



Contacto biodinámico
Quietud y sanación
2
Alfons Molina

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Estamos donde está nuestra mente.....	3
Conectando con la columna vertebral	4
Seguir el movimiento	5
Fulcros	6
Imaginación.....	8
Límite de resistencia.....	9
Movimiento de las mareas en los tejidos ..	10
Puntos de calma	11
Contacto con la presencia.....	13
La quietud.....	15
En contacto con la quietud	17
La vida es movimiento y quiere vivir.....	21

Estamos donde está nuestra mente

El ahora es lo único que está sucediendo.

Estamos donde está nuestra mente, nuestra atención. Es por ello que conforme vamos tomando consciencia de este concepto, es importante vernos a nosotros mismos en nuestros pensamientos y con qué intensidad los estamos viviendo y proyectando.

Pero todo lleva un tiempo. No podemos entender todo en un instante y este es el trabajo conjunto en el que todos participamos.

Estamos compartiendo estos espacios constantemente. Es por ello que os invito a que los observéis sin esfuerzo, relajadamente.

Os dejo este texto de un anónimo que os puede ayudar en lo que se refiere a la atención.

Lo más importante para mí es la última frase. Estamos en el presente y todo aquello que sucede lo estamos viviendo ahora. No hay que ir a buscar nada en ningún lugar que no sea este mismo instante.

Saber lo que está sucediendo. . .

Cuando no puedas ver lo que está sucediendo, no te esfuerces en fijar la vista. Relájate y mira suavemente con tu ojo interior.

Cuando no entiendas lo que una persona está, diciendo no trates de aferrarte a cada palabra.

Diciendo no trates de aferrarte a cada palabra.

Deja tus esfuerzos a un lado.

Haz silencio en tu interior y escucha con lo más profundo de tu ser. Cuando estés confundido por lo que ves u oyes, no te afanes por comprenderlo.

Retrocede un momento y cálmate.

Cuando una persona está calmada, los acontecimientos complejos parecen simples.

Para saber qué es lo que sucede, empuja menos, ábrete y hazte consciente. Mira, sin fijar la mirada. Escucha con calma en vez de esforzarte por escuchar. Usa tu intuición y reflexión, antes de tratar de explicarte las cosas.

Mientras más puedas dejar de esforzarte y mientras más abierto y perceptivo te vuelvas, más fácilmente sentirás lo que está sucediendo. Además, quédate en el presente. El presente está más disponible que las memorias del pasado o las fantasías del futuro.

Así es que atiende a lo que está pasando ahora.



Conectando con la columna vertebral

Hasta ahora hemos estado aprendiendo diferentes técnicas de aproximación, buscando ritmos en los tejidos, fulcros y hemos visto el concepto de lo que es un punto de equilibrio en un fulcro.

En esta práctica vamos a partir, olvidando por un momento lo aprendido y simplemente vamos a hacer un viaje por la columna.

Primero creando nuestros propios fulcros. Y desde los pies conectamos con la persona informándole de donde estamos y cuando entramos en contacto con ella.

El siguiente paso es desde el sacro en la posición ya aprendida. Visualizamos en nuestra mente la columna y simplemente empezamos un viaje imaginando que empezamos desde el sacro y nos vamos moviendo por toda la columna desde las lumbares hasta las cervicales y luego volvemos hasta el sacro. En cada momento nos vamos imaginando que estamos viajando por la estructura ósea de las vértebras.

El siguiente punto es desde el occipital en la posición de cuna con las manos juntas sujetando el occipital. Y como desde el sacro empezamos un viaje, pero esta vez empezamos en el occipital hasta el sacro y volvemos.

El siguiente paso, con nuestras manos en los hombros de la persona estirada. Visualizamos la columna y le pedimos a la estructura que se equilibre con la línea media de la columna. No hacemos nada.

Solo observamos y permitimos que el propio cuerpo se vaya a la línea media.

Para acabar hacemos una buena integración con el paciente en decúbito lateral, una mano en el sacro y otra en el occipital siguiendo el movimiento sincrónico sé estos huesos.

El objetivo de esta práctica es aprender a visualizar las estructuras e ir adiestrando a nuestros sentidos a sentir aquello que va sucediendo en cada instante en el cuerpo de la persona.

Para ello es siempre importante que no nos olvidemos de sentirnos a nosotros mismos.



Seguir el movimiento

Hemos visto como nuestra mente se direcciona al punto de atención que ponemos. Y si la atención es intencionada, genera una pulsión hacia el punto señalado. Cuando este punto es el cuerpo, este, pues su sensibilidad, lo percibe con fuerza. El cuerpo es muy reactivo a los estímulos. Es por ello que en este método dejamos la intención libre. De esta forma el organismo encuentra más espacio para su expresión.

Cuando direccionamos la atención a una parte del nuestro organismo, estamos ahí. Al igual, cuando direccionamos la atención al organismo de la persona estirada, estamos allá.

Enfoque abierto.

Entendamos un enfoque abierto en este caso a la observación del espacio que ocupa el cuerpo, un órgano o un tejido. El espacio es esencial para la salud.

Este enfoque nos puede dar Información de la forma en la que se disponen los tejidos. Y cuanto más abierto sea el enfoque, más nos percatamos de las formas que surgen y como son percibidas por nuestros sentidos y nuestra mente.

En el contacto, podemos encontrar diferentes cualidades de movimiento. Déjate llevar por la marea, confía en ella. Las mareas se mueven por todo tipo de tejidos, organizando y su naturaleza es equilibrar. Cuando encontramos un flujo que nos lleva, siéntelo, síguelo, confía en tus manos, en tus sentidos, ellos se ajustan de forma natural a las necesidades del cuerpo.

Al entrar en contacto con la forma, se genera un aumento de la potencia interna del organismo.

La potencia es el recurso vital que pone en movimiento toda estructura. Para hacer cualquier proceso fisiológico, necesitamos de esta potencia que surge de las profundidades de la marea en conexión con el aliento de vida.

En el contacto Biodinámico, principalmente estamos en contacto con esta potencia que podemos percibir en la profundidad el movimiento.





Fulcros

Ese punto de apoyo que pedía Arquímedes, se refería a un fulcro. En el cuerpo podemos tener fulcros naturales o fulcros creados por estados de tensión o traumatismos.

¿Qué es lo que entendemos por un fulcro?

Punto de apoyo en torno al que gira una palanca.

Aunque lo hayamos dado en alguno de los seminarios, es importante tener claro a que nos referimos.

Un fulcro en el cuerpo es aquel punto desde donde se mueven los tejidos alrededor de él.

Esta sería la definición. ¿Pero como sabemos que estamos sobre un fulcro?, ¿cómo se siente?

Al entrar en contacto con los tejidos del cuerpo, podemos empezar a sentir el movimiento de las mareas. Si este movimiento longitudinal se realiza

correctamente, no vamos a sentir ningún tipo de resistencia que nos vuelva. En el caso de que haya un fulcro, podemos sentir el rebote de la marea en este punto de resistencia como un parón, un “algo” que rompe con la continuidad.

Vamos a encontrar la sensación de restricción en los movimientos del tejido. Es posible que podamos encontrar que el tejido nos tira en una dirección, normalmente la del fulcro. Vamos a encontrar rigidez en la zona. Al colocar las

manos en la zona de restricción seguiremos el movimiento del tejido y vamos a notar como este movimiento nos lleva aún punto inmóvil que es el fulcro.

El flujo de las mareas es continuo. Los fulcros distorsionan los movimientos de los fluidos y lo podemos sentir en nosotros al entrar en contacto.

En el cuerpo nos podemos encontrar con muchos fulcros que son los que usamos para realizar los movimientos. Estos pueden ir variando de lugar en función de la palanca necesaria. Los fulcros patológicos, estos no cambian de lugar y se mantienen en el tiempo creando patrones de movimiento en el cuerpo que desestabilizan la homeostasis



de este provocando los síntomas patológicos.

Un fulcro es energía centrípeta acumulada en un punto del cuerpo. Esta energía se encapsula y se envuelve de tejidos, creando patrones de tensión fijos que desequilibran la funcionalidad del sistema.

Al entrar en contacto con el tacto biodinámico, podemos localizar estos puntos en tejidos de diferente índole, membranas, musculatura, huesos, órganos, etc. Principalmente, los vamos a sentir en las fascias, que es el tejido más extenso en el cuerpo.

Los fulcros siempre están en un equilibrio en sí mismos. Son puntos de tensión equilibrada. Como el ojo del huracán que se sienta en el centro, totalmente en calma, rodeado de

una gran fuerza que gira alrededor, manteniendo un equilibrio entre dentro y fuera. En realidad, los fulcros son puntos de quietud. Quietud encapsulada.

Esta energía encapsulada la llamamos energía cinética. No ha hecho su proceso de entrar y salir del organismo.

La energía que contiene la cinética, la llamamos biodinámica. Estas dos energías en sí mismas están en equilibrio. Y el cuerpo va a buscar un equilibrio con relación a los diferentes fulcros, creando más fulcros o patrones de tensión.

El organismo tiene este mapa muy bien definido. Cuando trabajamos con él, lo único que tenemos que hacer es, desde la escucha, dejarnos. El propio sistema nos irá llevando a las zonas necesitadas de potencia para liberarse. Y muchas veces no tiene que ver con las zonas de dolor o sintomáticas.

Es un sistema de energía que fluye por todos los tejidos del cuerpo y están perfectamente comunicadas todas las partes.

Al entrar en contacto, solo observamos y nos dejamos llevar.

Imaginación

La imaginación es uno de los lenguajes simbólicos que el cerebro capta con mayor rapidez.

El símbolo encierra mucha información y nuestra imaginación funciona con este concepto. En nuestro trabajo, cuando visualizamos un órgano o un músculo, es mucho más fácil contactar con él.

recurso para aumentar la percepción. Por ejemplo, podemos imaginar que nuestras manos se hunden en el cuerpo de la persona y es así como lo vamos a percibir si lo permitimos.

Nuestra parte racional nos lo va a poner en duda. Este es nuestro hemisferio izquierdo. Pero le podemos decir que ya sabemos que no es así, pero que podemos tener la percepción igualmente. Es una forma de pedir permiso para aquellas personas que



Cuando trabajamos con la autoconsciencia de nuestro cuerpo, una de las cosas que no podemos hacer es tener un control de todos los mecanismos que se generan en el cuerpo cuando realizamos un movimiento. Son miles de órdenes, por no decir millones. Si podemos concentrar todas estas órdenes en una imagen simbólica que represente este movimiento. Cada vez que generemos esta imagen, el cuerpo se preparará para hacer de forma automática toda una serie de acciones.

Estamos confiando en el proceso del cuerpo para generar movimiento. Nuestra parte consciente genera el símbolo a partir de la imaginación para comunicarle al cerebro que reacciones para realizar una acción.

Cuando lo llevamos al mundo de la terapia, como terapeutas, podemos usar este

sean más racionales.

Las sensaciones las genera el propio cerebro. Somos un organismo con una capacidad sensitiva enorme que no hemos descubierto todavía.

Podemos captar con un simple contacto en el cuerpo las capas más profundas de este. Solo hay que permitirlo.

Cuanto más sutil es el tacto, proyectando la atención a captar las diferentes capas del cuerpo, la mente se prepara para recibir esta información que será procesada en función del conocimiento que tengamos de la anatomía y fisiología.

Límite de resistencia

¿Qué quiero decir con este término?

Cuando hablamos de sugerir ir al filo de la resistencia, estamos acompañando a la estructura hasta el punto máximo de su estado lesivo, cosa que sucede por si sola. Nosotros lo hemos de estar acompañando aquello que está sucediendo. Es en este punto donde el cuerpo puede acumular potencia creando un punto de tensión equilibrada. En el momento que libera su potencia, la estructura recupera su fuerza para volver a alinearse, recuperando la homeostasis con el resto del organismo.

Es importante entender bien este punto. No estamos obligando a la estructura a ir a ningún sitio ni en ninguna dirección. Lo que hacemos es sugerir movimiento hacia donde la estructura tiende. Cuando esta empieza su movimiento lo acompañamos hasta que llega un momento que para. Es este punto podemos encontrar como una sensación de una fuerza interna surge. Es la fuerza biodinámica que da potencia. En este momento sugerimos a la estructura que se mantenga en esta posición hasta que la propia potencia del organismo empiece a empujar en la dirección de alineación. Acompañamos la estructura hasta que notamos que hay otro parón y se alinea con la línea media. En este

proceso podemos notar un movimiento no muy coherente de la estructura, aun así, lo seguimos en su viaje, en su liberación hasta que encuentra su propio equilibrio

Vuelvo a repetir. No obligamos a las estructuras a ir en ninguna dirección y no hay que sobrepasar el límite de resistencia que marca la propia estructura. SOLO ACOMPAÑAMOS.

El límite de resistencia nos lo marca el propio organismo al estar siempre buscando un equilibrio en sí mismo. Los tejidos empujan buscando la línea media.

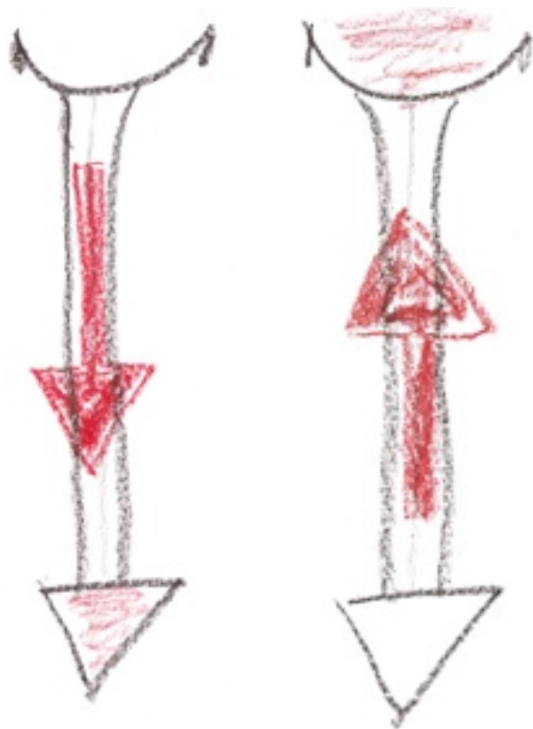
Al entrar en contacto con el cliente se hace una suma de potencia que ayuda a superar la resistencia, liberando la potencia acumulada en el fulcro.



Movimiento de las mareas en los tejidos

En el interior de las meninges, en los ventrículos del cerebro, se encuentra los plexos coroides, donde se produce la mayor parte del líquido céfalo-raquídeo. Este líquido se impulsa en los ventrículos y sale de estos con la fuerza suficiente para desplazarse por toda la médula en un movimiento undulatorio como si fueran mareas. Este líquido se desplaza en dirección hacia el sacro para, luego volver a la cabeza y ser absorbido por el flujo sanguíneo en las glándulas aracnoideas.

Cuando el líquido se dirige hacia el sacro, le llamamos expiración. En este movimiento podemos notar en el sacro como este es empujado realizando un movimiento de extensión (la base del sacro se anterioriza y el cóccix se posterioriza).



Cuando desde el sacro, el líquido se impulsa hacia el cráneo le llamamos inspiración del ritmo respiratorio primario. Con este movimiento hay un

Movimiento del occipital que se le llama de flexión. Donde el occipital hace un movimiento en dirección posterior aumentando la el cráneo.

Este mecanismo de inspiración, expiración o inhalación/ exhalación tiene un ciclo de unos 6 segundos que son unos 12 ciclos por minuto.

En todos estos movimientos, no solo se mueven el sacro o el occipital por separado. Y no solo tenemos estos huesos. En realidad hay una infinidad de huesos que se mueven al uníson. Todos ellos están unidos por membranas de tensión recíproca que intercomunican los unos con los otros. Al moverse uno, este sistema hace que se mueva todo el organismo.



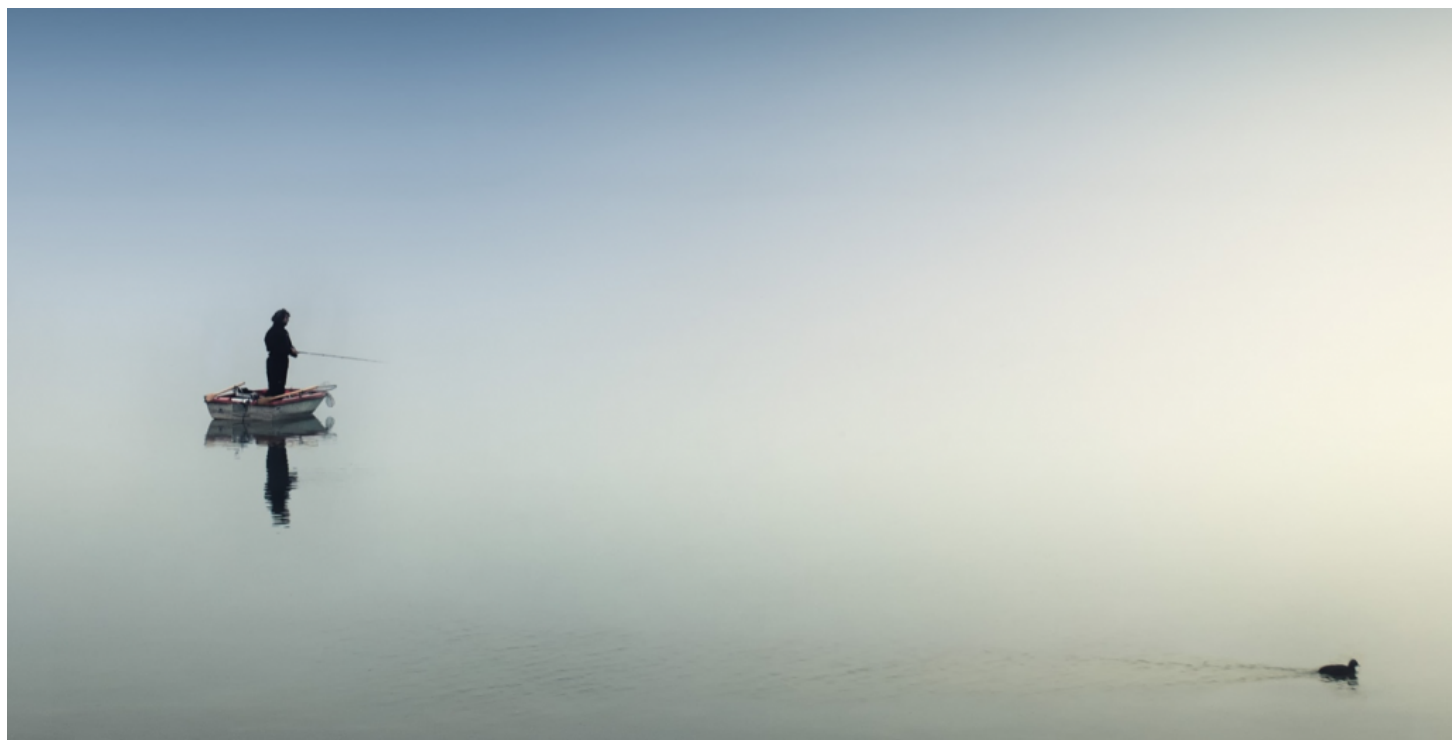
Un ejemplo de este sistema son dos ruedas unidas por una correa, un sistema de poleas donde la cuerda está con un grado de tensión y cuando una rueda se mueve, también se mueve la otra al estar unidas por las membranas de tensión recíproca. Que son los tejidos que envuelven y unen las diferentes estructuras del cuerpo.

De esta manera, cuando el sacro se mueve en flexión o extensión, el occipital también lo hará y viceversa.

Puntos de calma

El punto de calma es como ese momento entre la inspiración y expiración en la respiración pulmonar donde todo se para y nada sucede

Los puntos de calma pueden ser espontáneos, por necesidad del organismo o pueden ser sugeridos por el terapeuta cuando este crea que puede ser necesario para aumentar la potencia o en otras circunstancias.



Si os acordáis, hablábamos del movimiento de la inspiración y expiración del líquido cefalorraquídeo. Este movimiento es cíclico y su fase es de unos tres segundos de inspiración y tres de expiración (puede variar en función de la persona), unos ocho o diez ciclos por minuto.

Recordemos también que en la inspiración el líquido se mueve del sacro al cráneo. Y en la expiración se dirige del cráneo al sacro. Los puntos de calma están directamente relacionados con lo anteriormente comentado. Un Punto de calma es un momento en el que el líquido y el bombeo se para en un momento del ciclo. Este momento de calma lo podemos encontrar en cualquier punto del ciclo del movimiento del líquido en la médula.

Cuando se realiza un punto de calma, en el organismo sucede un aumento de la potencia y de la fuerza biodinámica para que este pueda reaccionar.

Los puntos de calma pueden ser locales o generales. Cuando son generales, se refiere al ciclo del líquido cefalorraquídeo en la médula.

Un punto de calma local, se puede generar en cualquier parte del cuerpo que este necesite para aumentar la potencia para reaccionar ante un fulcro y generar un punto de tensión equilibrada para restaurar la normalidad en la movilidad del tejido.

Recordemos que la potencia es la fuerza del organismo que se concentra en el interior del líquido cefalorraquídeo. Lo podemos comparar a la fuerza del agua en el mar. Las olas serían el resultado del movimiento de la potencia del agua. Esta fuerza viene del interior del mar que mueve las mareas. En el líquido del interior de la médula sucede exactamente lo mismo que en el mar.

Cuando un organismo está faltado de potencia, una manera de recuperarla es induciéndolo a puntos de calma donde se acumula la potencia necesaria para estimular el sistema nervioso y la fuerza necesaria para liberar algunos fulcros.

Los puntos de calma los vamos a encontrar de forma espontánea en cualquier momento y si seguimos el movimiento, él mismo se puede liberar. Si en algún momento necesita potencia porque está en un punto con dificultad para superarlo, el

simple contacto con atención y el seguimiento del movimiento de los tejidos, hará que aumente la potencia del organismo para crear un punto de tensión equilibrado y liberar la información atrapada.

En los puntos de calma la persona siente mucha tranquilidad y paz. Y la persona que está realizando la terapia también puede sentir esta sensación si está abierto a ello.

Cuando una persona nos llega muy débil es interesante trabajar desde los pies para aumentar la potencia. Con el simple contacto y la atención en el organismo, el cuerpo reacciona.

Contacto con la presencia

El contacto en la práctica Biodinámica, lo hacemos desde la presencia. Esta presencia es en atención a aquello que está sucediendo en el cuerpo, el propio. Recordad que nada sucede fuera de uno mismo. Desde esta visión, el contacto del otro lo sentimos en nosotros y la resultante, es una sensación, una percepción que se da en un instante. Y este no tiene necesidad alguna de ser analizada.

La importancia de conocer el cuerpo en general aplicado a la sensación nos permite situarnos en el mapa de aquello que sucede en nuestra

proyección del cuerpo del otro. Eso sí, sentido por el propio sentido.

Cuando conocemos el mapa, nos es más fácil imaginar. La imaginación es el lenguaje del consciente al inconsciente.

Al imaginar, esta la podemos posicionar en el espacio o podemos posicionar la imaginación. Este lenguaje hacia el cuerpo, genera una respuesta fisiológica. Es como imaginar la acidez a del limón. Seguro que salivas.

Cuando esta atención, junto con lo imaginado, lo proyectamos a la persona estirada en la camilla, ello va a tener una repercusión en el cuerpo del otro.

La atención no es solo un pensamiento. Es una energía que se proyecta directamente de uno emisor a otro receptor. Y esta se expande principalmente desde el corazón. Este es un gran amplificador de del pensamiento.

En aquello, a lo que estamos tratando desde la visión Biodinámica, la atención ha de ser revisada para que esta no sea muy intensa y esté libre de intención/voluntad.

Nos tenemos que acostumbrar a dar la orden adecuada. Y esta es muy simple. Cuando entramos en contacto, en general podemos poner una mayor atención para establecer este contacto. Una vez establecido vamos a dar espacio al contacto, retirando la atención directa y ampliándola al espacio donde se da el contacto. Y al mismo tiempo sin perder la sensación de contacto, sin perder la presencia del contacto.

Ello irá creando una resultante en los tejidos de tensión equilibrada, permitiendo un aumento de potencia en los tejidos que ayuda a la persona en la liberación de puntos de tensión (Fulcros) encapsulados en el cuerpo. Al liberar estos fulcros, también se libera la información psicosomática que pueda estar relacionada

La ampliación de la atención en el contacto nos permite darnos cuenta de otras partes del cuerpo que se están expresando. Recordad que no es importante la comprensión de la causa. En ese momento



estamos por la expresión que está surgiendo en ese momento. Ya sea está algo físico visible o una sensación propia que se nos transmite.

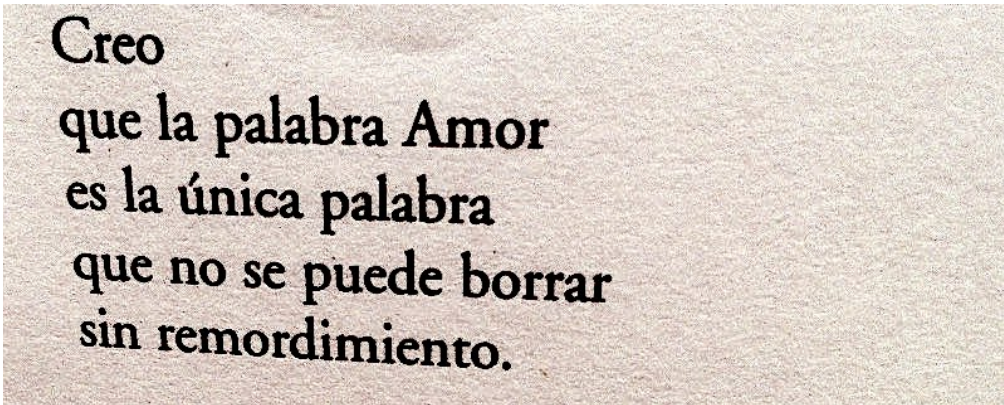
Recordad que el cuerpo es movimiento. Seguimos el movimiento que va surgiendo, tanto si es movimiento o la percepción de este.

El procedimiento siempre es el mismo. Nos anclamos para la sesión, Abrimos el enfoque para entrar en contacto. Ajustamos el contacto en función de la sensación que percibimos. El contacto siempre da espacio para que el movimiento de los tejidos y las mareas puedan fluir sin dificultad. Nuestro contacto acompaña las mareas y los tejidos. No manipulamos.

La presencia no es algo que se vaya a poder mantener, tenemos que ir revisando el contacto y su percepción. Al mismo tiempo, la presencia de la atención es algo que va a surgir de manera natural en nuestra práctica.

Recordad que nada sucede fuera de nuestra forma de percibir. Conforme nuestro anclaje se va haciendo cada vez más claro, más fácil nos será la percepción desde una presencia que se dará naturalmente.

Este método es sumamente fácil. Entender la no acción permitiendo que el organismo suceda desde la presencia natural que se da por si sola.



**Creo
que la palabra Amor
es la única palabra
que no se puede borrar
sin remordimiento.**

La quietud

No es ausencia de movimiento.

Recordad que cuando hablamos de la mente, esta no cumple los mismos requisitos que los objetos. La mente está conectada directamente con nuestro sí mismo sin separación alguna.

El cuerpo puede estar en movimiento y la mente puede estar en quietud aunque el cuerpo se mueva. Y también puede estar agitada la mente cuando el cuerpo está quieto.

presente. Y está en este preciso instante aquí mientras estás leyendo. Es quien realmente se da cuenta de todo. Sin etiquetas y juicios. La Consciencia deja que la mente campe a sus anchas, creando y confundiéndose con su propia creación. Esta mente que es capaz de crear lo más insospechado, de realizar las hazañas más creativas y construir su creación tanto en el mundo de las formas como en la relación y la emoción.

Esta mente tan poderosa, no olvidemos que está relacionada con la Consciencia, surge de la Consciencia que, al no hacer juicios, permite todo. Y la mente, por ello, siempre puede volver a la quietud de la Consciencia cuando se da cuenta de que lo creado no



La quietud no es la ausencia de pensamiento.

La quietud del Ser no corresponde a la ley física tal como se conoce.

Hay que comprender que el pensamiento sin el conocimiento de su naturaleza nos lleva a toda una dialéctica que nos aparta de nosotros y de este instante. ¿A qué me refiero al pensamiento sin conocimiento de su naturaleza?

La Consciencia no necesita de explicaciones para saber qué existe. No necesita de ninguna acción para estar

es real y en la identificación puede generar sufrimiento a uno mismo y a los otros.

Esta conexión no divisible de la Consciencia con la mente siempre nos da la opción de volver a casa y al mismo tiempo tenemos la opción de experimentar el movimiento de la vida y hacerlo desde la quietud.

En general nos perdemos cuando creamos separación entre lo creado por la mente y la Consciencia que ya somos.

Es por ello que la base del movimiento es la quietud.

La creación de la mente genera movimiento al mismo tiempo que está conectada con la quietud.

Para entenderlo mejor

El movimiento está relacionado con el cuerpo, que es el contenedor de vida. El cuerpo sostiene la mente y su capacidad creadora a través de las sensaciones, emociones y acciones.

El cuerpo es la conexión directa con la Consciencia. Al igual que esta, el cuerpo no hace juicios y siempre está en presencia. Su naturaleza es sentir, experimentar y relacionarse con el entorno y con otras personas.

Tiene una peculiaridad. Nos pone límites.

Nuestro cuerpo es una creación. Tiene principio y final. Y aunque lo permite todo, las incongruencias deterioran el organismo por las incoherencias entre el cuerpo, la palabra y la mente.

A este punto puedo afirmar que el cuerpo es Consciencia.

Si nos damos cuenta, el cuerpo actúa por sí solo. ¿Tú te das cuenta de las acciones de tu cuerpo cuando hablas?, ¿Te das cuenta de aquello que dices y como lo dices?, ¿Te das cuenta de como uno se mueve, tecleas en el ordenador, el piano, etc.?

Si nos damos cuenta ello sucede, el cuerpo lo hace. Si tengo sed y hay los medios, el cuerpo solamente lo hace, va y bebe. El cuerpo aprende a moverse por el medio donde está. Le podemos pedir que haga malabarismos y él lo aprende a partir de una orden imaginada. Todo aquello que imagines, se realiza a través del cuerpo.

¿Meditar? Necesitas el cuerpo.

¿Emocionarte? A través del cuerpo.

¿Dolor? El cuerpo lo recibe y la mente lo percibe.

¿Sufrimiento? La mente construye y el cuerpo lo muestra.

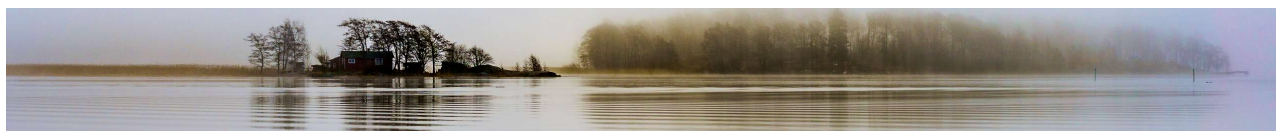
Como seres humanos que somos en este plano, todo pasa por el cuerpo. Y es con Él que sentimos, vemos, entramos en la Consciencia por su naturaleza presente y sin juicios. Nos muestra dónde estamos a cada instante.

En un mundo donde los valores van hacia fuera y el éxito está en el hacer más, se genera una separación con la naturaleza, con el cuerpo y nos separamos de aquello que realmente somos, pura Consciencia. El cuerpo sabe qué hacer a cada instante y si lo dejamos hacer nos lleva donde necesitamos a cada instante. Cuando nos esforzamos en hacer, sin tener en cuenta la dirección del cuerpo, es lo que llamamos condicionamiento.

El condicionamiento aprendido y fijado tiene una inercia de acción. Y ello viene de la mente, de la estructura creada, no presente, pues viene de estructuras pasadas, no actualizadas.

El cuerpo es tejido que se va descomponiendo a cada instante. Ello es proceso de vida. Cada persona tiene unas características personales. No importa cómo esté el cuerpo y aunque el cuerpo esté deteriorado o enfermo, seguimos siendo cuerpo. El cuerpo es energía. Y esta energía surge de la Consciencia que insufla la vida. Ir más allá de las formas y de la forma del cuerpo es entrar en contacto con esta energía que se muestra en las sensaciones. Y cuando observamos en plena presencia este instante a través de la sensación sin juicio ni voluntad, ello es Consciencia.

Es la quietud dinámica. Y todo sucede en su momento por sí mismo.



En contacto con la quietud

La fuerza de la quietud en la biodinámica.

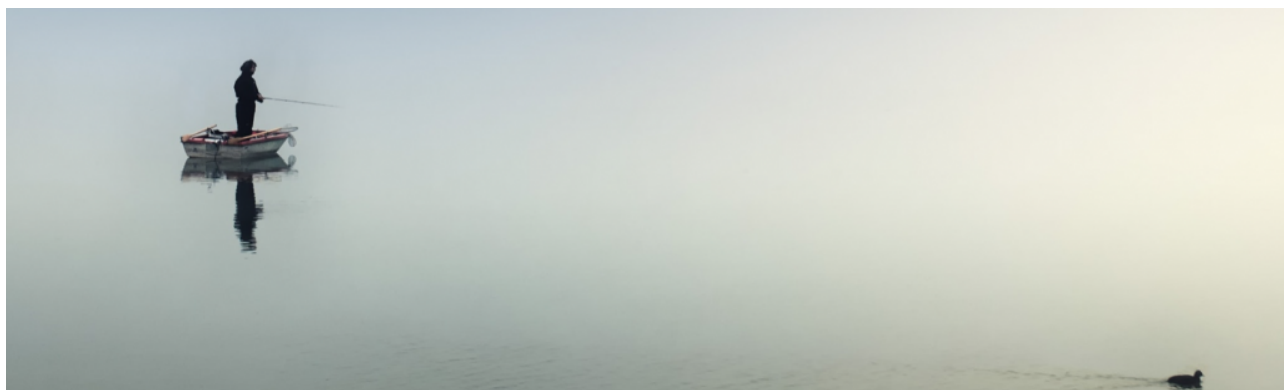
Recordemos que aparte de ser personas, somos humanos. Experimentamos el dinamismo de la vida desde el nacimiento hasta la muerte. Y como seres vivos la vida quiere vivir. El instinto de supervivencia tiene mucha fuerza y es natural en todos nosotros. Al mismo tiempo el personaje creado por nuestra mente también va a querer sobrevivir y para ello necesita que la inercia del condicionamiento sea constante.

retroalimentación de los patrones adquiridos por nuestra mente.

Tenemos que sumar todas las situaciones de vida que nos van a afectar generando patrones traumáticos o nos va a reforzar en nosotros mismos.

Y mientras todo va bien, no hay problema. Pero estos patrones creados por la mente no se pueden mantener eternamente. Llegará un momento que se convierten en un peso y si no somos capaces de dejarlos ir, se convierten en somatizaciones varias.

Como individuos necesitaríamos hacer una parada en el camino, como hace todo animal para recuperarse. Pero no. Eso no está en nuestro funcionamiento. Para ello hemos creado la distracción, para no parar y observar. Eso nos daría mucho trabajo y generaría muchos cambios. Cosa que no le gusta al personaje.



La vida tiene capacidad para adaptarse. El personaje necesita que el cambio sea el mínimo posible y tiene más dificultades de adaptación cuando la identificación con el personaje es fuerte.

Una de las cualidades como seres humanos es nuestra capacidad para originar personalidades. Y aún más fuerte es la cualidad de identificación con el personaje y los objetos que lo refuerzan.

Ello sucede casi sin darnos cuenta.

En todo ello nos encontramos con muchas formas que se entrelazan entre ellas. Para mantener estas inercias se requiere una

El cuerpo tiene una gran capacidad sanadora. Y para ello ha de estar en quietud, en silencio. Y si no somos capaces de hacerlo por nosotros mismos, que es lo más eficaz, nos dirigimos a facilitadores que nos ayuden.

La quietud está relacionada principalmente con el cuerpo. La ausencia de presencia en el cuerpo dispara la imaginación y nos lleva a donde sea para no entrar en contacto con las emociones que nos molestan y nos conectan con la sensación y con las barreras que hay que travesar para

solucionar una situación que se va repitiendo.

Recordemos que la presencia en este cuerpo humano, como Ser que somos, está relacionada con este cuerpo humano. Y la mente es un órgano que aparte de ser la gran creadora, su gran función es darse cuenta de la presencia en este cuerpo en este instante. Y esta es la gran fuerza sanadora del conjunto cuerpo/mente.



El deterioro de la salud en el cuerpo nos lo encontramos por la pérdida de potencia, un proceso natural, donde la persona va perdiendo vitalidad hasta el traspaso. Por situaciones de estrés e inercias, el cuerpo entra en un estado de deterioro donde la potencia se encuentra con barreras de tensión corporal y mental que no permite una buena respiración de los órganos y tejidos. Estos entran en disfunción y nos encontramos con problemas de salud.

Muchos de nosotros perdemos la relación con el cuerpo. Este a veces solo lo usamos para estar en forma, que no quiere decir que estemos en contacto con él.

El contacto con el cuerpo se realiza desde la quietud, en el movimiento sensorial, dándole espacio para que realice su función sin intervención y sí en colaboración con las funciones corporales, observando la posición de la mente y como ello afecta al cuerpo. Sin intervención.

Ello nos permite estar con el cuerpo y escucharlo sin importar el estado en el que nos encontremos.

Toda persona puede experimentar la sensación corporal, sin voluntad. Observando como el movimiento de la mente afecta a la sensación y por consecuencia al cuerpo. Y esto activa la capacidad natural del cuerpo a sanar.

¿Por qué en este caso no es necesario tener voluntad alguna?

Es muy sencillo. No hacemos nada que no sea para mejorar nuestro estado a uno mejor. Y ello se da en cada uno de nosotros. Es un programa ya incorporado en nuestro sistema operativo. Lo que sucede que nuestros

condicionamientos y el miedo a lo desconocido nos hace actuar de forma reactiva y nos activa una serie de deseos y voluntades que muchas veces no son coherentes con la realidad de la persona y la realidad orgánica. Y en este caso las voluntades se convierten en acciones adversas.

Por ello es importante parar con decisión y acoger toda duda; Sin alimentar los miedos y acogiéndolos; Sin voluntad y observando como la inteligencia natural del cuerpo/mente se despliegan.

Dificultades con las que nos encontramos: La necesidad de entender procesos. El cuerpo está más unido a la consciencia del Ser que a la mente. No necesita comprensión alguna para funcionar. La

mente, a la que la hemos unido más a una personalidad, cuando esta quiere respuestas, busca y busca, sin darse cuenta de lo limitado que puede llegar a ser el conocimiento en un mecanismo que se pierde para la comprensión, como es la vida en sí.

¿Podemos confiar que aquello que sea relevante para nuestro funcionamiento nos será revelado?

El cuerpo siempre está en plena presencia, respiro ahora y mi corazón está latiendo ahora. No tiene pasado, no tiene futuro. Evidentemente, hay una vida vivida. Pero esta se está expresando en este mismo instante. El cuerpo está expresando nuestra historia con una forma y funcionalidad reaccionando al mapa mental de cada persona.

La expresión de este instante la podemos atribuir a una historia que se irá modificando en función del sentir de cada instante. Es este sentir lo que tiene más fuerza, más que la propia historia. En nuestra cultura hemos aprendido a dar más importancia a las historias mentales que a la observación de las sensaciones. Las sensaciones nos pueden hacer daño y lo evitamos. El mental lo podemos modificar siempre y nos

montamos nuestras propias historias para evitar la sensación. Pero las sensaciones se quedan. Están relacionadas directamente con nuestra historia. La mente solo nos da un escenario y cuando no nos gusta, intentamos buscar otro escenario.

Al contactar con el cuerpo, con nuestras sensaciones, nos da una vía para que la energía implantada en nuestro cuerpo por experiencias pasadas en forma de trauma físico o mental, se libere. Liberando las construcciones mentales que son fruto de estos impactos en nuestro organismo.

Y evidentemente hay personas que somos más sensitivas o más mentales. A efectos es lo mismo. Simplemente, varía la forma de expresión. Unos lo liberan por el cuerpo/mente. Y los otros por la mente/cuerpo.

Como facilitador en biodinámica, me tengo que recordar cada día de todo lo dicho hasta ahora.

Muchas veces me veo con la intención de generar una acción para realizar cambios orgánicos en la persona, cambios personales. Y siempre me encuentro con una barrera al forzar una situación que necesita su tiempo, que pide ser acogida tal como es.



Cuando el acompañamiento se hace desde la quietud, entramos en lo desconocido, en combinaciones de movimientos infinitos. Yo, personalmente no puedo abarcar tanta información. Pero cuando paro y dejo de hacer, se presenta todo con claridad. Sin nombres ni atributos. Simplemente, sé que estoy en el lugar correcto. No hay duda, no hay deseo.

Todo se hace por sí solo y a pesar de mí. No hay necesidad alguna que el cambio se atribuya a mí. Simplemente, hemos participado en un pequeño proceso en todo el engranaje.

Alumnos me han comentado a veces que esta práctica no afecta solo al organismo y su personalidad. Que se mueven situaciones de la persona en el plano funcional. Y así es, sin que ello sea atribuible exclusivamente a la práctica en sí.

El conocimiento del cuerpo y de la mente nos ayuda en la práctica terapéutica. Nos permite situarnos en el mapa. Pero al realizar la práctica desde la quietud, desde el silencio, si no dejamos el conocimiento a un lado, este se puede convertir en un obstáculo.

No es lo mismo un contacto, donde me abro a todas las posibilidades, acogiéndolas. A un contacto donde hay una dirección y una intención.

Como facilitador, estoy en presencia, observando sin voluntad alguna y acogiendo sin alimentar patrón alguno. Dejando que la sabiduría natural de la persona actúe por sí sola.

Para mí la biodinámica no es únicamente una técnica que aplicar a alguien. Es una forma de comprender lo que somos acompañando a otras personas que nos enseñan parte del camino. Compartimos

unos instantes que nos ayudan a tener una mejor comprensión.

Como he comentado antes, el cuerpo siempre está en presencia. Y justamente esta presencia, como facilitador, es la base del contacto con la persona. Estar en presencia es hacerse responsable de uno mismo. No damos atributos a nadie. Lo que sentimos lo sentimos en nosotros. Este punto es importante para no hacer uso de la voluntad.

Estoy en contacto con otra persona y observo sin dar atributo alguno. Lo que escucho, reacciona en mí, y solamente refleja el impacto que tiene la presencia del otro en mí mismo.

Me acojo. Al acogerme estoy acogiendo aquello que viene de la otra persona. Siento el movimiento que se genera en esta relación sin acción, donde la única acción es acompañar. En este instante no hay necesidad de comprender. En presencia me muevo con el movimiento. Y mantengo el punto de anclaje, que es mi propio cuerpo como facilitador.

¿Puedes confiar en la sabiduría del cuerpo?

Hay un proceso de rendición en la confianza a algo más allá de nuestra comprensión. Y a veces queremos rendirnos sabiendo que es lo que sucederá. Y no funciona. La rendición solo se da a lo desconocido.

En la rendición se activa un mecanismo natural no condicionado y que no necesita de logismos para su funcionamiento. Y está fuera de la comprensión intelectual. Sucede por sí sola.

En este último párrafo hablo de la relación con el otro. Esto mismo me lo aplico a mí mismo, pues no hay otro. Y estoy muy agradecido de poder continuar aprendiendo acompañando y acompañado sin que ello genere una separación.

La vida es movimiento y quiere vivir

Este es para mí el principio de la sanación biodinámica.

Son muchos los aspectos que todavía no conocemos. Estamos intentando dar explicación a todo aquello que percibimos. Como seres humanos con capacidad de racionalizar, nos hacemos preguntas. Y cada pregunta quiere una respuesta. Los humanos tenemos un gran recurso, la imaginación. Con ella recorreremos todas las posibilidades buscando respuestas. Intentando entender.

Con la biodinámica no busco respuestas. Solo entrar en presencia para acompañar. La comprensión surge por sí misma.

La vida es movimiento desde el primer soplo. El embrión empieza a latir y no para hasta la muerte del individuo. Este movimiento está relacionado con un principio, "La vida quiere vivir". En todo este proceso los organismos vivos se crean a partir de la información innata en la propia

creación. El embrión crece y se forma independientemente de nuestro conocimiento de cómo ello es posible. Este organismo está siempre buscando un equilibrio en relación con el entorno en el que crece.

Los humanos tenemos el sentido de la razón. Que nos da la posibilidad de modificar el entorno y nuestras vidas en función de la proyección mental con la que nos identificamos.

Esta razón no está separada del principio de supervivencia. La relación entre estos dos aspectos la encontramos en el plano emocional.

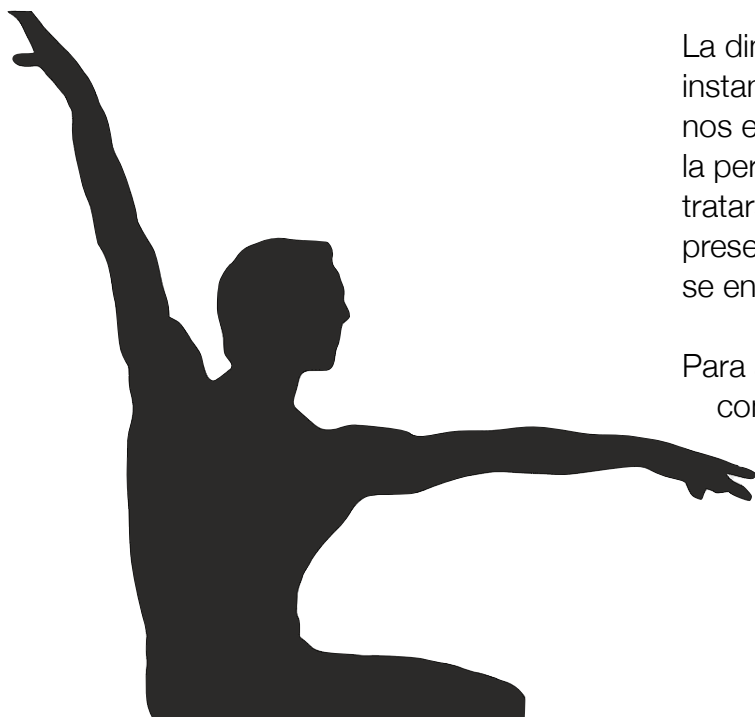
Las emociones están en el campo mental y las sentimos en nuestro cuerpo. Cómo nos relacionamos con nuestro entorno, cómo creamos con nuestra mente, nuestro cuerpo se activa y reacciona.

El desfase entre lo que se está viviendo ahora y aquello que proyectamos con la mente, patrones sociales y familiares adquiridos, traumas que se quedan atrapados y aspectos biológicos del entorno, son la fuente de las disfunciones orgánicas, psicológicas y espirituales.

El campo de relación con la vida, es con el que tenemos el contacto biodinámico.

La dinámica del bíos, en este preciso instante. Este es el movimiento con el que nos encontramos cuando contactamos con la persona que viene a la consulta para tratarse. El cuerpo siempre está en estado presente. Siempre muestra, ahora, donde se encuentra la persona.

Para acoger aquello que surge de este contacto, es necesario salir del juicio y la interpretación. No se busca un diagnóstico. No se busca un resultado concreto. El organismo



siempre está buscando el equilibrio. Su propio equilibrio. No hay nada que se imponga a la persona. No hay manipulación.

Cuando alguien se siente escuchado más allá de las palabras, del juicio y la interpretación, se abre y encuentra un lugar de liberación de energía acumulada por patrones y situaciones traumáticas que se han quedado atrapadas en el organismo.

nuestras proyecciones mentales sobre nosotros y los otros. Lo que sí que os puedo decir, es que esta confianza nos lleva a una quietud sanadora.

En su aplicación en consulta, nos encontramos con un amplio campo de acción. Desde una molestia tensional en el cuerpo, migrañas, problemas estructurales, bioquímicos, psicológicos y espirituales o acompañando en procesos de



Este organismo siempre busca coherencia biológica y aumenta la potencia interna para superar las barreras que le impiden llegar al equilibrio.

En el acompañar hay mucha potencia y ayuda a muchas personas en su proceso de recuperación. Cuando entendemos este concepto lo podemos aplicar en todos los aspectos de la vida, en nuestro trabajo cotidiano, en nuestra relación con otras personas.

El concepto en sí es muy simple: entra en presencia, escucha sin juicios y deja que todo tu cuerpo y todo tu Ser actúen, deja que el Ser y el cuerpo del otro actúe. El ingrediente principal, la confianza. Confianza en aquello que ya somos más allá de

enfermedades graves en su recuperación o en el paso a la muerte.

Esta técnica no libera a nadie de nada. Solo uno mismo se puede liberar. Acompañamos una parte del proceso de vida de la persona, tal como esta nos viene a ver a la consulta.

El trabajo principal lo tenemos en nosotros mismos, en la observación de nuestro propio proceso. Nadie puede vivir nuestra vida. Y por mucho que se escriba y se hable, es en nosotros mismos donde podemos experimentar la presencia dinámica y la quietud que surge de la Consciencia.