



Contacto biodinámico

Quiétude y sanación

4

Alfons Molina

Sensación y sentimiento.....	3
El contacto hace la diferencia.....	5
Presencia.....	6
Atención.....	7
Sin intención ni voluntad.....	9
Protocolo de “no acción”	11
Sanación.....	12
¿Qué es Focusing?	15
Estamos en el punto medio.....	19

Sensación y sentimiento

Cuando la sensación se refiere más al cuerpo y el sentimiento a la emoción sentida.

En relación con la biodinámica, es importante que tengamos claro este concepto para poder acompañar con más eficacia.

La mente es un elemento tan potente para la persona, tiene tanta capacidad de crear y recrear escenarios, formas e historias, que nos lleva sin que nos demos cuenta, nos arrastra hacia la historia y nos saca del momento presente de esta relación de uno con nuestro entorno y muchas veces nos confunde con la coherencia del momento.

Recordemos que no hay nada que suceda fuera de uno mismo. Todo sucede de nuestros sentidos hacia dentro, hacia la estructura de un sistema nervioso que capta, clasifica y reacciona.

Con ello, la herramienta más eficaz que tenemos para observar todo este proceso es la atención en la sensación y el sentimiento.

¿Dónde lo estoy sintiendo? Y ¿Qué sentimiento surge de esta sensación?

Estas dos preguntas son para nosotros los facilitadores. Empezamos con nuestras sensaciones.

Para con la persona que tenemos delante, la acompañamos a la sensación del cuerpo. No preguntamos por la emoción que surge.

Si a la mente le haces una pregunta, esta va a buscar respuestas, aunque se las invente.

Es por ello que durante la sesión nos centramos en la atención en las sensaciones.

Si el surgir de la emoción es muy fuerte, la acompañamos sin querer saber más de la emoción que la sensación que se genera en el cuerpo.

Si la persona es arrastrada por la emoción, la pregunta siempre es:

¿Me puedes decir donde sientes ahora en el cuerpo?

¿Puedes poner tu atención en la sensación que surge de tu cuerpo?

Y podemos preguntar por el tipo de sensación que es y si puede estar con ella por un momento.

En este proceso le damos tiempo al sistema que baje la intensidad emocional y la persona pueda calmarse más y más.

Le damos tiempo a que la potencia del cuerpo reorganice sistemas y se pueda dar un proceso de sanación.



Las emociones son importantes, el sentimiento es la emoción sentida y acogida.

El proceso no deja de banda las emociones. No estamos eliminando emociones. Estas, las necesitamos para la comunicación con el entorno y para hacer cambios en nuestro sistema interno como humanos.

Se empieza con una emoción y acompañamos en su proceso a través de la somatización en el cuerpo. Y acabamos con una emoción que transforma el sistema en una forma diferente, en un sentir diferente, con un sentimiento transformado.

Y seguimos en nuestro afán por “No hace” y “Confiar”.

Estamos en contacto con capas y capas de vivencias registradas en el organismo y algunas de ellas no han sido digeridas. Está actuando en la sombra esperando a ser observadas para que se puedan liberar y que la persona pueda proseguir su camino con calma y coherente al momento que vive.

Como dice Peter Levine:

“El trauma se ha convertido en algo tan habitual que la mayor parte de la gente ni siquiera reconoce su presencia. Afecta a todo el mundo. Cada uno de nosotros ha tenido una experiencia traumática en algún momento de su vida, nos haya dejado un evidente estrés postraumático o no.”

Levine, Peter A... Curar el trauma

Nuestra respuesta reactiva en cada instante se relaciona con esta memoria inconsciente y con nuestra forma de protegernos en función a nuestra personalidad y vivencias.

A todo ello. Como facilitadores, es importante que nos observemos en nuestra reactivada a través de lo que sentimos y abriéndonos al flujo emocional, dejando que este haga su proceso y libere la energía acumulada. Al mismo tiempo observando como ello va cambiando nuestro entorno emocional y reactivo.

Simplemente con el hecho de observar y no hacer nada. Acogiendo sin manipulación. Acompañando el cuerpo en su sensación y sentimiento, a través de la forma que se genera en los tejidos en contacto con el cuerpo.

Ello genera un cambio somático profundo. Nos permite digerir aquello que se quedó atrapado. Y nos permite una mejor adaptación al momento presente.

Y así como sucede en nosotros, sucede en la persona que acompañamos.

El contacto hace la diferencia

El contacto sentido es lo que va a hacer la diferencia en esta técnica biodinámica.

El contacto lo vamos a ir sintiendo de maneras diferentes en función de cada persona y de uno mismo.

Cuando me refiero al contacto, este es sentido. Con ello veremos que aunque no tengamos un contacto físico, permanecemos en contacto con el campo en el que la persona se engloba.

En nuestra práctica, para que el cuerpo reaccione en su propia potencia, ha de sentir que es acogido y ello es posible cuando siente el contacto que le da espacio y al mismo tiempo contiene el movimiento que se expresa.

El espacio es primordial para que ello se de, pero este espacio ha de ser contenido para que pueda sentir su potencias.

En este proceso se da el fenómeno que ya hemos comentado de “Tensión equilibrada”. Que es cuando se equilibra la fuerza cinética y la biodinámica en el cuerpo y más concretamente en los fulcros. Al crearse este punto de tensión equilibrada, la fuerza biodinámica acoge la fuerza cinética en el tejido que contiene el trauma y le da paso para poderse liberar. De esta forma se recupera la movilidad natural de los tejidos.

En la escucha, en el “no hacer”, todo ello se da.

Es así de simple. Anclados en nuestro centro.

“Asegúrate de que verdaderamente estás entregando todo tu peso al suelo.”

Doyle, Billy. El yoga de la tradición de Cachemira.



Ida Rolf en contacto

Entregamos el peso y entregamos el “hacer” a una entidad tan grande como el propio organismo.

Al entregarnos, ello es el contacto. No hay un concepto que tenga que ser entendido como técnica. Confía en la forma. En el cuerpo.

Todo lo dicho en relación a los fulcros, no tenemos control sobre ello. No hay alguien que este modificando nada. Es el propio organismo, la entidad de la persona que se expresa y se libera.

“Cuando tratamos de encontrar el equilibrio en los fluidos y en los tejidos en cualquier parte del cuerpo mientras los examinamos en busca de enfermedades o alteraciones, aprendemos a llevar la marea a su punto de equilibrio o área de fulcro. Una vez hecho esto, puede producirse un proceso de transmutación que reduzca la mecánica de la lesión, corrija la patología y recupere la salud del individuo. Así funciona el principio curativo del Maestro Mecánico dentro de nuestros pacientes “

Presencia

Presencia es una palabra muy extendida en el mundo de la búsqueda espiritual y terapéutica y muchas veces malentendida.

Voy a partir desde un punto. Siempre estamos en presencia. Simplemente que no nos damos cuenta. Es tan natural en nosotros que tenemos que ponemos atención para observarla.

Partimos también que el cuerpo, el organismo, siempre está en presencia.

Respiro ahora, mi corazón late ahora.

En esta técnica en contacto, cuando hablamos de presencia no se refiere que seamos conscientes de todo aquello que está sucediendo. Solo observa la sensación que se está dando en ti mismo en contacto con el otro.

Observa la percepción en el contacto para poder regular el espacio que damos. Y este espacio no requiere separación, sino percepción de espacio. Luego deja que las manos se coloquen.

Si hacemos contacto con pies o cabeza o en otra parte del cuerpo, observamos nuestra percepción para discernir la calidad de la aproximación.

Para darnos cuenta tenemos que parar. Sentir el cuerpo para que la inercia de la mente se aquiete y nos permita percibir aquello que está sucediendo en este espacio en contacto con uno mismo y con el otro.

Recordemos que el cuerpo está siempre presente. Y través de él y sus percepciones nos damos cuenta de aquello que está sucediendo y sus variaciones.

En el contexto que nos atañe, presencia es darse cuenta de las percepciones del momento y de sus variaciones.

Y ello sucede en el cuerpo-mente y es percibido por Aquello que somos que no está sujeto a las variaciones del entorno ni de las sensaciones.





Atención

“Origen etimológico de la palabra atención”

La palabra "atención" viene del latín *attentio*, *attentionis* y significa "acción y efecto de tener en cuenta o de extenderse hacia el que está hablando". Sus componentes léxicos son: el prefijo *ad-* (hacia), *tendere* (tender, estirar), más el sufijo *-ción* (acción y efecto)."

“Préstamo (s. XIV) del latín attentio, attentionis ‘acción de atender’, derivado de attendere, propiamente ‘tender el espíritu hacia’. De la familia etimológica de tender.”

Como vemos en los orígenes etimológicos. Atención viene de tender el espíritu (la mente) hacia el otro o aquello que sucede.

Este acto es potente en sí. No es algo que se hace sin más. Al poner Atención se tiende un cable de comunicación con aquello a lo que atendemos.

En esta acción, en lo referente a la Biodinámica, se activa el potencial orgánico en la comunicación que se establece entre el observador y lo observado.

Al aumentar la potencia, cuando hablamos del cuerpo, este se activa en su necesidad de equilibrio y empieza a buscarlo en relación con su naturaleza organizadora desde la línea media.

Cuando hacemos la acción de poner atención, esta ha de ser con enfoque abierto.

Esto quiere decir que al poner Atención en una parte del cuerpo, no nos quedamos en este foco primario. Para que el cuerpo no se sienta con presión, sin espacio, desde el punto de partida, ponemos atención y observamos como ello se siente. Y paso siguiente abrimos el enfoque al espacio que ocupa el tejido en el que hemos puesto la atención y vamos abriendo este enfoque hasta que tenemos una percepción de todo el cuerpo. Y ello sin dejar de atender la parte afectada que requería atención.

A tener en cuenta que la atención es la punta de lanza de la mente. Allí donde pones tu atención, es donde tu mente está.

La mente necesita de un objeto para reconocerse. El objeto mental depende siempre del sujeto que es el que observa. Nuestra atención puede ser consciente o inconsciente. Pero siempre está activa en nuestra relación con el mundo.

Si esta atención está condicionada por la inercia inconsciente de la mente, estaremos poniendo atención, sin darnos cuenta en situaciones y objetos, para que nos movamos en esa dirección.

Cuando nuestra atención es “consciente”, estamos enfocando la mente hacia un objeto o pensamiento. Ello genera un flujo de reacción en la dirección que apuntamos.

Si en nuestra vida ponemos atención a una forma o sentimiento, vamos a ir de cabeza hacia allá. Si es lo que queremos, podemos observar que es lo que sucede alrededor

nuestro y dentro de nosotros para movernos en esa dirección. Si la atención es hacia un objeto o sentimiento que no deseamos, vamos a tener que redirigir esta atención a una no reacción en relación con el objeto/sentimiento observado.

La fuerza de la atención determina la relación del movimiento interno y externo que va a determinar situaciones de vida en la que soltamos y dejamos ir o sentimos que vamos en dirección hacia la proyección de que hemos activado.

Este es el potencial de la atención. Cuando lo aplicamos en la biodinámica, se ha de estar atento en no generar un enfoque muy directo con la atención en puntos del cuerpo. Pues estos se pueden activar demasiado y puede generar incomodidades.

En este punto la atención la vamos a relacionar con el deseo de curar en el que ponemos intención y voluntad. (En el siguiente artículo ampliamos este tema).

Es normal que queramos ayudar. Pero cuando estamos en este proceso de sanación desde un formato de escucha. Debemos alejarnos de este deseo y céntranos en el cuerpo y lo que surge de él. Os aseguro que el cuerpo es mucho más inteligente que todos los conocimientos que podamos adquirir.

Nosotros solo acompañamos. No estamos curando. Es el cuerpo el que se cura a sí mismo.

Y ello es aplicado a toda forma de terapia y sanación.



Y recuerda que cada cual pone la atención en relación a su mundo interno.

Sin intención ni voluntad

Sin voluntad, Que es y que quiere decir cuando siempre me han dicho que tenemos que ser voluntariosos y esforzarnos. Poner mucha voluntad y tener buena voluntad.

Y con la intención, lo mismo. Entre buenas y malas intenciones vamos jugando.

En este caso, es como cuando entramos en la cocina de otro con mucha voluntad sin haber observado el espacio y el movimiento que se está generando en la cocina. Lo más seguro es que el cocinero te eche de la cocina antes no desmontes el guiso o desordenes los platos y las ollas.

La voluntad y la intención forman parte de nuestra vida y de nuestra naturaleza mental. Y tienen mucha fuerza. Tanta que nos pueden ofuscar.

No estamos hablando de eliminar la voluntad y la intención de nuestras vidas.

Primero veamos que tienen una transcendencia mayor de la que pensamos.

Cuando ponemos una intención en algo, como hemos hablado en relación con la atención, esta se puede fijar y marcar una dirección si tener en cuenta lo que está sucediendo alrededor.

La intención que da una dirección hacia algo concreto, se convierte en voluntad para que aquello hacia donde nos dirigimos sea tal como lo hemos marcado desde un principio.



Este formato para según que objetos funcionales de nuestra vida, puede ser válido.

Pero cuando estamos hablando de cuerpo-mente-Ser, no funciona de la misma manera.

Cuando hablamos de objetos concretos, las variantes del entorno pueden estar más o menos controladas (y continúa siendo una ilusión), pero cuando nos adentramos en el funcionamiento de la persona en sí misma, estas variantes se hacen infinitas y dependen de movimientos y procesos que muchas veces no podemos comprender, ni han sido descubiertos.

El cuerpo-mente tiene una sabiduría conectada directamente al aliento de vida. Y ello se expresa en este cuerpo vivo.

En todo lo que hemos dicho, se ha dado mucha importancia a la escucha. Sin voluntad ni intención y sin juicio alguno. Acogiendo aquello que está sucediendo en el cuerpo en el preciso momento en el que estamos en contacto con el cuerpo, con el campo que ocupa el cuerpo.

Esta escucha es la herramienta principal de todo lo que estamos haciendo a un nivel Biodinámico.

Entramos con un sistema no conocido que es el organismo en su relación con un todo interrelacionado.

Y es por ello que lo mejor que podemos hacer es acoger el movimiento que se expresa sin llevarlo a ningún lugar. Solo acompañamos. Y para ello tenemos que estar libres de voluntad e intención. Y ante la incerteza de aquello que podamos estar sintiendo, confiamos en la potencialidad del organismo. Podemos sentirnos inseguros, pero la confianza elimina la duda. ¿Puedes confiar en las mareas?

¿Puedes estar en presencia, con la atención en el espacio donde suceden los fenómenos acompañando el movimiento que va surgiendo?

En este trabajo, cuando ponemos voluntad para que suceda algo concreto en el cuerpo de otro o en uno propio, estamos proyectando un pensamiento y una idea de aquello que debe ser según el condicionamiento mental, en vez de escuchar y observar la respuesta del cuerpo que está conectado a la naturaleza del Ser que nos da la dirección que necesitamos.

En relación con el otro facilitamos que la otra persona decida por sí misma. Al igual que si es aplicado a uno mismo, cuando esta escucha se realiza sin proyección mental, es cuando tenemos el libre albedrío. Es cuando la voluntad se expresa.

Es cuando se puede decir. "Hágase la voluntad"

Etimología de la palabra Voluntad.

*Del castellano antiguo voluntad ("voluntad"), y esta del latín voluntātem ("voluntad"), este del latín velle, "querer, desear, tener la voluntad de", y este de la raíz protoindoeuropea *wel/wol, "ser complaciente, agradable, satisfactorio".*

La palabra voluntad procede del latín voluntas-atis, que significa querer. Por tanto, la voluntad es una facultad superior en la persona que nos lleva a querer algo, es decir, es un acto intencional, de inclinarse o dirigirse hacia algo.





Protocolo de “no acción”

Acogemos el espacio donde estamos. Me aseguro que estoy en presencia en mis anclajes bien colocados en la sensación corporal. Enraizados y con la conexión del espacio que viene por la coronilla. Entramos en contacto con la persona desde la sensación que para facilitar, en un principio, como si saliera del corazón. Con el tiempo veremos que no hay un espacio concreto y es la totalidad que acoge y siente. Y también veremos que no hay nadie que acoja o sienta.

Al entrar en contacto con el cuerpo de la persona, nos aseguramos que estamos dando el espacio que requiere para que se exprese.

Recordad que no estamos manipulando nada. Observo y dejo que la forma de los tejidos y su movimiento llegue a mis manos, para poder seguir la forma. Este trabajo lo podemos hacer desde cualquier punto del cuerpo. Pero hay puntos que nos facilitan y facilitan la sanación del organismo.

Los puntos principales es desde el lateral como hemos aprendido, desde pies o cabeza.

En el resto del cuerpo, podemos contactar con cualquier otra parte que nos demande el organismo.

El sacro es un buen punto para conectar con el diafragma pélvico. Y como también está unido al sistema de membranas de

tensión recíprocas del sistema nervioso, es un punto que puede ayudar a soltar tensiones en columna.

Otros puntos de contacto son el diafragma torácico y el escapular.

El diafragma craneal de la tienda lo podemos sentir cuando estamos en contacto con los huesos del cráneo.

Y con todos estos puntos, tenemos cubiertos todo el cuerpo. Veremos más puntos de escucha, pero estos son secundarios.

Puntos de escucha sin acción

manipulativa. Las acciones que vamos a realizar es dar espacio y confiar en el organismo.

No juicios y no voluntades. No interpretación. Solo acoger el organismo en su expresión.

Y vuelvo a repetir; nos aproximamos con la mente abierta, desde nuestro propio anclaje, acogiendo desde un contacto suave el organismo de la persona que tenemos delante. Sin acción alguna, esperamos que el movimiento venga a nosotros. Sí que estamos en contacto. Y en ese contacto, sin dejarlo, vamos dando espacio para que el sistema se sienta libre para el movimiento potenciado por el contacto. Y no manipulamos. Cuando el movimiento se nos muestra, lo acompañamos. Lo acompañamos en el espacio sintiendo el espacio que ocupa. Y seguimos sin hacer nada más que seguir el movimiento.

En todo este recorrido, si tenemos conocimiento de la anatomía del cuerpo, se nos puede mostrar las zonas del recorrido y la forma se nos mostrará con claridad. Y aun así, este conocimiento no nos distrae de aquello que es, una forma en movimiento. Y lo seguimos desde la sensación y no desde el intelecto.



Sanación

Para mí este concepto me ha costado entenderlo, unos cuantos años. Y aún sigo en la investigación de que es lo que se mueve en el proceso de sanación

Todos los seres estamos en un campo de conexión en el que nos movemos y sentimos. Como seres humanos, o como seres vivos que habitamos este planeta, tenemos unas características comunes ligadas a la supervivencia y al mismo tiempo a nuestra propia naturaleza como seres con consciencia

Nuestra relación con el medio donde habitamos, nos puede condicionar y nos condiciona en nuestra vida y forma de experimentarla. Y nuestro gran reto como seres humanos es como estar en relación con nuestra forma individual interna y con el medio en el que nos desenvolvemos, que consideramos como algo externo. No hay un interno/externo. Es solo una percepción

Aunque hablemos de un dentro/fuera o de un tu/yo, estamos todos en un mismo campo, en un solo espacio en el que nos hemos organizado como seres individuales. Seamos conscientes que es nuestra propia percepción que genera esta separación. Y es al mismo tiempo la manifestación de nuestra esencia

Toda esta forma de relación tiene una repercusión en nuestro organismo (cuerpo). Que dará como resultado una estructuración del sistema, que al mismo tiempo nos está relacionando con el medio. Nuestro sistema de experiencia se ve condicionado por como entramos en relación con las nuevas sensaciones y experiencias de vida. Todo esto lo experimentamos a través de las sensaciones corporales y la mente. El cuerpo en sí no tiene sensación de sí mismo, está la mente que identifica las sensaciones y las interpreta, generando un flujo constante de sensaciones, emociones y pensamientos.

Todo este movimiento es un conjunto de frecuencias, de ondas energéticas que se mueven a través de nosotros y que están vibrando continuamente.

Este sistema tiene un patrón armónico, físico, metal y espiritual. Y principalmente la cualidad de este patrón es la quietud. No una quietud estática, una quietud dinámica. En esta quietud dinámica todo acontece. No hay reactividad. Todo se hace y sucede en el momento justo. No es necesario empujar para que suceda. Solo estar.



La mayoría de los mortales estamos en modo reactivo. Nos activamos fácilmente por situaciones que nos conectan con estados emocionales, con vibraciones de todo índole. Algunas son de baja frecuencia, como la vergüenza, la culpa, la ira, la envidia. Estados que nos hacen

enfermar y nos provocan situaciones de vida complicada. Cuando entramos en estados de vibración más altos, más amorosos, todo nuestro organismo cambia a un estado más saludable. Nuestra visión de la vida no genera conflictos con la experiencia y nuestra relación con esta es más relajada.

Sanación

¿Con todo esto, que es la sanación? En pocas palabras, es la armonización del sistema energético y bioestructural. Y esto engloba, cuerpo, mente y espíritu. ¿Cómo lo hacemos? En todo este curso, hemos estado entrando poco a poco en la presencia, sin juicios y sin interpretación. En el acogimiento de los procesos que surgen. En la presencia de la sensación tal como es.

Estas han sido las bases, las herramientas con las que hemos estado investigando estar en el momento presente.

Y esta es la base de la sanación sin más. Algo tan simple como la presencia.

¿Qué esconde esta simplicidad? La pregunta sería, ¿hasta qué punto queremos indagar nosotros mismos en la consciencia, en nuestra vulnerabilidad, en nuestras fantasías y traerlas al momento presente?, observarlas y acogerlas sin juicios.

Nuestra consciencia es intrínsecamente inocente. No hay nada que temer.

Cuanto más centrados, cuanto más coherentes seamos con nosotros mismos, más podremos acompañar a otras personas en su proceso.

No es una cuestión de saberlo todo.

Es más una cuestión de saber estar con lo que no conocemos, y acogerlo.

El cuerpo y la mente, necesitan espacio para sanar. En el acompañamiento, este espacio se expande de manera natural, sin tener que hacer más que estar presente en aquello que está ocurriendo en uno mismo en relación con la persona que nos viene a la consulta o nos relacionamos.

Todos los campos energéticos que nos encontramos están interrelacionando, siempre están equilibrados. Y cada momento nos muestran como individuos, que tenemos que trabajar para trascender la vivencia manipulada del momento en que surge una emoción o situación de vida que nos provocan sufrimiento.

No hemos venido a sufrir. Nuestra relación con el entorno, con nosotros mismos, como vivimos estas situaciones, nos muestran el grado de enganche de aferramiento a nuestras propias películas y las películas de otros que las hacemos nuestras.

El contacto con esta quietud dinámica, nos permite soltar patrones al no alimentarlos, al parar por un instante y deshacer el bucle en el que estamos metidos.

La consciencia nos va mostrando a cada instante cuando nos identificamos con lo que surge de la mente y de qué manera le damos fuerza. Y nos lo muestra como cuando nos ponemos un traje o un vestido pequeño o demasiado grande y nos sentimos incómodos. Y nos puede llevar a la enfermedad y situaciones de vida en la que nos complicamos con relaciones y situaciones no deseadas.

Como sanadores, no tenemos por qué ser perfectos. Sí que es importante que nos observemos en nuestros propios procesos con intención de autosanación.

Como sanadores no se trata de alimentar las neurosis de los que nos viene a la consulta. Se trata más de estar en nuestro

centro, independientemente como nos encontremos. Es esto lo que se llevan nuestros clientes. Recordad que nosotros también tenemos nuestras propias neurosis.

Darnos el espacio necesario para ir entrando en la confianza del proceso de vida. Que hay una inmensidad de información, de situaciones que no controlamos. Que solo vemos la punta del iceberg.

Estar en la confianza que todo está sucediendo, aunque no podamos verlo ni percibirlo. Si paramos un momento y somos sinceros con nosotros mismos, sabemos que es así, que ya está sucediendo.

Como decía en relación con la quietud dinámica, no se trata de no hacer o hacer. Se trata de estar con lo que está sucediendo, acompañarlo en el proceso, sentirlo y dejar que continúe en su proceso de cambio, sin identificación y al mismo tiempo sin exclusión. Acogiendo.



Ama y haz lo que quieras.

Si callas, callarás con amor,

si gritas, gritarás con amor,

si corriges, corregirás con amor,

si perdonas, perdonarás con amor.

Sí está dentro de ti

la raíz del amor,

*ninguna otra cosa si no el bien podrá salir
de tal raíz.*

San Agustín

¿Qué es Focusing?

Focusing constituye una de las más importantes aportaciones del filósofo experiencial y psicoterapeuta Eugene Gendlin, nacido en Viena en 1926 y afincado en Estados Unidos, colaborador durante una docena de años de Carl Rogers e investigador incansable de los procesos terapéuticos. Este método corporal fue desarrollado a partir de los años 60. El doctor Gendlin descubrió, después de investigar cientos de grabaciones de sesiones terapéuticas, que las personas que se ponían en contacto con la consciencia corporal, con sus sensaciones corporales, concluían con éxito su terapia. Se abocó entonces a la manera de enseñar este poderoso recurso emocional al que llamó Focusing.

Focusing es un proceso de autoconciencia y curación emocional corporalmente orientado. Es el proceso de “enfocar”, de encontrar esa “sensación sentida” que todos tenemos en nuestro cuerpo que sabe muchas cosas de nosotros y de los que nos pasa ante una situación, una relación personal, una decisión a adoptar y nos permite manejar mejor aquello que nos preocupa o que se interpone en nuestro camino. El cuerpo registra emociones y sensaciones por las que atravesamos. Por medio del proceso experiencial del enfoque corporal que llamamos focusing es posible reconocer primero y luego cambiar la forma

en que nos afrontamos a los distintos problemas de nuestra vida.

Con focusing podemos brindar atención a nuestro cuerpo, de una manera amable, con aceptación. Así estamos en



contacto con emociones, sentimientos y sensaciones desde una sensación corporalmente sentida que llamamos felt-sense (sensación sentida). Esta sensación al principio es vaga y difusa, poco clara, pero si prestamos atención se manifiesta generalmente en la zona de la garganta, el pecho, el estómago o el abdomen. Se presenta como un “algo”, o como una imagen, posee cualidades emocionales que al ser aceptadas y reconocidas pueden cambiar positivamente. En realidad, saber el porqué de las cosas, aunque sea muy acertado, no cambia nada, sólo se produce un cambio verdadero cuando una decisión, o un deseo de pasar a la acción se siente corporalmente como algo real, y no cuando se razona solamente de forma cognitiva.

Focusing enseña cómo hacerlo y:

- 1 Nos pone en contacto con nuestra sabiduría interior: nadie mejor que uno mismo sabe en realidad lo que necesita.
- 2 Nos permite crear una relación de comunicación y confianza con el cuerpo para poder oír la sabiduría interna a través de la conciencia corporal.
- 3 Nos ayuda a conocer y aceptar la realidad de nuestro momento experiencial, de nuestros puntos

débiles y los fuertes y, desde ahí, lograr el cambio verdadero, coherente y duradero.

- 4 Nos propone crear lugares internos despejados y protegidos que amplían el espacio vital, que nos permiten descansar incluso ante el fracaso, y a mantener la distancia adecuada con los problemas para entenderlos mejor y manejarlos mejor.

Focusing es, por tanto, un proceso de toma de conciencia y de sanación emocional que trabaja con la experiencia corporalmente sentida. ¡Y se puede aprender fácilmente!

Los 6 Pasos

En el acto interno del Focusing podemos distinguir 6 etapas, pasos o movimientos. Practicar estos 6 pasos es la forma más fácil de aprender el proceso.

Los 6 pasos son una guía, especialmente cuando se empieza a practicar:

1. Despejar un espacio
2. Formar la sensación sentida
3. Encontrar un asidero
4. Resonar
5. Preguntar
6. Recibir

A medida que se adquiera la destreza, los pasos seguirán una secuencia natural, no mecánica ni forzada.

PASO 1. DESPEJAR UN ESPACIO

Primero, prepara tu cuerpo.

Centra la atención en tu respiración, date cuenta cómo entra y cómo sale el aire de ti... Así: siente tus pies, piernas y tronco relajado relaja tus brazos, cara, cabeza... Ponte en actitud de escucha de lo que vaya aconteciendo en tu cuerpo durante este enfoque o proceso, no juzgues lo que aparezca, solamente dale la bienvenida y míralo con curiosidad.

Ahora pregúntate: ¿qué hay ahora en mí que no me permite estar totalmente bien? Espera que vayan apareciendo las respuestas. Cada una de ellas, nómbrala e imagina que la sitúas ahí frente a ti, como si te alejaras por unos minutos de ello. Repítelo con cada una de las respuestas que surjan. No es momento de pensar, recordar o analizar este u otro asunto, solamente de reconocer que existe y de situarlo frente a ti.

Cuando sientas que has terminado, comprueba que realmente es así, pregúntate: ¿Algo más que no me permita estar totalmente bien ahora? Igual que antes colócalo fuera de ti. Ahora comprueba que estás a una distancia adecuada de todo ello. Puedes probar a alejarte un poco más o acercarte un paso hasta que encuentres la distancia óptima, ni demasiado lejos como para sentir que eso no es tuyo ni demasiado cerca como para sentirte invadido por ello, es decir, la distancia desde la que puedas contemplar tus asuntos sintiéndote seguro. Tómate unos minutos para descansar de todo esos asuntos que generalmente llevas encima. Date el placer de descansar de todo ello por unos instantes y recuerda: tú eres más que eso. Puedes decirte a ti mismo: "yo tengo problemas pero no soy mis problemas, soy más que eso".

PASO 2. FORMAR LA SENSACIÓN SENTIDA

Ahora vas a elegir el tema a enfocar: de todo eso que hay frente a ti ¿qué necesita

ser escuchado ahora?, ¿qué me está pidiendo ser atendido en este momento de mi vida? Espera unos minutos contemplando a que surja una respuesta desde tu cuerpo.

Uno de esos asuntos se colocará en primer plano o ganará en intensidad. Pon en él tu foco de atención y recuerda guardar la distancia adecuada y segura. Deja que se forme una sensación sentida en tu cuerpo: ¿qué sensación-sentida aparece en mi cuerpo al mirar, observar todo este asunto? La sensación-sentida no es una emoción, ni un sentimiento sino algo leve, difuso y global que nos habla de todo ese asunto. Generalmente aparece en nuestro cuerpo por la zona de nuestro tronco (abdomen, estómago, pecho, garganta,...) podemos sentirla muy localizada en un punto o mucho más difusa y amplia ocupando más espacio. Suele ser un algo sutil que aparece y que no sabemos muy bien ni cómo expresarla.

PASO 3. ENCONTRAR UN ASIDERO

Deja que una palabra, imagen o gesto surja de ese lugar donde estás sintiendo

A continuación, te presentamos algunas guías/posibilidades que te ayuden a definir tu sensación-sentida, aunque no son las únicas: Es como si...

¿Cuál es la cualidad de esta sensación-sentida? Permite que se cree una imagen a partir de esa sensación: color, forma, textura, tamaño... ¿Cuál es la palabra o imagen que mejor

encaja con la globalidad o lo nuclear de todo este asunto? Es importante encontrar un modo adecuado de expresar eso que sientes ahora y que tiene que ver con todo ese asunto. Obsérvala por unos minutos, con acogida y curiosidad como quien observa algo por primera vez, desde todos

los ángulos, tratando de descubrir todos los matices...

PASO 4. RESONAR

Comprueba si la palabra, imagen o gesto que has encontrado realmente se ajusta a la sensación-sentida. Pasea tu atención del asidero a la sensación, de la sensación al asidero... comprobando si es así o hay algo más que necesite (otras palabras, matices, ...) para ajustarse totalmente. Coteja cuantas veces sea necesario hasta que la sensación-sentida pueda reconocer que esa es realmente la forma en que se siente y la define.

En ocasiones, cuando se encuentra la definición exacta y completa a eso que sientes con respecto a un asunto, algo se expande, cambia, se abre en tu interior (cambio en la sensación-sentida). Puede que aquí sea un buen lugar para cerrar este enfoque; si es así pasa al último paso "Recibir y Agradecer". Si necesitas continuar indagando en ese asunto continua en el paso siguiente.

PASO 5. PREGUNTAR

En ocasiones, necesitamos continuar profundizando más sobre esa sensación-sentida. Te invito a que cada una de las preguntas que aquí aparecen las tomes como posibilidades, probando a ver qué pasa. Recuerda que tal vez no encajen con tu sensación, o unas sí y otras no, solamente prueba.

Elige una de las preguntas (aquella que te parezca) y repítetela mentalmente, despacio y espera a ver cómo resuena en tu sensación-sentida. Es como si tirarás una piedra a un pozo y esperarás atento a ver cuando suena en el fondo. Si nada cambia prueba con otra, y así sucesivamente.

Recuerda no perder el contacto con tu sensación-sentida. Quédate ahí con ella

esperando a que algo cambie, se modifique, se expanda y/o se alivie:

- 1 ¿De qué trata todo esto?
- 2 ¿Qué lo que le hace tan...(cualidad del asidero)?
- 3 ¿Hacia dónde me invita a ir?
- 4 ¿Qué hay por debajo de todo esto?
- 5 ¿Qué necesita esta sensación para estar del todo bien?
- 6 ¿Cómo sería sentirse realmente bien ahora?
- 7 ¿Qué en mi vida se siente como esto?
- 8 ¿Qué es lo peor de toda esta sensación?
- 9 ¿Qué me esta pidiendo ahora?

PASO 6. RECIBIR Y AGRADECER

Recibe cualquier cosa que aparezca con una actitud cordial y amigable. Quédate ahí junto a eso nuevo, haciéndole compañía aunque sólo sea un pequeño paso. Acoge lo que llegue sin juicios ni críticas, está ahí para darte información de cómo estás realmente ahora; y esto ya es positivo para ti.





Estamos en el punto medio

En este momento estamos pasando por el punto medio de la formación.

Os estoy dando material y contenido para que cada cual aprenda a su ritmo. Pero siempre importante el estudio.

En todo lo que hemos dado hasta ahora, es importante entender el concepto de que el cuerpo tiene su propia capacidad sanadora, que él tiene la capacidad y la información para hacerlo. Y nosotros como facilitadores estamos acompañando.

Y con ello no importa la disciplina o técnica que estés usando. El concepto Biodinámico es aplicable a todo.

Entender que no somos los hacedores. Al no ser los hacedores, ello nos facilita escuchar atentamente. Al no ser el hacedor se disipan las voluntades de conseguir algo concreto y nos permite abrir la atención. Ello nos permite escuchar y acoger sin tanta interferencia. Ello permite que el organismo, la persona, se sienta escuchada y pueda expresar y soltar.

A veces puede costar entender el concepto de no hacer. A ello nos referimos cuando estamos escuchando para dejar paso a algo que es más inteligente que el propio intelecto. El propio cuerpo.

Este siempre sabe que necesita para sanar. Nuestra función es escuchar. Empezando por nosotros mismos.

He programado esta formación para facilitar que los participantes abran sus sentidos en la escucha. Es a partir de entonces que se generan los cambios profundos.

Como estaréis viendo en lo que llevamos de curso, no es lo mismo tocar que entrar en contacto.

Sí que hay una acción, la de dar el espacio y el tiempo para que suceda.

No manipulamos, dejamos que el movimiento se dé y lo podamos sentir para acompañarlo.

En algún momento que el cuerpo está con mucha resistencia, siempre podemos sugerir si quiere ir más allá. Pero nunca empujarlo. Esperamos a que el mismo lo sienta y lo realice.

En estos momentos, si hay dudas, es momento de observar que sucede en las sesiones que realizamos y observarnos a nosotros mismos y veamos que sucede cuando aplicamos este estilo de escucha sin juicio ni voluntad.

No queréis ir rápido. Sin resistencias dejamos que las formas se vayan colocando y centrando. Y en este movimiento vamos aprendiendo como funcionamos.