter, cuyos rasgos equivalen a los síntomas neuróticos, pues son pautas de conductas compulsivas para impedir que broten los impulsos reprimidos.

Sostenía que el hombre moderno tiene impresa una coraza caracterológica que le impide expresar sus sentimientos genuinos y en particular llegar a un orgasmo consumado. Contra la adopción por Freud en 1926 de la pulsión de muerte, como uno de los instintos básicos del hombre, Reich sostuvo que la destructividad y el sadismo entre otros, obedecía al fracaso de la sociedad represiva en dar a la sexualidad todo el cabal despliegue que el individuo necesitaba. Abogó por un análisis del carácter como primer paso del análisis clásico de interpretación de sueños, síntomas y asociaciones libres. Por la importancia que adjudicó al vínculo humano entre analista y paciente, abrió camino a las posteriores psicologías existencialistas.

## **CONCEPTOS PRINCIPALES CARÁCTER**

De acuerdo con Reich, el carácter está compuesto por las actitudes habituales de una persona y por un patrón permanente de respuestas a diferentes situaciones. Incluye las actitudes y valores conscientes, el estilo de conducta (timidez, agresividad, etc.) y las actitudes físicas (postura, hábitos en la forma de sostener y mover el cuerpo).

En el universo reichiano, esta palabra dice relación con el cómo se muestra una persona, más que aquello que muestra. Desde el prisma reichiano es más significativo cómo una persona habla, más que sólo el contenido de lo que habla. Las palabras pueden mentir, pero el carácter no miente.

El concepto de carácter fue estudiado primero por Freud en 1908, en su obra, “Carácter y Erotismo Anal”. Reich estudió detalladamente este concepto y fue el primer psicoanalista que trató a los pacientes, interpretando la naturaleza y función de su carácter, más que analizando los síntomas.

## **CORAZA DEL CARÁCTER**

Corresponde a los aspectos físicos del carácter de un individuo, particularmente aquellos patrones de tensión muscular crónica. Incluye desde el plano psíquico, la suma total de todas las fuerzas defensivas de represión, que están organizadas en un patrón más o menos coherente dentro del ego.

Las defensas del carácter son particularmente efectivas e igualmente difíciles de erradicar porque están bien

racionalizadas por el individuo y son experimentadas como parte de su autoconcepto. “La rigidez de la musculatura es el lado somático del proceso de represión y la base para la continuación de su existencia”. Reich.

## **RELAJACIÓN DE LA CORAZA MUSCULAR**

Reich descubrió que toda actitud del carácter tenía su correspondiente actitud física y que el carácter del individuo encontraba su expresión corporal en términos de rigidez muscular o de la coraza muscular. Abordó simultáneamente la relajación de la coraza muscular y los trabajos de análisis.

Encontró que el relajamiento liberaba gran cantidad de energía libidinal y ayudaba al proceso del psicoanálisis. Por ello se observa una intervención psiquiátrica ocupada de la liberación de emociones (placer, ira, ansiedad) mediante el trabajo corporal. De este modo descubre que la experimentación del material infantil era más intensa que la descubierta a través del análisis.

- Comenzó aplicando las técnicas del análisis del carácter a las actitudes físicas.

- Analizó detalladamente las posiciones y hábitos físicos de los pacientes con el fin de hacerles ver como suprimían sentimientos vitales en diferentes partes del cuerpo.

- Hacía que el paciente intensificara una determinada tensión para que se diera más cuenta de ella y para despertar la emoción que había estado encerrada en esa parte del cuerpo.

- Descubrió que sólo después de que la emoción reprimida se expresara, se podía abandonar totalmente la tensión crónica.

- Planteó que la tensión muscular crónica sirve para bloquear una de las tres emociones biológicas fundamentales: la ansiedad, la ira o la excitación sexual.

- Concluye que la coraza física y psicológica eran esencialmente una misma cosa.

A continuación, se describen los siete segmentos en cuestión. Cada segmento es más o menos una unidad independiente, por ende, se deben tratar por separado.

**A.- LOS OJOS:** La coraza de los ojos se manifiesta por medio de una inmovilidad de la frente y una expresión “vacía” de ellos, que parece una máscara rígida. La coraza se destruye haciendo que el paciente abra bien los ojos, como cuando está aterrado, para que mueva los párpados y la frente, obligándolo a tener una expresión emocional y estimulando el movimiento libre de los ojos, dándole vueltas y mirando de un lado a otro.

**B.- LA BOCA:** El segmento oral incluye los músculos de la barbilla, la garganta y la parte posterior de la cabeza. La mandíbula puede estar muy tiesa o demasiado floja. Las expresiones emocionales de llorar, morderse la rabia, gritar, chupar y hacer muecas, están todas inhibidas por este segmento. La coraza se puede aflojar animando al paciente a que imite el llanto, a que emita sonidos para mover los labios, a que muerda, a que se provoque náuseas y haciendo ejercicios directamente con los músculos.

**C.- EL CUELLO:** Este segmento incluye los músculos profundos del cuello y la lengua. La coraza funciona principalmente para reprimir la ira y el llanto. Una presión directa sobre los músculos profundos del cuello no es posible, por ello los gritos y los alaridos son medios muy importantes para aflojar este segmento.

**D.- EL PECHO:** El segmento del pecho incluye los músculos pectorales, los músculos de los hombros, los escapulares, toda la caja torácica, las manos, los brazos. Este segmento sirve para inhibir la risa, la ira, la tristeza y el ansia. La inhibición para respirar, que es un medio importante para suprimir cualquier emoción, casi siempre tiene lugar en el pecho. La coraza se puede aflojar por medio de la respiración, especialmente expirando totalmente el aire. Los brazos y las manos se emplean para golpear, romper, oprimir, aporrear y tender las manos con ansiedad.

**E.- EL DIAFRAGMA:** Este segmento incluye el diafragma, el estómago, el plexo solar, los diferentes órganos internos y los músculos de las vértebras torácicas inferiores. La coraza se manifiesta por medio de una curvatura de la espina dorsal hacia adelante, de tal forma que queda un espacio considerable entre la espalda y la cama. Es más difícil espirar que inspirar. La coraza inhibe principalmente la ira externa. Los primeros cuatro segmentos deben estar relativamente libres antes de que el diafragma se pueda relajar mediante la acción repetida de la respiración y los reflejos de la náusea.

**F.- EL ABDOMEN:** El segmento abdominal incluye los músculos abdominales mayores y de los músculos de la espalda. La tensión de los lumbares tiene relación con el temor al ataque. La coraza en los costados produce cosquilleo y tiene relación con la inhibición del rencor. La disolución de la coraza en este segmento es relativamente simple toda vez que estén abiertos los segmentos superiores.

**G.- LA PELVIS:** Este último segmento contiene todos los músculos de la pelvis y de los miembros inferiores. Mientras más fuerte sea la coraza, más se echará hacia atrás la pelvis y más se prolongará hacia afuera. Los músculos glúteos se ponen tensos y duelen; la pelvis queda rígida, “muerta” y asexual. La coraza pélvica sirve para inhibir la ansiedad y la ira, así como el placer. La ansiedad y la ira se originan de las inhibiciones de las sensaciones sexuales de placer y es imposible sentir placer libremente en esta región hasta que la ira haya sido descargada de los músculos pélvicos. La coraza se puede aflojar moviendo primero la pelvis y haciendo que el paciente dé patadas varias veces y golpee la cama con la pelvis.

## **BIOENERGÍA**

En sus trabajos sobre la coraza muscular, Reich descubrió que la relajación de los músculos crónicamente rígidos, con frecuencia producía sensaciones físicas peculiares: sensaciones de frío y calor, picazón, prurito y despertar emocional. Concluyó que dichas sensaciones se debían a los movimientos de la energía vegetativa o biológica liberada.

También halló que la movilización y la descarga de bioenergía son etapas esenciales en el proceso de la excitación sexual y el orgasmo. Esto es lo que se conoce como la fórmula del orgasmo, proceso de cuatro partes que según Reich es característico de todo ser viviente.

Tensión mecánica    Carga bioenergética    Descarga bioenergética    Relajación mecánica

Después del contacto físico se forma energía en ambos cuerpos y finalmente se descarga en el orgasmo, que esencialmente es un fenómeno de descarga bioenergética:

- 1.- En la tensión mecánica los órganos sexuales se llenan con fluidos.
- 2.- En la carga bioenergética se produce una intensa excitación.
- 3.- En la descarga bioenergética la excitación sexual se descarga por contracciones musculares.
- 4.- Como consecuencia se obtiene una relajación física.

## **ENERGÍA“ORGÓNICA”**

Reich llegó a establecer este concepto a partir de sus investigaciones en fisiología, biología y física, construyéndolo a partir de la fusión de las palabras organismo y orgasmo. Llegó a plantear que la bioenergía, en el organismo del individuo no es, sino un aspecto de una energía universal que está presente en todas las cosas. “La energía orgónica cósmica funciona, en el organismo vivo, como energía biológica específica. Como tal, gobierna todo el organismo y se manifiesta en las emociones, así como también en los movimientos orgánicos puramente biofísicos” (Reich 1949, p. 358, citado en Fadiman).

Sus descubrimientos contradicen varias teorías y axiomas ya aceptados en la física y en la biología. Sin embargo, ningún crítico científico respetable ha refutado hasta ahora sus investigaciones, ni siquiera las han revisado y censurado en forma responsable.

La energía orgónica tiene las siguientes propiedades principales:

- 1.- La energía orgónica está libre de masa; no tiene inercia ni peso.
- 2.- Está presente en todas partes, aunque en concentraciones diferentes y aún en el vacío.
- 3.- Es el medio para la actividad electromagnética y gravitacional, el sustrato de los fenómenos naturales más fundamentales.
- 4.- La energía orgónica está en movimiento constante y se la puede observar en condiciones favorables.
- 5.- Las altas concentraciones de energía orgónica atraen energía orgónica de sus alrededores menos concentrados (lo cual “contradice” la ley de la entropía).
- 6.- La energía orgónica forma unidades que se convierten en el centro de la actividad creativa. Estas son la células, las plantas y los animales, así como también las nubes, los planetas, las estrellas y las galaxias.

La terapia de Reich consiste en disolver la coraza de cada uno de los siete segmentos, empezando con los ojos para luego terminar en la pelvis.

Reich utiliza básicamente tres herramientas:

- La respiración profunda, a través de la cual se forma energía en el cuerpo.
- Atacar directamente los músculos tensos, con el fin de aflojarlos.
- Mantener la cooperación del paciente tratando abiertamente cualquier resistencia o restricción emocional que surja.

La vegetoterapia, como se le denomina al trabajo reichiano, combina el análisis de las actitudes caracterológicas con un trabajo determinado sobre la coraza muscular correspondiente. Ambas son funcionalmente idénticas y sirven para defender el organismo, tanto de los ataques externos como de los impulsos internos.

El objetivo de la terapia es el restablecimiento del reflejo orgásmico del paciente, perdido o disminuido. El terapeuta detecta las zonas inhibidas y trabaja liberándolas paso a paso de las pulsiones negativas.

Así, en la terapia reichiana coexisten dos posibilidades: la de realizar determinados ejercicios que buscan la liberación y el flujo de las energías retenidas en cada segmento corporal, o en un trabajo complementario a la actividad terapéutica verbal que facilite la liberación energética general, junto con las emociones.

La teoría de la vegetoterapia señala que los movimientos voluntarios de ciertos grupos de músculos (anillos) pueden servir como defensa contra los movimientos involuntarios. En la práctica se trabaja con cada anillo, efectuando movimientos atípicos, que ponen de manifiesto o contrarrestan movimientos que el paciente efectúa en forma repetitiva como un manera de defenderse.

Otros pasos importantes en el proceso terapéutico están constituidos por la aceptación de las emociones que van apareciendo, el recuerdo de situaciones en que la energía quedó fijada, el análisis de las defensas expresadas corporalmente y la movilización de la pelvis para recuperar el flujo.

## **PRINCIPALES CONTINUADORES: LOWEN Y LA BIOENERGÉTICA**

Según su propio creador, Alexander Lowen, la Bioenergética es el estudio de la personalidad humana en función de los procesos energéticos del cuerpo, ya que hay energía en todos los procesos de la vida del cuerpo.

El principal objetivo de esta terapia corporal, que Lowen ideó a través del trabajo reichiano es la recuperación de la circulación bioenergética a través del cuerpo y la mente. Al mismo tiempo ayudar al individuo a disfrutar de su vida corporal en el mayor grado posible.

Planteado de esta manera, el proceso terapéutico constituye un viaje de descubrimiento de sí mismo, mediante la recuperación de la conciencia de crecimiento. La persona que está experimentando este viaje se conecta con las experiencias que durante su pasado la llevaron a formar ciertas armaduras corporales (llamadas también corazas) y ha adoptado una determinada de ser, estar y vivir en el mundo.

El principio básico de la bioenergética es que la persona es su cuerpo, y que mientras más vida tenga ese cuerpo, más estará en el mundo. El cuerpo no puede mentir, es lo que es, simplemente y no hay ropa ni maquillaje que esconda nuestra historia. Para Lowen, el cuerpo expresa lo que uno es, y puede expresarse de una manera primaria, natural y espontánea, y en una secundaria, adquirida y restrictiva.

La bioenergética consiste en una serie de ejercicios prácticos que se realizan durante la terapia con el paciente, para que este pueda reencontrarse con la naturaleza primaria que alguna vez experimentó. Algunos de estos ejercicios tienen como propósito lograr el asentamiento de los pies en la tierra, concepto básico de la bioenergética, para que el paciente experimente su propio cuerpo y su habitual desconexión con la realidad y vaya sintiendo gradualmente un mayor apoyo y arraigo en el suelo.

Otro tipo de ejercicios bioenergéticos tienen como objetivo liberar la zona pélvica para dar salida a los sentimientos sexuales, y un tercer grupo, abrir los canales de expresión de la vida emocional.

Lowen señala que cada uno de los ejercicios diseñados para esta terapia libera y da salida a los sentimientos reprimidos, además de aliviar las tensiones musculares. La teoría de Lowen reconoce cinco tipos de caracteres, según en que zona del cuerpo estén ubicadas las corazas, aunque rara vez estos tipos se dan puros: esquizoide, oral, psicopático, masoquista y rígido.

El terapeuta puede leer la historia del individuo en sus características somáticas y tomando contacto directo con su cuerpo, y luego intenta hacerle revivir la experiencia de privación o sufrimiento que considera más importante. Una vez que el paciente pueda elaborar esa experiencia, puede renunciar a su estructura defensiva y lograr una comprensión y una expresión más amplia de sí mismo.

Esta disciplina incluye las técnicas de respiración de Reich y muchas otras de sus técnicas sobre la descarga emocional, como hacer que los pacientes lloren, griten, y den golpes. Lowen utiliza diferentes posturas de tensión que contribuyen a energizar las partes del cuerpo que han sido bloqueadas. En dichas posiciones, la tensión aumenta en partes del cuerpo crónicamente tensas, hasta que la tensión se hace tan grande, que el individuo se ve obligado a relajar su coraza. Esas posiciones incluyen inclinarse hasta tocar el suelo, doblar la espalda con los puños en la base de la espina dorsal e inclinarse hacia atrás sobre algún taburete.

La bioenergética pone énfasis en la necesidad de mantenerse firme o de asegurarse de los propios procesos físicos, emocionales e intelectuales. El trabajo bioenergético se concentra con frecuencia en las piernas y en la pelvis con el fin de asegurar una condición con el suelo mejor y más firmemente arraigada. La mayor utilidad de este sistema reside en la maximización de los beneficios del análisis ortodoxo de Reich, en la medida que rompe los obstáculos para el sentimiento, energizando las partes del cuerpo que eran desconocidas.

## **BIOSÍNTESIS**

El británico David Boadella, reconocido como el mayor experto actual en la obra de Wilhelm Reich, es el creador de la disciplina llamada biosíntesis que, junto con el análisis bioenergético, representa una de las más novedosas corrientes terapéuticas derivadas de los métodos reichianos y neoreichianos.

El término biosíntesis significa “integración de la vida” y el primero en utilizarlo fue el inglés Francis Mott, creador de un método de psicología configuracional basado en el estudio de la vida intrauterina. Boadella elaboró en 1975 una terapia fundada en ideas derivadas de la embriología.

Uno de los conceptos fundamentales de la biosíntesis es la existencia de tres corrientes energéticas o de vida, asociadas con las capas embrionarias celulares del óvulo fecundado (ectodermo, endodermo y mesodermo), que fluyen por el cuerpo, y a partir de las cuales se forman los sistemas orgánicos.

Estas corrientes se expresan como un flujo de movimientos a través de las vías musculares; como flujo de percepciones, pensamientos e imágenes a través del sistema neurosensorial y como un flujo de vida emocional en el núcleo del cuerpo, a través de los órganos profundos alojados en el tronco. La integración o equilibrio de estas tres corrientes puede ser interrumpida o quebrada por el estrés en cualquier etapa de la vida.

Estas corrientes de vida energético-emocionales son descritas por la biosíntesis como el “enraizamiento”, es decir, crear raíz o bases en el mundo, ligado a la acción; el “centramiento” (centrarse en expresar las propias emociones y conectarlas), relacionado con el sentir y el “automirarse” y “mirar al otro cara a cara”, ligado a los sentidos y al sistema nervioso y perceptual.

Cuando estas corrientes se bloquean por exceso o falta de energía, generan parcial o totalmente síntomas o enfermedades que son siempre psicósomáticos. También se puede observar bloqueos corporales en las tres áreas de la conducta. Un bloqueo en la corriente de la vida ligada al enraizamiento, que corresponde a la columna vertebral y a las extremidades genera formas particulares de sentir, actuar y pensar.

La forma particular como se organizan e integran las tres corrientes en cada persona forman su “punto de singularidad” energética, base material de su individualidad y de su sentido como ser humano. La biosíntesis plantea que el individuo tiene y es un cuerpo energético-emocional, síntesis de las tres corrientes mencionadas.

La reintegración terapéutica del paciente se facilita por medio de la liberación de la respiración (centramiento emocional); de la retonificación de los músculos y la postura (enraizamiento) y con el contacto visual y la comunicación oral, cara a cara. Una de las bases del trabajo de biosíntesis es la búsqueda de un campo organizativo adecuado para la reintegración y la reorganización de las corrientes de vida, considerando que el cuerpo posee una capacidad natural de autocuración. La misma fuerza que ha llevado a una persona a la enfermedad, es la que, al cambiar de sentido y ser comprendida, concientizada y su flujo canalizado, la lleva a la curación y rearmonización. Durante un proceso psicoterapéutico de biosíntesis, el paciente aprende a reconocer y concienzar su estilo de conducta particular y su correlato corpóreo. A su vez, aprende a entender este proceso y a reflexionarlo.. En este sentido, el trabajo constituye también un proceso formativo-informativo.

## **TÉCNICA DE MATTHIAS ALEXANDER**

La importancia de la postura: Frederick Matthias Alexander (1869-1955). Después de formarse como actor, llegó a Londres en 1904 y creó la técnica que hoy lleva su nombre, que revolucionó todos los conceptos de reeducación del movimiento muscular y dió origen a muchas de las corrientes terapéuticas corporales y de desarrollo personal que hoy se utilizan.

Alexander observó que la postura ideal del ser humano no coincide de manera exacta con la que proponen los expertos en educación física. Estudiando la evolución de la especie, verificó que desde los primeros antropoides, hasta hoy, parecía haber disminuido progresivamente la curvatura de la columna y la flexión vertical con relación al tórax. También comprobó que ahora los glúteos están ubicados más atrás que entonces, que el aparato genital estaba más elevado y los pies más alineados con el eje del equilibrio.

Desde estas observaciones se preguntó cómo sería el ser humano del futuro, deduciendo que sería más alto, más erecto, con la columna vertebral más derecha y el centro del equilibrio situado levemente más atrás. Alexander consideró esta postura como la que más ayuda a la naturaleza en su esfuerzo evolutivo. También observó que las deformidades más frecuentes tienden a imitar posturas ya superadas de la escala evolutiva.

En la actualidad y como resultado de las presiones y el estrés que experimentamos, son cada vez más frecuentes los estados de distonía en la zona céfalo-cervical y dorsal, lo que ocasiona pequeñas alteraciones del flujo sanguíneo cerebral y de la inervación periférica y situaciones de subagotamiento muscular en esa zona. A la larga, y al mantenerse durante años, estas alteraciones mínimas pueden dar origen a enfermedades o deformaciones mayores.

Las alteraciones del uso del cuerpo se generan, casi exclusivamente en errores acumulados desde la infancia, de lo que se desprende que la educación de la postura debe iniciarse en los primeros años de

vida. Mediante el conocimiento de diferentes técnicas de diagnóstico correcto de las zonas corporales que utilizamos en forma errónea, es posible corregir las desviaciones.

La terapia Alexander intenta lograr un estado de conciencia activa frente a la postura correcta o incorrecta del cuerpo. El proceso de autoconciencia del cuerpo se dirige en la práctica a todas las actividades cotidianas. Se trata de obtener una sensación kinestésica, es decir, una sensación corporal que nos muestre en cada momento los patrones incorrectos utilizados.

La finalidad primordial del método es asociar una nueva secuencia de pensamientos en la forma de actuar de nuestro cuerpo, de manera de coordinar inteligentemente nuestros movimientos. De esta forma la técnica de Alexander Intenta cambiar en profundidad los hábitos de vida erróneos que conducen a ciertos estados de tensión muscular. Refleja, asimismo, interés y preocupación por la totalidad del ser humano, comprendido como una unidad, premisa básica de la actual medicina holística.

## **EL CUERPO COMO FUENTE DE SABIDURÍA**

El proceso de Core Energetics se desarrolló en varias etapas, incorpora conceptos básicos de Wilhelm Reich, del análisis bioenergético fundado con John Pierrakos y Alexander Lowen, el enfoque de físicos modernos, el camino evolutivo de muchas experiencias de la mente y del espíritu y también las conferencias motivadoras de Eva Pierrakos.

El Core Energetics es un proceso de transformación que trabaja simultáneamente con los cinco niveles de la existencia: el espíritu, la voluntad, la mente y el pensamiento, los sentimientos y las emociones, y el cuerpo físico. Esta modalidad se experimenta en varios niveles de energía y conciencia. Nuestra conciencia se convierte en la escultora de la energía de los campos energéticos, al dar forma al cuerpo y a la experiencia individual. Al trabajar con el cuerpo, que alberga las reacciones defensivas de nuestras emociones, se llega a entender cómo funciona el Core Energetics: nuestros cuerpos son los más poderosos instrumentos para el proceso evolutivo. Lo más importante aquí, es liberar la energía de vida que retenemos en el sistema, para poder alcanzar la esencia de nuestro “core”: la fuente de toda sabiduría, placer y creatividad.

El trabajo explorativo permite al paciente explorar, confrontar y transformar modelos defensivos de conducta. Se reúnen en grupos y trabajan intensamente su cuerpo, con la finalidad de expandir y liberar su energía. La expansión de la conciencia depende del análisis de los procesos corporales, los sentimientos, las emociones subyacentes y los modelos de retención que se expresan en el, carácter de cada persona. La meta es que la energía pueda fluir libremente desde y hacia el core, de modo tal que la vida espiritual florezca. Esta modalidad permite desarrollar una mayor capacidad de percepción y analizar otros campos de energía, incluyendo el aura y las chakras.

## **GIMNASIA DE LOS CENTROS DE ENERGÍA**

De la raíz a la coronilla: Bajo el nombre de gimnasia de los centros de energía se ha desarrollado toda una concepción del organismo humano y su funcionamiento, basado por una parte en el yoga, y por otra parte en las observaciones de Wilhelm Reich.

Del yoga, esta disciplina toma los principios que sustentan la existencia en el cuerpo humano de chakras o centros de energía y de Reich, diferentes conceptos emanados de la bioenergética y la vegetoterapia.

La gimnasia de los centros de energía permite la percepción en uno mismo del movimiento energético de acuerdo con el movimiento expresivo y la activación de dichos centros por medio de ejercicios y actividades especiales para cada centro. Su objetivo es el de resolver las dificultades energéticas para evitar la patología y desarrollar las posibilidades de evolución energética y por ende, de la persona completa.

La base teórica de este sistema parte de la idea de que el conjunto de energías que existen en la persona como totalidad no está distribuido de manera homogénea, ya que, por una parte, en determinadas zonas existe una cierta rigidez debido a la existencia de órganos y funciones característicos, y por otra, esta distribución energética está en permanente cambio según el momento fisiológico y los estados psíquicos

del individuo. Además, cada ser humano posee ciertas estructuras energéticas peculiares, resultantes de su particular biología y configuración psíquica.

En el cuerpo humano hay muchos centros de energía, pero los principales, que coordinan la energía de los demás, son siete, y están ubicados a lo largo del tronco. En el lugar de cada chakra de la filosofía india, existe un plexo del sistema neurovegetativo y una glándula endocrina. Asimismo, a cada uno de estos centros les corresponde un sector muscular y una porción de piel, inervados por los nervios que salen de la columna vertebral a esa altura.

El movimiento expresivo, una de las técnicas que utiliza la gimnasia de centros de energía, permite reconocer la carga emocional y el significado simbólico que cada sector del cuerpo tiene en la persona entera. A través de la descarga emocional, la persona logra liberar los bloqueos ubicados en cada zona, mediante el uso de la voz, el grito, el llanto, el canto, la risa, el quejido y otras manifestaciones.

Esta gimnasia dedica un tiempo y un espacio determinados a cada centro, utilizando los elementos apropiados para cada uno de ellos en diversas proporciones: música, ritmo, respiración, relajación, movimiento e incluso meditación para los centros superiores.

De este modo, se produce en el individuo un equilibrio que da lugar a la armonía consigo mismo, con los demás y con el entorno en que se vive.

## **OTRAS TERAPIAS CORPORALES**

### **MÉTODO FELDENKRAIS: AUTOCONCIENCIA Y MOVIMIENTO**

Moshe Feldenkrais (1904-1984) fue un judío de origen ruso que emigró a Israel y enseñaba biología en la Universidad de Tel Aviv. Como consecuencia de un accidente en la rodilla, que con el tiempo empezó a imposibilitarlo, comenzó a investigar el movimiento muscular bajo un prisma físico y matemático con el objetivo de resolver su problema. Sus concepciones provienen de la biología, la filosofía, la psicología, la antropología, el yoga y las artes marciales, y a partir de su experiencia personal, creó toda una teoría acerca del aprendizaje y el funcionamiento humanos.

Partiendo del principio de que hombres y mujeres actuamos en función de la imagen que nos hacemos de nuestro cuerpo, Feldenkrais enfatizaba que es entonces esta imagen – y no el cuerpo- la que se debe trabajar”, “Aquel que utiliza sus músculos sin observar, analizar ni comprender, actúa como una máquina”, decía. De esta manera propone que en lugar de hacer deporte u otras actividades gimnásticas, conviene primero tomar conciencia concreta de la forma cómo funciona y se mueve nuestro cuerpo.

Su trabajo lo llevó a centrar la atención sobre la expresión sensorial y la postura, destacando que esta última es una de las claves más importantes, no sólo de la evolución, sino también de la actividad del cerebro. Desde esta base, Feldenkrais formuló un método -que más tarde sería conocido por su propio nombre- que relaciona espíritu, cuerpo y medio ambiente en una interacción dinámica.

Esta técnica integradora parte de la base de que la mayoría de los adultos no tenemos conciencia del sentido kinestésico, que en principio poseemos. Tampoco sabemos, por lo general, cómo funcionan las articulaciones de las caderas, qué variaciones de movimiento tiene el tobillo o cómo son nuestros labios. La idea básica es reeducar los movimientos del cuerpo para eliminar las respuestas estereotipadas del cerebro, que obstaculizan nuestro funcionamiento, y por ende, nuestra energía y creatividad.

El método está basado en la capacidad que el cuerpo tiene para reaprender. Propone al ser humano nuevas alternativas de movimiento y expresión de sí mismo mediante movimientos pequeños y suaves, realizados en su mayor parte en el suelo, que van generando cambios kinestésicos y en la motricidad general. Es aplicable a cualquier persona que quiera aprovechar al máximo su potencial humano y mejorarse a sí mismo.

Para lograr estos objetivos, el método propone dos posibles vertientes: la autoconciencia por el movimiento, sea en forma grupal o individual, o la denominada integración funcional, que es trabaja de manera individual.

La integración funcional involucra el diálogo entre el instructor y el estudiante o paciente. Feldenkrais

propone la comunicación con el inconsciente a través de los sentidos, del contacto, del lenguaje no verbal, como una forma de aprendizaje directa y efectiva.

Hoy, el método Feldenkrais -que se acerca más a la pedagogía que a la terapia- se aplica en forma extendida, con énfasis en adultos mayores, en Israel, Estados Unidos y diversos países de Europa y América, entre ellos Argentina y, desde hace pocos años, también en Chile. La formación de un terapeuta en el método dura cuatro años, con un programa de siete semanas presenciales anuales.

## **ROLFING: INTEGRACIÓN ESTRUCTURAL**

La estadounidense Ida Rolf, creadora del Rolfing, se desempeñaba en el ámbito de la bioquímica y, como tantos otros pioneros de las actuales terapias corporales, ideó su método en la búsqueda de una oportunidad para intentar solucionar la enfermedad de un ser querido, en este caso, la de un hijo que sufría una deformación congénita de la columna vertebral.

El término “rolfing”, prácticamente intraducible, alude a un sistema de educación corporal y manipulación que originalmente recibió el nombre de “integración estructural”. La premisa básica en que sustenta su teoría es que la función emocional y el comportamiento de la persona están obligados a modificarse con el cambio de su estructura corporal. El estado emocional de una persona puede ser visto como la proyección de su desequilibrio estructural. Así, se puede comprobar cómo los “enganches” psicológicos son literalmente espinas clavadas en la carne, y en consecuencia, desaparecerán sólo si se da el cambio en lo corporal.

El rolfing sostiene tres ideas fundamentales respecto de la estructura humana. La primera, que el cuerpo de la mayoría de las personas está desalineado en relación a la fuerza de gravedad. La segunda, que los seres humanos nos desempeñamos mejor en la vida si estamos alineados con el campo gravitacional del planeta. Y la tercera, que el cuerpo es tan plástico que es posible alinearlos en forma armónica con la gravedad prácticamente en todo momento.

En su investigación científica, Ida Rolf hizo un descubrimiento fundamental con respecto al cuerpo humano: que la misma red de tejido conjuntivo que contiene y une el sistema muscular sano puede utilizarlo para devolverle su forma ordenada, si por alguna tracción ha llegado a desorganizarse.

Ida Rolf visualiza el cuerpo como una entidad diferenciada, una compleja consolidación de segmentos, entre los cuales la pelvis tiene importancia primordial. El conjunto de técnicas ideado por ella se ocupa de la relación global entre estos segmentos, bajo el supuesto de que forma y función son dos aspectos que forman un todo. En su obra Rolfing: la integración de las estructuras humanas, Ida Rolf manifiesta que si forma y función son realmente una, y si la fisiología realmente refleja la forma estructural, la postura que muestra la mayoría de las personas es un triste comentario acerca de su salud.

Dentro de esta especialidad, los rolfistas actuales trabajan en dos modalidades, por lo general complementarias: el rolfing movimiento y el rolfing masaje. Ambas comparten las premisas básicas, especialmente la visión del eje o verticalidad.

## **EL APORTE DEL CONO SUR**

### **BIODANZA: LA VIDA EN MOVIMIENTO**

Un intento de definición es el que da el mismo Rolando Toro, su creador: Un sistema de integración de potenciales humanos, de reeducación afectiva, basado en ejercicios con música, canto, movimiento y emoción en situación de grupo.

El psicólogo Rolando Toro, chileno residente en Brasil, creó este método en 1964, después de veinte años de estudio y experimentación de las más diversas disciplinas. Por ese entonces, Toro era profesor de Desarrollo de la Potencialidad Creativa y de la Psicología de la Expresión Artística en la Universidad Católica de Chile. Más adelante, la técnica de biodanza se consolida con su trabajo en el Instituto de Antropología Médica de la Universidad de Chile.

La biodanza aborda el individuo desde lo más sano que hay en él, contrariamente a lo que hace lo

mayoría de los métodos tradicionales cuyo trabajo comienza desde lo patológico. De esta manera, al estimular vivencias que generan vitalidad, afecto, placer, creatividad y trascendencia, se alcanzan grados de integración cada vez mayores, puesto que al aumentar de manera gradual los aspectos saludables de la persona, disminuyen proporcionalmente los patológicos.

Cinco campos vivenciales específicos abarca el trabajo de biodanza:

- La vitalidad, que está determinada sobretudo por el movimiento, y la emoción es de entusiasmo y alegría.
- La sexualidad, que se relaciona con el contacto físico, las caricias y las emociones de placer y éxtasis.
- La creatividad, que tiene que ver con el juego, los impulsos lúdicos, el instinto exploratorio y las emociones de entusiasmo y curiosidad.
- La afectividad, que también está relacionada con la caricia, el continente y la pertenencia, y cuyas emociones son la ternura y el amor.
- La trascendencia, en correspondencia con el extenderse más allá de uno mismo hasta sentirse parte indisociable de la unidad, espacio desde donde es posible vivir la armonía y el éxtasis.

Contrariamente a lo que mucha gente cree, la biodanza no es una danza libre, ya que sus ejercicios están sistematizados y sus movimientos se orientan de acuerdo con los efectos que producen en el organismo y los cambios que quieren lograrse de modo progresivo.

Investigaciones realizadas en torno de la práctica de este método han comprobado que un gran número de enfermedades, especialmente las derivadas de la vida de las grandes ciudades, puede evitarse o prevenirse con la práctica de la biodanza. En gran parte, esto sucede debido a que las personas, al ir contactándose con su propia identidad, con su esencia, empiezan también a cuidarse, a quererse y a verse a sí mismas como una entidad sagrada.

## **BIODINÁMICA EMOTIVA: CUERPO, EMOCIÓN Y CONCIENCIA**

Entre las muchísimas técnicas de trabajo corporal que han surgido en la actualidad, la Biodinámica emotiva, creada por el argentino Eliseo Rey, ha sabido ganarse un espacio.

Este sistema incluye objetivos y fundamentos que se proyectan en las áreas artística, educativa y terapéutica, elaborados a partir de la experimentación, la observación y la reflexión sobre fenómenos como la emoción y los obstáculos que la dificultan, la expresión, la creatividad y el crecimiento humano, extendidos como expresiones del ejercicio de capacidades vitales presentes en todo individuo.

Al intentar definir la Biodinámica emotiva, encontramos que el término Bio significa vida y dinámica, fuerza o energía que se manifiesta en movimiento. La biodinámica sería entonces la ciencia de la actividad vital. El término emotiva se refiere a la acción del cuerpo o conmoción orgánica que se produce en respuesta a impresiones de los sentidos, ideas o imágenes, factible de ser percibida por el sujeto que la produce.

Su mismo creador, define a la Biodinámica emotiva como el sistema de trabajo que desarrolla la energía vital para la producción de movimiento, o sea, de vivencias emotivas, percibidas y asumidas por el individuo, como manifestación de su propia vitalidad. Asimismo, Rey reconoce a la Expresión Corporal, disciplina innovadora que desarrolló Patricia Stokoe en la década del 50, como fuente inspiradora de este sistema, y a la taerapia y la filosofía gestálticas como sistema de gran influencia en su desarrollo.

Este sistema, que ha sido incorporado en diversas instituciones artísticas, terapéuticas y educativas argentinas en ámbitos oficiales y privados, plantea distintas áreas de trabajo, que abarcan grupos de trabajo corporal orientado hacia objetivo de crecimiento, desarrollo artístico y complementación terapéutica. En los grupos se agrega la reflexión a partir de la experiencia, integrando lo vivencial con lo conceptual, trabajos individuales, de pareja o grupales, experiencias intensivas, trabajos con videocassette, talleres sobre temas específicos como crecimiento y desarrollo sexual, bloqueos y desbloqueos, técnicas de apoyo y dinámicas, la imagen interna-externa.

La Biodinámica emotiva se propone ayudar a “habitar el cuerpo emocionado” y conocer el fenómeno de la emoción experimentando, observando y razonando sobre él. Para este sistema, la emoción tiene caracteres bien definidos, como la tiene las diversas formas de bloquearla, y las causas más frecuentes de

estas interrupciones. Elabora, entonces, un método para encarar esas zonas oscuras, en un proceso llamado de “ampliación de la conciencia”. Este proceso de aprendizaje pretende integrar el hacer emotivo, con el sentir y el pensar. Por eso, se busca que en el trabajo de la clase se produzca la emoción, pero, al mismo tiempo, que sea percibida y pensada por el individuo.

Entre los objetivos del trabajo, se plantea la sensibilización, la desestructuración y la creación, como parte de un proceso de integración del individuo que conduzca finalmente a la libertad de autodeterminación resultante de la percepción de la mayor cantidad de estímulos, de la aceptación del caudal emocional y de la capacidad de crear nuevas situaciones. En resumen, la Biodinámica emotiva propone una ampliación de la conciencia hacia distintas e inexploradas formas de emocionalidad.

## **CONCLUSIONES**

El campo de las terapias de orientación corporal es extremadamente vasto y amplio, en cuanto a sus raíces, implicancias y proyecciones. Dentro de las primeras encontramos las disciplinas y doctrinas psicofísicas y filosóficas de Oriente, como el Tai' Chi, el Yoga, entre los más notorias, cada una con sucesivos y complejos desarrollos, versiones y tradiciones, que arrancan del taoísmo, el confucionismo, el hinduismo, el brahmanismo, el budismo, dentro de sus fuentes principales. Simplificar lo anterior, es una tarea inverosímil. Por ello, optamos por recoger los aportes y experimentaciones desarrollados mayoritariamente en Occidente, que asimismo, están nuevamente recuperando valoración y reconocimiento. Ejemplo nítido de lo expuesto, lo constituye el caso de las escuelas reichianas y neoreichianas, que integran desde una perspectiva particular y en contextos históricos definidos, tradiciones tanto occidentales como de las “filosofías psicofísicas” de Oriente. Nos parece, también, que ha existido tanto influencias recíprocas como sustentaciones socioculturales y experienciales distintivas que explican sus peculiaridades y el genio de sus creadores. Resulta relevante, destacar, el isomorfismo, las analogías observadas a partir del estudio comparativo de sus desarrollos históricos, su visión del hombre y el abordaje teórico-práctico de sus problemáticas y alternativas de solución, puestas al servicio de la creación de una humanidad renovada, conformada desde la libertad y la responsabilidad consigo y su ambiente.

**Ps. Patricia Rojas Q.**

**Ps. Luis Venegas M.**

**Psicólogos**

**Universidad de Ciencias de la Informática.**

*Volver a Bodyreaders  
Volver a Newsletter 20-ex-46*