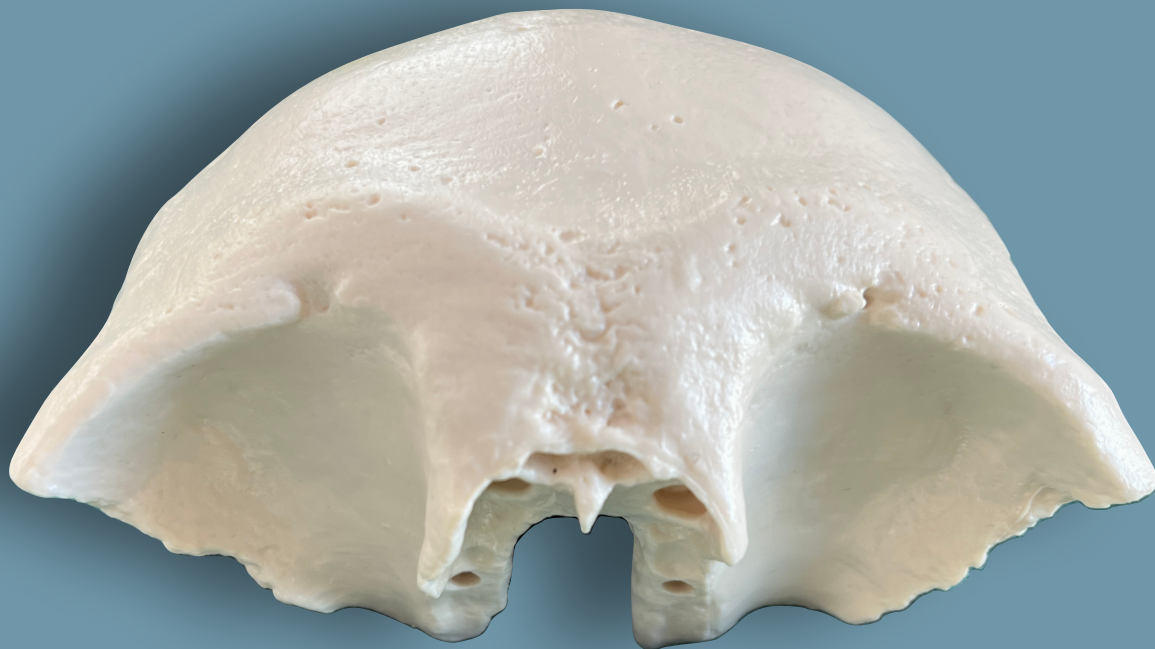




Contacto biodinámico

Quiétude y sanación

5

Alfons Molina

Vulnerabilidad.....	3
Limites	5
El trauma	7
Psicobiología.....	9
Relación de Atención e imaginación.	13
Espacio y tiempo	15
La inseguridad en la biodinámica	17
Quiétude no es ausencia de movimiento	19
La gravedad.....	21
Procesos.....	24

Vulnerabilidad



Esencial para sentir, la vulnerabilidad. A veces con una mala prensa, a veces poética. Siempre en función de que la siente y su experiencia con ella. Lo podemos abordar desde diferentes perspectivas, y como ya sabemos las palabras confunden. En la comunicación profunda con nosotros, los otros y el entorno, necesitamos ser vulnerables.

¿Que quiere decir ser vulnerables?

Es dejarse tocar por lo desconocido, que aunque nos asuste, nos da la oportunidad de descubrir.

Cuando nos centramos en nosotros mismos y en nuestro mundo conceptual y programado, difícilmente vamos a descubrir que sucede más allá del límite. No es posible la escucha sincera del otro si no estamos dispuestos a ser tocados por el sentir y la emoción de estar con el otro. Y no nos vamos a permitir ir más allá y descubrir nuevos espacios, nuevas formas de estar, si no nos abrimos a ser tocados, sorprendidos e incluso a ser heridos.

Nos es algo nuevo que en nuestras sociedades, hemos creados espacios seguros y las marcas comerciales se han

Aprovechado para venderlos. Es más fácil seguir esquemas de conducta y formas de hacer. De esta manera no nos tenemos que exponer.

Pero todo ello es una fantasía. Pues nuestro sistema biológico es tan sensible que se siente constantemente en un medio hostil. Luchamos para buscar nuestro refugio y creamos mundos, mundos que no podemos sostener y constantemente nos encontramos con nosotros mismos.

Se han creado estructuras mentales y sociales para protegernos de nosotros mismos. Y ni con esas nos podemos escapar.

¿Cómo me puedo escapar de mí mismo viviendo en un mundo interconectado?

¿Cómo me puedo escapar de la fragilidad que supone tener un cuerpo expuesto a todo tipo de inclemencias?

Entrar en contacto con la vulnerabilidad, es estar dispuesto a sentir.

Evidentemente, necesitamos una base de confianza para empezar. Necesitamos un punto de apoyo para poder impulsarnos. Estos puntos nos los brinda la vida misma.

Si una persona, su sistema ha sido muy castigado, se puede encontrar con problemas para abrirse, se va a proteger que es el principio de supervivencia.

En lo que nos toca como facilitadores, uno de los principios para que una persona se sienta es cuando es escuchada, cuando es tocada sin intención, voluntad ni juicio alguno. Es cuando el sistema puede ser acogido. En este momento se da la base para que uno se pueda sentir y poder transitar por aquello que surja, sea doloroso o placentero.

Las personas que se han cerrado al mundo, hemos de pensar que se han cerrado tanto al placer como al dolor.

A veces buscamos vías de escape, como hemos dicho antes. Pero siempre nos encontramos con nuestros fantasmas, con nuestra historia identificada.

Lo mejor que podemos hacer es abrirnos a ellos y transitarlos, atravesarlos. Sintiendo aquello que se siente sin dar más fuerza con argumentos o búsqueda de causas. Solo transitarlo y acogerlo.

Contrariamente a lo que se dice, la vulnerabilidad nos conecta con nuestra fortaleza, con nuestras capacidades. Al romper con los condicionamientos que nos impiden sentir, nos abrimos a todo un abanico de posibilidades.

¿Cuántos de nosotros nos hemos contenido para no mostrar lo que sentimos,

cuando todo nuestro ser lo estaba pidiendo?

En la historia del principito, la rosa, al final, le pide que le quite la urna de vidrio que la protegía de la intemperie. Que solo lo hacía para sentir que el principito estuviera por ella. Pero que se estaba perdiendo sentir y vivir lo bello del entorno. A pesar de sus inconvenientes.

Por el miedo a lo sucedido en nuestra vida nos ponemos una protección, que es muy natural, pero cuando esta es tan rígida que no nos permite sentir se convierte en nuestra prisión.

Como en todos los sistemas operativos, se requiere una actualización para poner en orden con el momento presente, para no estar viviendo a través de la memoria.





Limites

En el Vacío, nada hay y todo es al mismo tiempo. Del vacío surge una energía, un flujo sin principio ni final. Este flujo genera una inercia que al final se expresa en formas. Formas que al surgir tiene un principio y un final; Tienen un ritmo, una cadencia. La forma no deja el flujo inicial de donde surge y sigue acelerándose hasta que colapsa en el caos, dejando una expresión de quietud que vuelve al flujo energético y desaparece en el vacío.

En cierta forma así funcionamos como organismos vivos. Y así funciona todo aquello que es creado.

En el proceso de vida, algo que vivimos en este mundo de formas, son los límites.

Los límites son necesarios para la identificación de la forma.

¿Que sería un vaso si no tuviera límites?
¿Lo podrías identificar?

Las palabras son identificables por el silencio que hay entre ellas que nos dan la referencia del límite entre una y otra palabra.

De los límites se habla mucho, y lo que yo diga aquí es una forma más. Pero los límites son necesarios para una buena comunicación.

Si nos vamos en estas filosofías “Buenistas”, nos dicen que poner límites no es éxito y te separa. Si lo ponemos en las culturas de éxito empresarial del momento, los límites hay que romperlos, superarlos.

Y si nos vamos a la cultura “New Age”, los límites ofuscan nuestra mente.

Y aunque tienen un punto de razón, los límites han sido necesarios para la supervivencia.

La mente necesita límites en su crecimiento. La mente es un espacio infinito en el que si no estamos preparados nos podemos perder. A un niño que no se le pone límites se pierde en la aceleración de una mente creativa que no ha aprendido a relacionarse con el formato de vida en el que se encuentra.

Un adolescente necesita límites para tener una referencia de donde se encuentra, pues su sistema mental y orgánico está teniendo una serie de cambios que se siente perdido.

Un adulto necesita los límites para poderse comunicar con los otros.

Los límites se ponen en contra nuestro cuando estos son inamovibles y rígidos. Cuando no hay una actualización de ellos. Entonces le llamamos tendencias nefastas, condicionantes o represión.

En la relación es importante expresar los límites con el otro para que cada uno sepa en qué campo está. Al mismo tiempo no podemos caer en el juicio. Ello sería un límite nefasto que corta la comunicación al no actualizar desde el discernimiento de lo observado.

En situaciones de relaciones complicadas, el límite nos da un momento de pausa para observar que está pasando.

En el caso que nos toca a nosotros en el contacto biodinámico. El límite tiene su importancia.

En la escucha, para podernos abrir al otro, es importante conocernos y observarnos en nuestra reacción cuando el otro nos explica su historia, cuando la otra persona nos demanda. Para que el otro se dé cuenta de sí mismo es importante que no entremos en el juego. Nos podemos quedar en silencio, pero si nuestra actitud entra en juego con la del otro, ello lo va a notar el sistema del otro y no encontrará un lugar donde verse reflejado.

Si nuestra actitud de escucha es neutra y podemos observar las formas sin identificarnos en ellas, solo acogiendo y escuchando. Ello hará que el sistema del otro se escuche.

En esta escucha, confía que aquellas palabras que surjan de tu boca son para ser escuchadas por el otro.

En el contacto y empezamos a sentir formas, sensaciones y sentimientos, es fácil identificarse con ellos. Al observarlo sin deseo alguno, sin juicio, veremos que lo que vemos o sentimos son formas que cambian a cada instante.

En el momento que nos identificamos con algo que está surgiendo no lo retengas, deja que se disipe. Ánclate en tus pies, en la línea media. Deja que aquello que va surgiendo se funda en el vacío. Todo es un continuo que va apareciendo y desapareciendo.

Y cuando hay un momento de quietud, disfrútalo, pues aparecerá el movimiento de nuevo.

S*taccato, es el **Ritmo** de la naturaleza masculina, el elemento del fuego, lineal, angular, nos enseña sobre la definición de límites, la expresión de lo que somos en el mundo, el ámbito de las emociones, la pasión del corazón, la comunicación, la estructura, el orden.*

Gabrielle Roth

El trauma

Definición de trauma según la RAE:

Del gr. τραῦμα *traûma* 'herida'.

1. m. Choque emocional que produce un daño duradero en el inconsciente.

2. m. Emoción o impresión negativa, fuerte y duradera.

3. m. *Med.* Lesión duradera producida por un agente mecánico, generalmente externo.

El trauma, como vemos, lo podemos definir como choque emocional o trauma físico por un impacto directo.

Los dos afectan al organismo.

A veces, en el lenguaje cotidiano, se habla de superar el trauma, o de eliminarlo. El trauma no podemos eliminarlo de nuestras vidas, pues es algo que sucedió. Al igual que no podemos eliminar el golpe directo en el cuerpo.

Cuando algo nos sucede y ello nos impacta, nuestro cuerpo lo va a recibir en función de como nos encontramos en el momento del hecho. Como veremos, el shock es algo que sucede de forma inesperada en un momento de nuestra vida. Este impacto, tanto físico como emocional, su energía, atraviesa el cuerpo y mientras no encuentre resistencia, el impacto seguirá su curso y podrá salir del cuerpo. Pero si en el momento del shock el cuerpo está en una situación de tensión o estamos pasando una situación con la que estamos bloqueados, o la situación es tan desconocida e inesperada que el cuerpo está en retracción, en esta situación, la

energía del impacto se va a ver frenada por esta tensión en el cuerpo reteniendo la energía dentro.

En el caso de que esta energía no se disipe rápido, va a generar un patrón de adaptación en el cuerpo.

¿De qué manera puede afectarnos?

En un traumatismo físico, si el impacto no sale del cuerpo, ello puede generar desviación de la línea de gravedad del cuerpo, generando patrones de tensión y generando lesiones compensatorias. Y al mismo tiempo puede afectar a las funciones vegetativas del cuerpo, provocando estados de tensión y alterando nuestra respuesta emocional.

En estos casos la Biodinámica es muy eficaz liberando los fulcros de tensión en el cuerpo para permitir la restitución de las funciones.

En una situación de shock por una situación de peligro como un terremoto, una catástrofe o una situación donde nos hemos sentido en peligro sin poder actuar, se nos puede quedar el miedo impregnado en nuestro organismo. Y con el tiempo, en situaciones de peligro este mecanismo se puede activar y sin una causa aparente, solo porque la mente imagina un peligro, automáticamente, inconscientemente, se activa un mecanismo de pánico irracional.

En estos casos, con la biodinámica, nos vamos a encontrar un sistema nervioso alterado al que se le ha de dar espacio y tiempo para que este impacto se vaya disolviendo. Es energía que se ha quedado impactado en unas capas de tejido muy profundo.

Tenemos que ser cuidadosos y en estos casos no intentar apretar nada. Y cuando empiezan a surgir respuestas fisiológicas,

las vamos a seguir sin interrumpirlas. Solo intervenimos y cortamos el proceso si la persona está entrando en una situación no manejable.

En este caso, al cortar el proceso, tendremos que empezar de nuevo en otra sesión.

Cuando surgen, podemos ver diferentes signos del sistema nervioso autónomo, espasmos, movimiento de los ojos muy rápido (REM). “Los ciclos REM están asociados con niveles más altos de actividad cerebral y sueños”. También pueden aparecer emociones y dolores corporales.

Siempre que se pueda, vamos a dejar que se dé sin intervención directa. Solo acompañamos.

Cuando hay traumas infantiles o situaciones tan dolorosas para la persona, los recuerdos del momento del trauma pueden ser borrados del consciente, pero permanecen en el inconsciente. Si no los disolvemos de una forma u otra, estos se van a ir representando en nuestras vidas, bloqueándonos en situaciones importantes para nosotros. Nos pueden impedir el curso normal de vida.

De una manera u otra, estas energías atrapadas en nuestro cuerpo piden por salir.

A veces en el curso de hacernos adultos y con el tiempo se pueden ir solucionando por si solas por el hecho de hacer cambios de vida que nos llevan actuar de maneras distintas.

Y otras veces se nos muestran en dificultades que tenemos que afrontar y si lo superamos, se disipan y desaparecen.

Pero aquellas situaciones de vida que se han quedado atrapadas en nuestro inconsciente y en nuestro cuerpo, nos pueden impedir tener una vida plena. Y a veces no sabemos ni como hacer, pues muchas veces no sabemos ni el origen.



Cuando decidimos hacer algo para solucionarlo, ello es un paso importante, nos estamos dando permiso para el cambio.

Con la biodinámica se puede acompañar muy eficazmente. Al poder trabajar sin necesidad de saber la historia, estamos en contacto con el cuerpo somático y al mismo tiempo con el inconsciente a través del cuerpo. Al liberar las capas de tensión somática, se libera la energía que sostiene una situación y vamos a ver como la persona se va relacionando con su situación de diferente manera y de manera natural.

“Si sacas a la luz aquello que llevas dentro, Eso que llevas dentro Será tu salvación. Si no sacas a la luz aquello que llevas dentro, Eso que llevas dentro Te destruirá.”

Evangelios gnósticos

Psicobiología

El acuciamiento de esta palabra es apilable en diferentes aspectos. Con relación a los estudios realizados hasta ahora.

En sí quiere decir estudio de la biología del cuerpo con relación a los estímulos socioemocionales que relacionan el cuerpo con su entorno.

La biodinámica también se refiere en cierta forma a esta definición. Es la biología de la "motion" de la emoción de aquellos que se mueve, de aquello que nos emociona.

El movimiento nos lleva a la sensación y en sistemas más simples, la respuesta es directa sin pasar por el filtro emotivo. Son reacción directa.

En los organismos más complejos, donde encontramos un sistema límbico que muestra una relación emocional con el entorno, encontramos una reactividad no tan relacionada con el entorno directo, sino del conjunto de otros organismos en relación con el entorno.

El sistema límbico, generador de las emociones, nos permite crear una relación más compleja con otros miembros de la misma especie y al mismo tiempo permite una mayor adaptación al medio en sí.

Hay teorías que dividen el cerebro en tres partes:

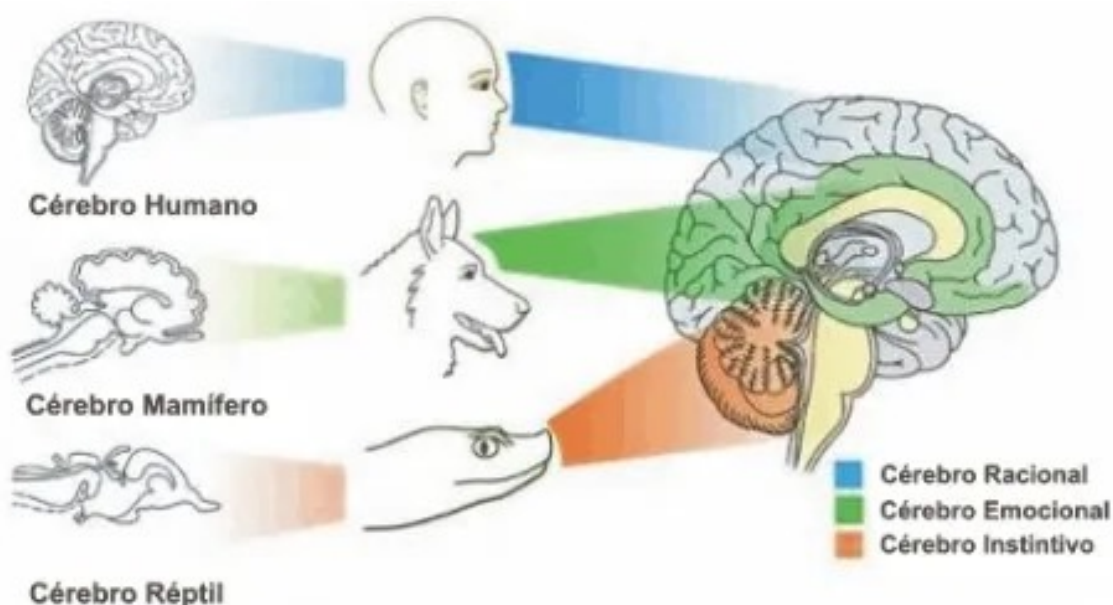
Reptiliano: el más básico y más antiguo. Se encarga de cuestiones automáticas y de alerta. Es el más inconsciente.

Mamífero o límbico: en él reside la capacidad de sentir emociones. Se encuentra en él el sistema límbico, la amígdala, el hipotálamo...

Neocórtex: Se encarga del lenguaje, pensamiento, pensamiento abstracto, cognición, etc. Solo lo tiene el ser humano.

Es una forma simple de entender las funciones del cerebro y situarlas.

En el humano, por su naturaleza y su diferencia con otros mamíferos, donde el neocórtex nos permite una complejidad de relaciones y de creación muy peculiares, nuestra relación con el medio se nos hace también más compleja.



El humano, por su capacidad de pensar, proyectar y crear, podemos crear nuestro propio mundo solo con pensarlo. Pero aunque seamos capaces de tal creación imaginativa, esta no siempre es coherente con el medio en el que nos encontramos. Ello genera incoherencias que se muestran en nuestro sistema emocional y por esta incoherencia, el cuerpo entra en conflicto, al que vamos a llamar “Conflicto psicobiológico”.

La respuesta del cuerpo es automática con relación a aquello que está sucediendo en su entorno. Y nosotros por nuestro sistema cortical podemos imaginar entornos y nuestro cuerpo reacciona como si ello estuviera pasando de verdad. Pero, si ello no se realiza en el movimiento de la vida, en el escenario de vida, se genera un desfase. Hay una energía mental que no se expresa en el cuerpo en relación con el entorno. Ello nos lleva al cuerpo a entrar en una reactividad que si esta energía no es disipada, se acumula en los tejidos generando una somatización. El tejido se activará en relación con el conflicto al que se encuentra y afectará más a unas estructuras que otras.

El organismo está en relación directa con el ambiente. Y el organismo se expresa en la funcionalidad de como el cerebro se relaciona con las funciones de los órganos y la psique.

Todo es un conjunto en continuo movimiento expresándose en este cuerpo. Y su racionalidad no depende de uno mismo, sino de la respuesta inconsciente que esta desde tiempos sin principio. Nuestra única forma de intervenir, de colaborar es dándonos cuenta de lo que sentimos y aquello que decidimos en como manejamos esta sensación.

Y esta sensación se encuentra en un espacio en el que, por mucho que estudiemos y hagamos trabajo personal, se encuentra en un espacio desconocido.

Siempre que no hay un darse cuenta y una decisión, el sistema sigue actuando en su automatismo de reacción condicionada.

En la vida, siempre hay situaciones no esperadas. Y aunque tenemos recursos para superarlos, Cuando se dan en situaciones concretas, estas se pueden perpetuar en nuestro sistema. No hay una



resolución biológica. Ello quiere decir que el cuerpo no expulsa el sobrante energético acumulado en el momento del conflicto. Se queda anclado y nos lleva a repetir de forma inconsciente el evento cuando este no se está repitiendo. Creando una incoherencia biológica.

¿Qué es el choque biológico? Se trata de un evento vivido en soledad, inesperado, dramático, sin solución y sin expresión que genera inestabilidad en la persona y que posee una correlación con la aparición de un síntoma o enfermedad en nuestro organismo.

Y ello sucede en nuestro interior aislado del ambiente.

La recuperación es la Reconexión con el ambiente y su estado de presencia.

El Dr. Hamer, identificó unas leyes con las que se dan la somatización de los conflictos psicobiológicos.

“LEY FÉRREA O DEL BIOSHOCK. Esta ley dice que para tener un shock biológico se tienen que conjuntar las siguientes características: Agudo y Dramático: que se sea una situación dramática. Inesperado: que sea algo que no veías venir, no lo esperabas.”

El Dr. Hamer presentó toda una teoría de como reacciona nuestro cuerpo en la somatización con relación a la naturaleza biológica del cuerpo.

Esta visión nos puede ayudar a comprender como funciona nuestro cuerpo con relación al conflicto y a la recuperación de este.

El cuerpo es todo un sistema de tejidos intercomunicados y relacionado con el medio. Los sentidos con relación al sistema nervioso es una puerta de entrada para con

todo. Si nuestra forma de pensar, de sentir y accionar no están en línea, la vivencia.

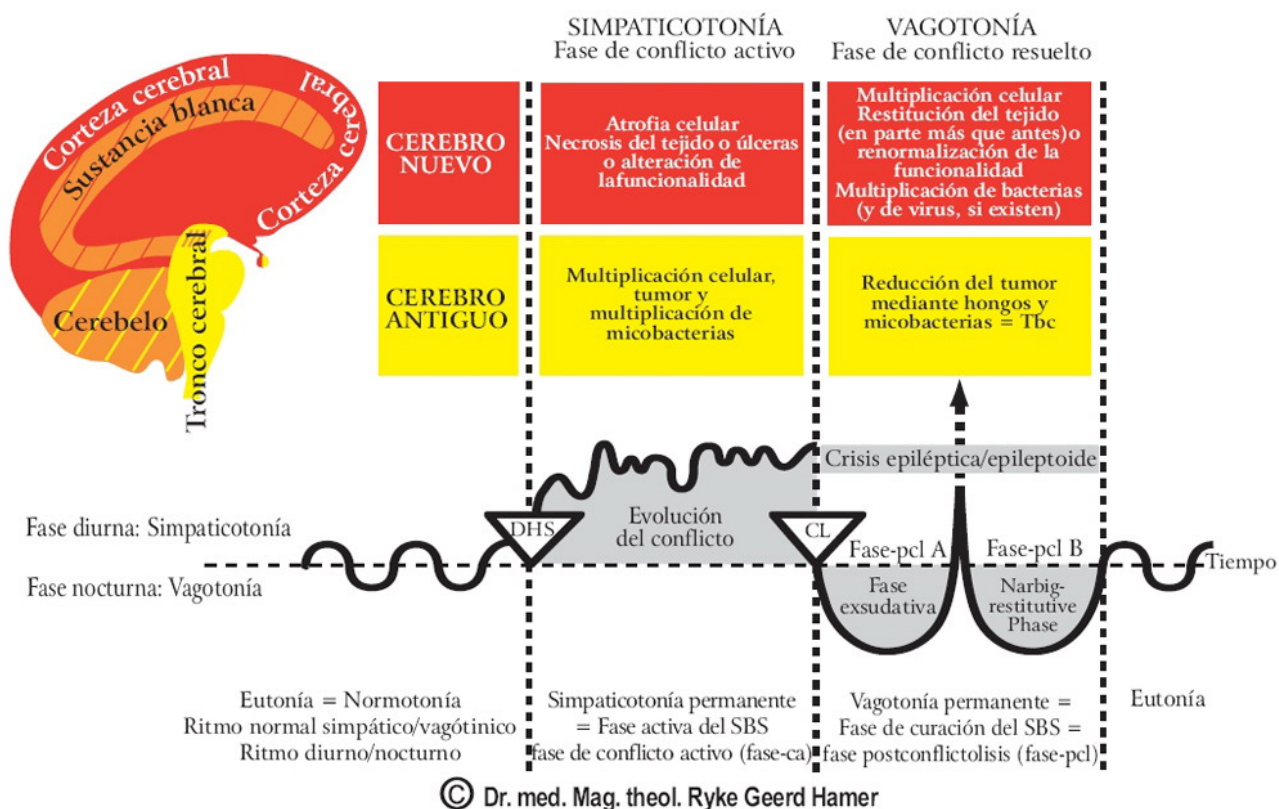
En el siguiente gráfico se muestra la reacción del cuerpo con la somatización y el funcionamiento natural por buscar un equilibrio. El sistema autónomo es el regulador de la homeóstasis y este tiene su manera de funcionar con relación al conflicto.

Ante un choque biológico, nos encontramos una fase de simpaticotonía, y si este se alarga en el tiempo, puede haber una fase de colapso del organismo por la cantidad de energía que tiene que aplicar para poder mantener un equilibrio del sistema. Recordad que el cuerpo siempre está en equilibrio, has te colapsa que entonces es la muerte biológica.

En la resolución de conflicto el cuerpo tiene que ser recuperado en sus funciones. El cuerpo entra en parasimpaticotonía y es una fase donde vana surgir más síntomas que en la fase de simpaticotonía. Es donde muchas veces la persona se da cuenta de que está “enferma”, cuando en realidad se está recuperando.

En esta fase de recuperación podemos encontrar una fase de reactividad del cuerpo muy fuerte, “fase epileptoide”. Entendamos que esta fase en de corta duración, pero puede asustar a aquella persona que le sucede.

Como facilitadores, tenemos que saber que ello nos puede pasar en consulta cuando hay una recuperación. Nos tenemos que mantener en nuestro centro. Ello da confianza a que le está sucediendo.



En todo ello tenemos que ver la grandeza de este organismo y al mismo tiempo, la importancia de estar en presencia de aquellos que nos está sucediendo y tomar la responsabilidad de lo que sentimos.

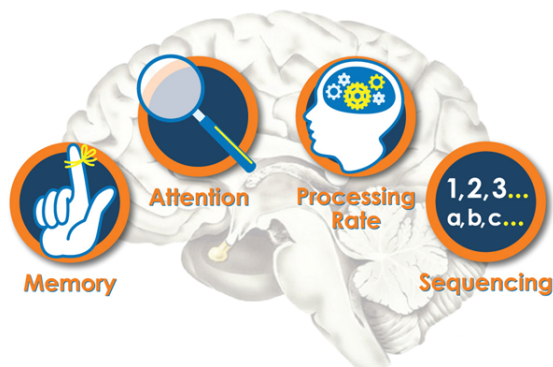
Darnos cuenta de donde estamos en medio de un espacio donde no hay forma de identificar. Y al mismo tiempo ser conscientes que nos podemos dar cuenta y ello es el origen de todo. Quien se está dando cuenta es la única fuente en la que nos podemos apoyar.

Todo lo otro es temporal y va mutando. Démonos cuenta de ello y quedémonos en contacto con el origen de la experiencia que no es otro que uno mismo.

Mientras queramos encontrar un sentido en aquello que muta a cada instante, nos sentiremos perdidos en esta totalidad.

Desde este lugar, la experiencia de vida es mucho más simple y nos permite relacionarnos con la vida con más completud. La respuesta con el entorno se hace más coherente.

Relación de Atención e imaginación.



En textos anteriores hemos hablado de atención e imaginación. En este artículo vamos a relacionar estos dos conceptos para que veamos como funcionan.

Cuando enfocamos la atención en un punto, en un órgano o en una dirección, todo nuestro organismo se dispone en la dirección dada. También sucede que se genera un campo energético en el campo con el que nos relacionamos, que nos comunica de forma directa con el entorno. Este campo va a pulsar afectando nuestro organismo y el punto enfocado.

Es por ello que os digo que cuando estamos haciendo tratamiento, esta atención ha de ser con un enfoque abierto, dando espacio, para que las funciones naturales puedan realizar su trabajo.

No es nada que tengamos que hacer para que funcione. Este mecanismo es ya operativo, forma parte del sistema funcional de la naturaleza humana y del entorno donde habitamos.

Cuando colocamos la atención en un punto, este genera modificación en el campo, en el espacio donde se dirige la observación. Y ello también afectará a otras estructuras por su propia naturaleza interrelacionada.

Haciendo uso de este mecanismo incorporado en nuestro organismo, podemos facilitar al organismo, en nuestra observación, un aumento de potencia para disipar fulcros que se han quedado

atrapados o para liberar reacciones somáticas que se presentan en momentos determinados en nuestras vidas.

Para ello, podemos hacer uso de la imaginación.

Como humanos, tenemos un córtex cerebral con toda una serie de funciones únicas en relación con otras especies. Sobre todo tenemos un lóbulo prefrontal que nos permite imaginar y proyectar tal escenario que el organismo lo puede sentir como real.

Para según que puede ser un problema, pero en general nos permite tomar consciencia de quienes somos más allá de este cuerpo.

También nos permite imaginar de una forma compleja para modificar el entorno.

En este trabajo de contacto Biodinámico, Esta proyección de imaginación, la podemos usar para situarnos en el cuerpo, percibir y observar que está sucediendo.

Por ejemplo, si estamos observando el sistema óseo de la columna, en nuestro imaginario creamos la imagen de la columna, y ponemos atención en el punto del espacio donde hemos proyectado la imagen. Cuando ello es coherente, vamos a poder sentir con más precisión.

Empiezo a imaginar la primera cervical, y pongo atención donde se encuentra emplazada dicha vértebra. En este

momento abrimos el enfoque y observamos en nuestra percepción, en nuestra sensación, la cualidad que se da, vamos a movernos por toda la columna proyectando la imagen, atendiendo en el espacio donde se proyecta y observando la sensación.

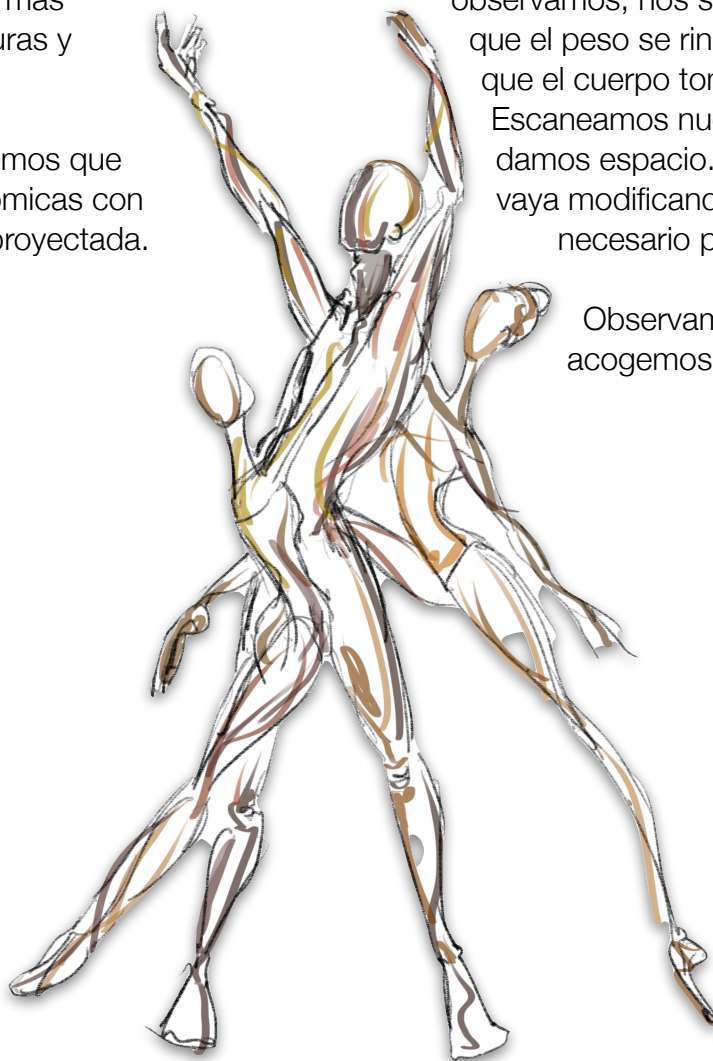
Iremos viendo que con el tiempo nos va a ser más fácil y automático. Y nos permitirá tener una percepción más amplia de las estructuras y órganos afectados.

En la percepción veremos que hay variaciones anatómicas con relación a la imagen proyectada.

Estas imágenes que proyectamos, el cerebro lo recibe como símbolos arquetípicos que detrás de la imagen se encuentra todo un seguido de información interrelacionada con el campo que lo contiene.

Ello sucede también cuando lo aplicamos en nosotros. Nos percibimos, nos observamos, nos sentimos. Dejamos que el peso se rinda a la gravedad y que el cuerpo tome las riendas. Escaneamos nuestro cuerpo y le damos espacio. Y dejamos que él vaya modificando aquello que sea necesario para su equilibrio.

Observamos, escuchamos, acogemos y acompañamos.



Quien abandona el apego por el fruto
de sus acciones
y se halla permanentemente en paz,
sin depender de nada,
aunque consagrado a la acción,
ése ya no hace nada.

Espacio y tiempo

El espacio y el tiempo son relativos, tal como dice Einstein en sus teorías. ¿Qué quiere decir esto?

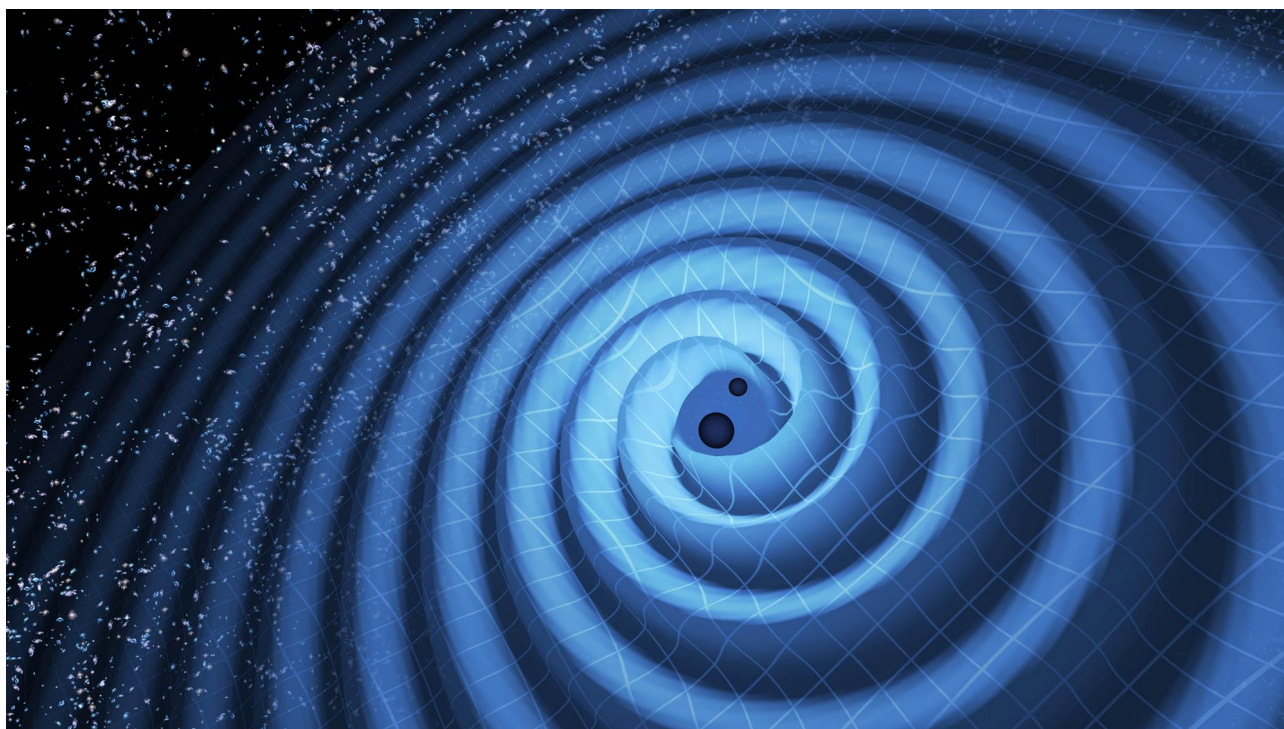
Que no hay nada determinado y que todo depende del observador.

En física, El tiempo depende de la distorsión de la masa en el espacio vacío. Y si el tiempo pasa para nosotros. Pasan los días, horas y minutos. Pero la percepción de ello no es igual para todos nosotros.

espacio en donde están sucediendo todos los fenómenos.

Y aunque no tenemos control sobre todo aquello que nos sucede, desde la percepción sentida y la imaginación, estamos modificando constantemente aquello que nos sucede en nuestro entorno y en nuestro interior.

Como he comentado en otros artículos, cuando ponemos atención se genera una variación de frecuencia en dirección del objeto de atención. Si la atención es abierta, la energía se transfiere en el espacio a un campo mayor. La respuesta es una sensación en función de la reacción.



Entre nosotros hemos creado un código común para poder vivir en conjunto como sociedad. Pero incluso este código es percibido por cada cual según su mapa personal.

Una hora es una hora para todos en este planeta. La percepción de una hora va a depender de la atención y la sensación del

Y de esta manera vamos a ir creando toda una secuencia de fenómenos que forma nuestra experiencia.

Desde este punto de vista podemos decir que participamos más de lo que pensamos en nuestro entorno. Y ello simplemente con el pensamiento.

El pensamiento da forma a la sensación. La sensación es una energía que se expresa en nuestro cuerpo. Al igual, cuando una palabra, un pensamiento viene de fuera, este se transfiere en nosotros como un pensamiento que va a activar el mismo circuito, tal como si fuera un pensamiento propio.

Los pensamientos están exentos de sentimientos. Son formas que aparecen en este campo espacio-tiempo. Cuando el pensamiento abre su circuito hacia el cuerpo, este va a generar la sensación o emoción que le va a corresponder en función del mapa personal de la persona.

Lo que os digo ahora puede que no tenga mucho sentido para alguno de vosotros. Pero observadlo.

El tiempo depende del espacio. Para que haya tiempo se necesita del espacio y del observador.

El espacio no necesita del tiempo para su existencia.

De la misma manera, nuestra esencia del Ser no necesita ni del cuerpo ni del espacio ni del tiempo para poder ser.

Es por ello que cuando trabajamos desde la quietud, sin intervención ni voluntad, lo que está sucediendo es que se expresa este campo de punto cero donde todo se equilibra. Y es por ello que en el cuerpo físico se dan cambios que mejoran la salud.

Parto desde un principio; “todo es una ilusión”. Pero esta ilusión en el campo fenoménico tiene tal fuerza que nos lo hace vivir con fuerza y nos da la sensación de realidad. Pero en realidad, sigue siendo una ilusión. Está en nuestra naturaleza generar aquello que pensamos y qué sobre todo pensamos y sentimos.

Ello no siempre es bueno o malo mientras nos demos cuenta de lo ilusorio. Que nos demos cuenta de como la ilusión nos saca del momento presente que es la expresión del Ser.

Para nosotros como humanos el espacio-tiempo se convierte en presente-pasado y presente-futuro. Siempre estamos en el presente, pero nuestra mente nos mueve hacia el pasado como recuerdos y hacia el futuro con nuestras proyecciones.

Estas proyecciones de futuro, muy a menudo, nos viene con los condicionamientos del pasado psicológico. En realidad no existe un pasado o un futuro en sí. Solo son construcciones de nuestra mente.

Muchas veces se da que lo proyectado se da. Es nuestra manera de preservarnos en el espacio-tiempo. Es la manera de preservar este cuerpo vivo.

Vivimos en nuestra proyección hacia el futuro para poder sobrevivir. Al hacerlo estamos creando un devenir. Es por ello que tenemos que estar muy alerta en nuestros pensamientos. Pues ellos se vuelven potenciales de futuro.

Y vuelvo a repetir, no este pasado ni futuro. Todo está sucediendo en este preciso instante.

El espacio que damos en la biodinámica, es el espacio regenerador que necesita el cuerpo. En un espacio sin tiempo. En un espacio, sin voluntad alguna, estamos dando al otro la posibilidad de romper con los condicionamientos del pasado psicológico y nos dé la opción de nuevas posibilidades sin la resistencia de estar anclado en patrones arcaicos.

La inseguridad en la biodinámica

La inseguridad en la biodinámica es en sí lo más normal, pues estamos en terreno no conocido, en espacios donde todas las posibilidades pueden ser. Ante esta inseguridad, lo único que podemos hacer es confiar en el sistema, en el cuerpo, en algo que es tan grande que no puede ser comprendido desde la limitación del mental.

Cuando buscamos lo concreto, lo único que estamos haciendo es buscando lo conocido. El pensamiento tiene la fuerza de la dirección. Si nuestro pensamiento es lanzado a lo conocido, desataremos el mecanismo de lo conocido en un espacio nuevo, en un tiempo diferente. De tal manera, lo conocido tampoco se da. Es por ello que muchas veces no podemos encontrar los resultados “esperados” pues nada se da de la misma manera.

En el método científico, lo que se hace para que los resultados se repitan, se aísla la prueba en las condiciones artificiales para que el resultado se parezca lo más posible. Pero muchas veces, cuando se saca del lugar de pruebas, el resultado varía.

En lo funcional y mecánico podemos repetir formas y métodos. Pero cuando hablamos de personas, se nos abre un infinito abanico de posibilidades. Y estas posibilidades está directamente ligado con la naturaleza primordial del hombre y la naturaleza. En ello encontramos un sinfín de interrelaciones que se están dando por ellas mismas sin control de nadie.

Es por ello que en la biodinámica no se trabaja desde el concepto de patología, sino desde la confianza del principio de

equilibrio que ya está en la naturaleza de la persona.

Lo único que hacemos es acompañar, estar presentes y observar.

Observamos desde la presencia para intervenir lo mínimo posible en el marco de la intervención en el contacto.

Este vacío para algunos de nosotros, nos puede dar vértigo. Una sensación de inseguridad y el no saber donde estamos.

Confiad, si os perdéis, entrad en contacto con la línea media u observad la sensación en el lugar donde vuestra percepción os está marcando.

Con el tiempo se va creando un diálogo en el que no interviene la mente directamente. Es un diálogo de percepción que nos va situando en el lugar mental o en el espacio que sea necesario en ese momento para acompañar.

Mike Boxhall lo llamaba “la bendición de la inseguridad”, pues impide que dirijamos nuestra atención hacia una intención concreta, en la que el cuerpo no tendría espacio de expresarse.

La inseguridad no es el problema en sí. El tema, aquí a observar, es el miedo a la inseguridad.

Este miedo es el que nos pierde. Cuando lo atravesamos, el no saber, no es tan problemático, pues se activa otra sabiduría.



**La sanación
sucede en el
cuerpo.
El ser no
necesita ser
sanado.**

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.

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 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 confundándose 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 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 solo 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.

La gravedad

¿Qué visión tenemos de la estructura del cuerpo en relación con el movimiento y la fuerza de gravedad de la tierra?



© Lois Greenfield

Como hemos podido ver, el cuerpo es toda un amalgama de tejidos que cada uno tiene su función. Unos de soporte, transmisores de información, otros que reaccionan a la presión, al estiramiento, metabólicos, digestivos, etc...

Todos estos tejidos están contenidos gracias a un tejido que cada vez está teniendo más relevancia. La fascia. Este tejido lo vamos a encontrar en todas las estructuras del cuerpo, sostiene, contiene y da forma al movimiento. En estos momentos, ya está considerado como un órgano.

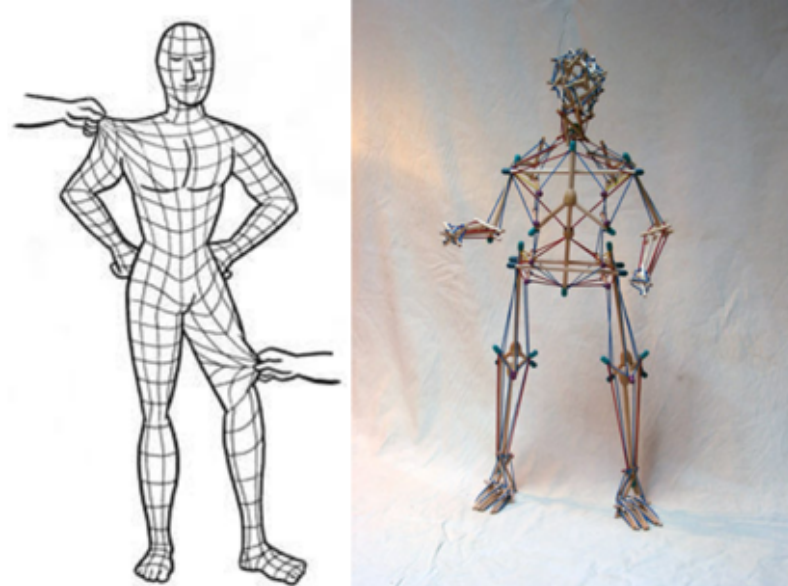
Este órgano que conecta todo el cuerpo, también es muy sensible. Está dotado de una amplia red neural que recoge y envía información al sistema nervioso central.

Si visualizamos en cuerpo, podemos imaginar las diferentes partes anatómicas y las funciones que realizan. Las podemos ver como diferentes partes separadas, o lo podemos ver como un solo órgano con un único tejido, que va tomando forma y función en relación con medio donde nos encontramos, atravesando la vida desde ese primer aliento.

El aliento de vida, ese primer impulso que nos da forma, ya tiene toda la información de las posibilidades de forma y función del organismo en el que nos convertimos como seres humanos, como cetáceos, como roedores, etc...

Podemos observar el cuerpo en esta continuidad de tejidos que se van transformando en su recorrido para realizar una función concreta. Hueso, músculo, hígado, intestino, etc....



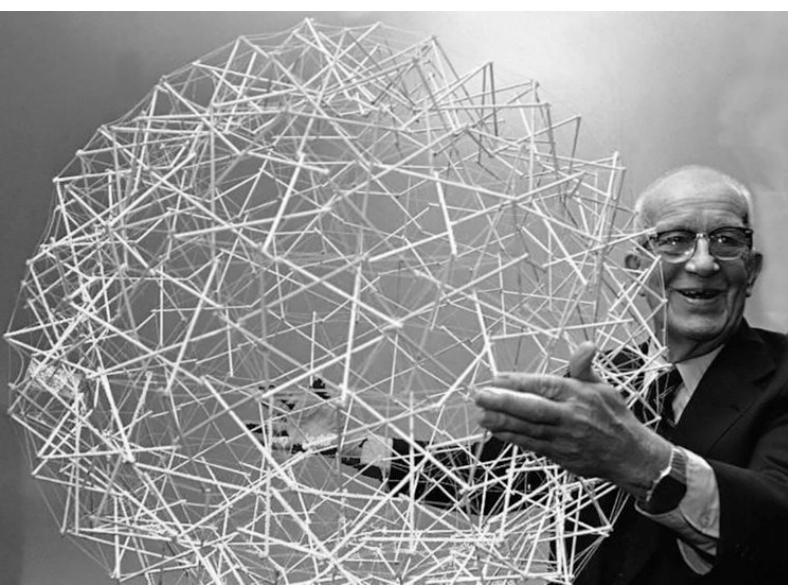


La fascia es uno de esos tejidos que se van a extender por todo el cuerpo con la función de contener y dar forma al cuerpo, para mantenerlo en equilibrio. En relación con la fuerza de gravedad de la tierra, el cuerpo ha de encontrar la manera de poder mantenerse en un equilibrio de todos los órganos para que haya un balance en el movimiento, tanto el voluntario, como el involuntario. La fascia, es el principal órgano que realiza esta función. La musculatura está al servicio de la fascia para darle apoyo. Gracias a la fascia, la musculatura no necesita realizar tanto esfuerzo para mantener el cuerpo erecto o en una posición.

Hay un principio que se basa en la tensión y compresión. Dos fuerzas opuestas que generan un punto de tensión neutro al que se le llama tensegridad.

El cuerpo siempre va a buscar un equilibrio de estática en relación con la fuerza de gravedad de la tierra.

EL CONCEPTO DE TENSEGRIDAD



La tensegridad es una característica intrínseca, es un principio estructural, una necesidad de TODO lo que existe, donde la autotensión y el autoequilibrio se dan en presencia de 2 fuerzas opuestas, de 2 estados: un estado de TRACCIÓN y un estado de COMPRESIÓN. Estos 2 estados interactúan al mismo tiempo, uno es consecuencia del otro, y opuesto a la vez, y un estado no existe sin el otro. Sin uno de los dos estados de tensión no hay autotensión, no hay autoequilibrio, no hay tensegridad, y entonces no existe lo que tiene que existir.

El término tensegridad, proviene del inglés tensegrity. Es un término arquitectónico acuñado en los años 40 por el arquitecto y diseñador americano Richard Buckminster Fuller como contracción de las palabras tensional integrity, es decir, integridad tensional o tensión integrada.

Entender este concepto en relación con la estructura corporal nos puede ayudar a comprender el funcionamiento de la relación estructural que se dan en todo el organismo con el que nos relacionamos con el mundo.

Podemos poner la atención en el conjunto de las vértebras de la columna. ¿Puedes ver que con el concepto de tensegridad, las vértebras están en flotación?. ¿Que el tobillo, que soporta toda la estructura del cuerpo, sus huesos están flotando y no soportando todo el peso del organismo?

Todo esto sucede en nuestro cuerpo la mayor parte del tiempo, siempre que se mantenga un equilibrio de tensión y compresión de las estructuras y tejidos. En las enfermedades, lesiones por impactos, traumas físicos y psíquicos. Todo ello puede ir desmontando ese equilibrio y haciendo que las fascias no puedan asumir la presión que se ejerce sobre ellas.

Muchas veces hablamos de dolor de las estructuras, de los huesos, musculares, de los diferentes órganos del cuerpo. En realidad la mayor parte del dolor, viene del órgano de la fascia, que al no poder mantener su equilibrio, esta se inflama y da el síntoma del dolor.

Cuando estamos en el contacto biodinámico con el cliente. Lo que estamos sintiendo, en el movimiento, es toda esa transmisión de movimiento continuo que se transmite de parte en parte del cuerpo a través de del sistema de fascias. Y lo que estamos percibiendo en sí, no es el órgano, sino el movimiento que se está dando en este órgano, relacionado con el resto de cuerpo por este principio de tejido único.



Procesos



Un proceso es alguna situación que está en movimiento y tiene un principio y un final. Es aquello por lo que pasamos en nuestro propio proceso de vida.

Dentro del periodo de nuestra existencia nos encontramos que pasamos por diversas situaciones, las cuales aparecen, se desarrollan y se van diluyendo hasta desaparecer, dando paso a otros procesos de vida. Nos encontramos que al mismo tiempo se pueden diferenciar, de forma aparente, otros procesos intermedios, consecutivos o coexistentes. Y todos ellos al mismo tiempo forman parte de un todo, que le llamamos vida.

Todo está en constante movimiento, siempre hay una pulsión que está empujando hacia un estado de equilibrio y de coherencia con el entorno.

Nuestro organismo siempre está buscando encontrar la conexión con su estado de excelencia.

En realidad, todo aquello que hacemos, es una acción hacia esta “quietud dinámica” en la que nuestro ser puede sentirse sin resistencias en nuestro entorno vital.

Cualquiera de nosotros que estemos pasando por una situación de salud corporal o mental, en nuestra relación con otras personas, con nosotros mismos, en desconexión de nosotros mismos, estamos en un territorio desconocido y perdidos. Somos ignorantes. Ignorantes, no de conocimientos, sino de aquello que realmente somos.

El sufrimiento principal no nos viene por nuestro estado de salud o por nuestra situación económica o por nuestra relación con parejas, familiares, amigos o enemigos. El sufrimiento primordial nos viene por la desconexión de Aquello que ya somos.

En medio de todo ello, actuamos y reaccionamos. Y entramos en procesos,

dentro del proceso primero como seres humanos, de nacimiento y muerte. Pensemos que estamos hechos desde una matriz que es “perfecta”. Y separados de esta matriz, nuestro organismo, nuestros sentidos, empujan para volver a ella.

Pongo unas preguntas; ¿Estar sano es tener una buena condición física y mental? ¿Es saber estar en cada momento con aquello que surge desde la confianza?, o ¿es nada de lo preguntado anteriormente y es algo por descubrir?

Yo diría, que proceso es aquello que está empujando hacia un equilibrio y pasa por diferentes estados hasta su disolución en el vasto espacio.

En nuestro trabajo como terapeutas biodinámicos, vamos a tener en cuenta los procesos de cada persona y el nuestro propio. La persona que viene a nuestra consulta, es alguien que está pasando por procesos de vida, eso es seguro. En la biodinámica, recordemos que lo primordial es el acompañamiento en los procesos de vida por el que está pasando la persona que llama a nuestra puerta.

El cliente nos puede explicar su historia de vida o no. Pero en el momento que entramos en contacto con el organismo de este, el cuerpo empieza a contarnos su experiencia. Recordemos que el cuerpo no miente y está en estado presente.

Como terapeutas no tenemos que saber toda la historia del paciente. Simplemente, nos ponemos en contacto con su sistema, que empezará a hablar

siempre que le demos un buen soporte para ello.

Este soporte va a ser nuestra presencia, nuestra actitud de escucha sin juicios, nuestra forma de estar en nuestra línea media. Nuestra forma de permitir que lo que está sucediendo sea, pues está en proceso, no se queda quieto, está en continuo movimiento. Solo estar y acompañar.

Este es el principio básico de la biodinámica. Estar y acompañar.

Un proceso en el cuerpo, tiene un tiempo y una consecución. Un principio y un final. Cuando entramos en contacto con el paciente, seguramente entramos en contacto con un proceso en desarrollo. Y es posible que cuando acabemos la sesión el proceso no haya concluido.

En nuestro acompañamiento, en el proceso con la persona con la que estamos en contacto, aumenta la potencia y es posible que las sensaciones de lo que está sucediendo en el organismo en relación con la experiencia de vida aumente. A veces puede ser incluso incómodo. Es el organismo que empuja hacia la línea media.

Es importante, que mientras hacemos la sesión, no interrumpamos el proceso. A veces este entra en llanto, en risas, en movimientos extraños, en respiraciones convulsas, etc.. Cuando esto sucede, antes de entrar a hacer algún tipo de comentario, observemos donde estamos nosotros como terapeutas. Si nos hemos identificado con el proceso del otro, si nos sentimos incómodos en

este tipo de reacciones, busquemos nuestro centro y asegurémonos que no perdemos el contacto ni la atención, que mantenemos la presencia. En caso contrario, lo que haremos es cortar procesos que puedan ser liberadores para todos.

Evidentemente, no vamos a dejar que la persona sufra. Ello forma parte del acompañamiento. Una palabra en un momento adecuado puede ayudar. Bien, si esta palabra aparta al cliente de su proceso corporal, pues ha sido introducida desde una intención puramente mental, el proceso se corta.

En el momento que hay análisis, dejamos la atención a la sensación. Este trabajo es corporal. Lo que hacemos es encarnar los estados mentales para que se puedan liberar. Si lo que hacemos es volverlos hacia la mente, estamos perdiendo la oportunidad de liberación de procesos que están limitando en la experiencia de vida.

Los procesos, tanto de otros como propios, se producen en terrenos desconocidos. Y lo único que podemos hacer es, estar en confianza con lo que sucede. Sin juicios. Solo estar. Y que todo gesto, palabra que surja, esté en contacto con el momento presente.

Y este momento presente, os puedo asegurar que está en cada uno de nosotros, en cada una de nuestras sensaciones, de nuestras inspiraciones y exhalaciones. Cualquier situación que surja de este estado presente, forma parte del proceso. Cuando nos vamos a proyecciones mentales y salimos de esta presencia, nos alejamos de la experiencia de vida.

En nuestro organismo, el proceso se traduce en formas en los tejidos, en procesos bioquímicos, en reacciones neuromusculares, en tensión y relajación, etc. Y nosotros, como terapeutas, solo tenemos que estar en presencia en todas estas formas que se van presentando, para aumentar la potencia en su camino hacia la línea media, hacia su matriz original.

