



Contacto biodinámico

Quietud y sanación

6

Alfons Molina

Energía, plexos y más	3
Sanación a distancia	5
Decidir	7
Quiétude y biología	9
Silencio	11
Continuando	12

Energía, plexos y más

Somos energía. De ello no tengo duda alguna. En las sociedades occidentales, este término se quedó atrás en su visión amplia en relación con el cuerpo y la salud. En oriente, su visión, se basaba en los flujos energéticos del cuerpo, que se relacionan con la mente y el alma.

En occidente, por muchos años, nuestra visión se ha centrado en el flujo de la sangre por venas y arterias y en todo lo que ello comporta.

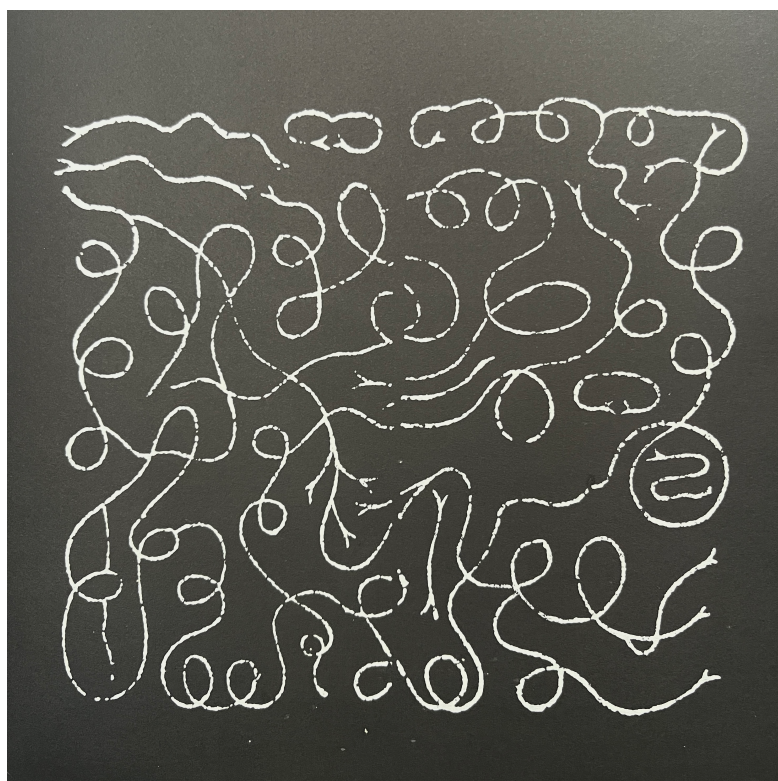
Las dos visiones son muy válidas. Y aunque han ido evolucionando cada cual por su camino, la confluencia que tienen en muchos puntos son similares o iguales.

De lo que no hay duda en estos momentos es que somos pura vibración. Que la materia no es tan sólida como parece. Que todo está lleno de un gran vacío. Y que todo se aguanta por la tensión energética que mantiene los electrones unidos en función de su estructura y función.

Todos hemos visto a estas alturas la imagen de los Chacras del cuerpo. Estos son representaciones ancianas fruto de mucha observación, donde se encuentra un flujo de vibración energética que es captada por personas adiestradas en este sentir. Para que veamos lo poco errados que han ido estas observaciones con la ciencia actual, en los chacras, vemos que están emplazados justo en las zonas donde encontramos los plexos nerviosos.

Al mismo tiempo, estos plexos nerviosos están emplazados en zonas donde se encuentran glándulas endocrinas importantes en el funcionamiento del cuerpo. Y podemos ver que las descripciones de los chacras corresponden a las funciones de las glándulas.

Todo ello es fruto de la observación en los dos casos. Y tenemos la suerte de poder acceder a ambas visiones que nos ayudan a ampliar nuestra visión de lo que puede ser el cuerpo.



Más allá de los chacras y de los plexos, ellos se encuentran en un entorno mucho más amplio. El cuerpo es el contenedor de toda una serie de sistemas que se interrelacionan entre ellos. Las funciones de los órganos son reacciones bioquímicas y estas reacciones a su vez son todo un conjunto de átomos que se ordenan para una función. Y estos átomos son un flujo energético que genera una onda, una frecuencia. Y gracias a ello, en nuestros días de tecnicismo, puede ser medido.

Todas estas funciones en su conjunto generan un flujo de energía que puede ser sentido por unas manos sensibles, por un cuerpo receptivo o por unos ojos que miran más allá de lo que captan.

Con lo dicho hasta ahora sobre la atención y la presencia, podemos ver su importancia para abrirnos a un campo de conectividad con una percepción a la que no nos han educado.

Hasta ahora hemos estado entrando en contacto con el movimiento de los tejidos y de los fluidos. Para algunas personas, ya se ha despertado la sensibilidad a aquello que se siente en el espacio que ocupan estas estructuras y estos órganos. Vemos que no solo son chacras y plexos. Que lo que encontramos es la resultante de todo el movimiento del

organismo. Podemos sentir el campo energético que emite.

Es justo en este punto en el que trabajamos con el contacto biodinámico. Es en este punto donde nuestra sensibilidad nos permite captar el movimiento de los tejidos y las estructuras. Donde podemos observar el movimiento de los órganos y sentir su nivel de funcionamiento.

Cuando estamos en este punto de observación es donde tenemos que poner confianza en lo que sentimos para ir aprendiendo a diferenciar las texturas de los diferentes tipos de tejidos. Y es aquí donde tiene fuerza aquello que siempre os digo. Anatomía, anatomía, anatomía.

Y aunque no hay nada que tengamos que hacer, solo estar en presencia en aquello que estamos percibiendo y acompañar en su movimiento. Aunque solo sea eso lo que tenemos que hacer, el conocimiento de las estructuras no permite tener una mayor amplitud de visión en la que poder aprender más y más.

No estamos haciendo nada, estamos aprendiendo a no hacer. Para ello ha de haber un equilibrio entre el conocimiento del vacío y el conocimiento de donde el vacío se está expresando.

El campo de la mente

La mente es un concepto aplicado al cerebro, pero no podemos separar del cuerpo el flujo de nuestra mente. El cuerpo expresa nuestro estado mental, al igual que nuestra mente expresa como se encuentra el cuerpo. En este campo vamos a encontrar infinitas posibilidades. Nuestra mente racional tiende a clasificar. Esta clasificación solo es un punto de referencia al que lo mejor que podemos hacer es no poner etiquetas inamovibles. Todas las posibilidades están.

El flujo de la mente, a través del cuerpo, es un campo energético que emana para expresarse en el medio donde se encuentra. Este campo es captado por otros organismos, de forma inconsciente, y en su respuesta, nos permite interactuar.

No es necesario que la persona que tenemos delante exprese su estado emocional, automáticamente es captado y este campo se mezcla con el nuestro. Y la resultante en uno mismo se verá influenciada por nuestros patrones inconscientes que reaccionaran a esta interacción.

Por ello, en consulta, con la persona estirada, al entrar en contacto, la importancia de estar bien anclados en nuestra línea media. Ello nos permite darnos cuenta de nuestra reactividad. Y cuando nos damos cuenta, automáticamente, se desactiva.

El campo energético

Este campo, en consulta o fuera, al igual que hemos estado haciendo, no haciendo, hasta ahora, no lo manipulamos, no jugamos con él. Solo lo captamos, lo observamos y nos dejamos llevar por su flujo. Acompañándolo.

Somos vibración, y cuanto más anclados estamos en nosotros mismos, en nuestro centro, ello, sirve de anclaje al organismo, a la persona, al ser que tenemos ante nosotros.



Sanación a distancia

Para entender la sanación a distancia, primero tenemos que entender que no hay un espacio-tiempo.

El espacio/tiempo, tal como ya han dicho unos cuantos físicos y filósofos, es una percepción de la mente que necesita una referencia para funcionar en este plano de existencia.

En el dinamismo de esta inmensidad del universo y su expresión, la Consciencia, el tiempo y el espacio son relativos.

Aunque parezca abstracto, hasta el momento, hemos ido comprobando que hay un campo energético alrededor de la persona. Y que cuando entramos en contacto con este campo, las sensaciones pueden ser más fuertes que un contacto directo.

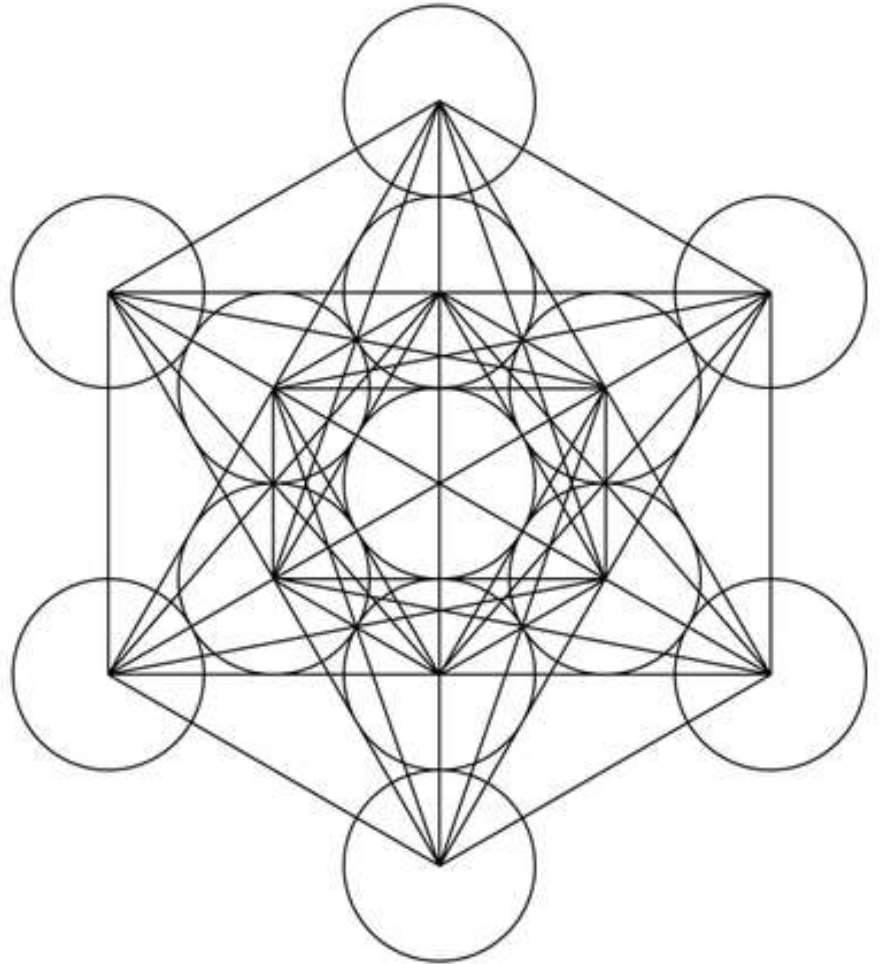
En el cuerpo, cada órgano tiene su propia frecuencia con la que podemos diferenciar uno de otro, cuando hemos ejercitado los sentidos.

Este campo energético en la persona se expande en el infinito.

Pero si lo miramos desde la teoría de la física cuántica, no hay un espacio físico que separe. Todo está sucediendo al mismo tiempo en un lugar sin espacio definido. Todo está al mismo tiempo en cualquier punto del espacio.

Esta teoría se acerca mucho al hecho que la sanación a distancia es posible.

En este caso, para generar un aumento de compromiso y consciencia, yo prefiero hacer la sanación a distancia con la otra persona estirada en su lugar al mismo tiempo.



Ello no siempre es necesario, uno puede hacer este acto de sanación con otras personas, aunque estas estén en el mismo tiempo presente.

La sanación es eficaz cuando la otra persona está en disposición para recibirla.

Tenemos que entender la sanación, no como un acto de curación, sino como un acompañamiento tal como hemos hecho hasta ahora.

A distancia, al colocar la mente y el ser al servicio, ello genera una conexión directa que nos va a permitir sentir a la persona en la presencia de nuestra sensación. Y desde esta atención, en nuestra sensación y percepción hacemos la sesión tal como si la persona estuviera presente.

Recordad que nuestra mente tiene la cualidad de imaginar y crear. En cierta manera, hacemos una conexión que nuestro lóbulo prefrontal

generará un escenario para que podamos trabajar desde un espacio virtual.

Aquí lo único que nos queda es confiar en aquello que sentimos y vamos a dejar que nuestras manos se muevan por el espacio.

Si platicáis, a veces es mucho más claro los espacios anatómicos en este espacio virtual que cuando tenemos la persona delante.

Te dispones en tu línea media y mentalmente traes a la persona a la que se le va a hacer la sanación delante de ti o percibes su presencia. A partir de este momento actúa igual que si la tuvieras estirada en la camilla. Incluso te puedes mover alrededor de la camilla.

Recuerda siempre entrar en presencia. La línea media, al ser coherente para la biología del cuerpo, es útil para tu anclaje como para tener la referencia del otro.

Una vez has acabado, damos las gracias y soltamos. Y volvemos a nuestra propia presencia.





Decidir

Este tema, que puede ser controvertido, es fácil cuando lo podemos comprender.

A veces hablamos que no hay nada que podamos decidir, pues ya todo nos es dado en el momento que lo recibimos.

Para el Ser, no hay nada que decidir, pues todo está bien.

Para la persona, personalidad y el personaje que le toca vivir el espacio y tiempo en el que se encuentra, decidir es su opción.

En el momento presente hay poco margen de decisión. Ya todo está dado por la inercia que hemos ido llevando hasta este instante y la consecución de los hechos se van dando de forma instantánea y con poco o ningún margen de decidir.

Ello no quiere decir que seamos esclavos y que no se pueda hacer nada para el cambio.

Como os he comentado en algún momento, nosotros, este cuerpo/mente, en realidad, vive con una percepción del futuro como condición de supervivencia. De tal forma que si ponemos atención, podemos percibir que es lo que está sucediendo con un tiempo por adelantado. Es en este margen de tiempo en el que uno puede

decidir, siempre que haya un “darse cuenta”. Al darnos cuenta, al poner atención, podemos decidir no dar más fuerza a los patrones que con su inercia nos hacen actuar siempre de la misma manera.

Al tomar una decisión, que representa el 2% del mapa mental, ello afecta al 98% del inconsciente que ha de modificar su formato al recibir una orden de ese 2%.

Para que ello sea efectivo nos tenemos que hacer plenamente responsables de aquello que decidimos y de sus consecuencias.

La dificultad en decidir y tomar la responsabilidad de las consecuencias, es que entramos en territorio desconocido e incierto. Mucha gente decide, pero nada sucede y repite patrones al no mantenerse en su decisión.

¿Y qué hace que nos mantengamos en nuestra decisión?. Lo hace el responsabilizarnos. Ello nos da una sensación de libertad que una vez saboreada nos enseña a seguir observando, sintiendo y actuando con plenitud.

La decisión responsable es lo que ha puesto la naturaleza en la humanidad para su evolución.

Prueba-error-aprendizaje-resolución.

Y para ir un poco más allá. Decidir no siempre es elegir.

Las situaciones nos vienen dadas y las condiciones también. Tenemos un pequeño margen de decisión. Y es este margen que nos permite hacer grandes cambios para nosotros y también para los otros.

El camino hacia la consciencia no es elegir lo que queramos, si no es el darse cuenta de que este elegir, el hecho de decidir, es un juego de la mente y al mismo tiempo jugarlo sin identificación a ello.

Una vez se decide, no importa las otras opciones, pues ya no son dadas y no sabremos el resultado. Solo de aquella decisión tomada. Y repito, al hacernos responsables, nos damos el espacio para experimentar y volver a decidir cuando sea necesario.

Pensad que cada día estamos decidiendo infinidad de cosas que al ser cotidianas no nos damos cuenta.

En biodinámica solo hay una decisión a tomar. La de confiar en el organismo y el campo que lo gobierna. Y nos dejamos guiar.





Quietud y biología

Dentro del contacto y la presencia, vamos viendo que se da un fenómeno de manera natural, La Quietud. En general todos los cuerpos, todos los organismos entran en un estado profundo donde la quietud se va apoderando de los espacios del cuerpo y de la mente.

Son estados naturales que el cuerpo necesita para restablecer su equilibrio. En la naturaleza, todo animal va a buscar la forma de entrar en quietud. En el ser humano, nos hemos apartado tanto de nuestra naturaleza que no damos el espacio para esta quietud de manera consciente. Suerte que tenemos el sueño que nos lleva a la quietud por obligación.

Nuestra mente se ha llenado de tantas formas de hacer, de tanto entretenimiento, de tantos bucles emocionales que relacionamos con la persona, que hemos perdido la habilidad de entrar en quietud. E incluso si practicamos meditación, nos puede ser difícil.

Al desconectar de las sensaciones del cuerpo, le hemos dado todo el poder a la mente

creadora de mundos. Mundos que muchas veces no son coherentes con el medio donde vivimos.

Hemos creado formas de distracción, maneras de cocinar sin tener en cuenta al organismo al no observar que sucede con la ingesta de dichos alimentos.

Es. Normal que nuestro organismo se deteriore y se desequilibre con facilidad.

La mente, para mantener su estado de salud, necesita tener un cuerpo lo más sano posible.

Cada cual tiene su naturaleza y no hay una forma estándar para todos. Es por ello la importancia de desarrollar el contacto con las sensaciones y con los sentimientos que nos muestran que nos está sucediendo.

¿Qué hacemos con aquello que sentimos? No es para que la mente cree historias. Es para que la sabiduría que está en nosotros pueda actuar con coherencia.

¿Qué es lo que hacemos los humanos con las sensaciones y sentimientos? Lo llevamos al desarrollo mental, creando historias que no llevan a ningún lugar. Nos confunden.

Cuando nos damos cuenta de las sensaciones y sentimientos, y no hacemos nada con ellos,

solo observarlos, estamos permitiendo que la naturaleza de la mente no discursiva se exprese y nos muestre opciones más coherentes. Nos permite decidir hacia un cambio en nosotros coherente con el momento de vida en el que estamos.

Para ello es necesario parar. El simple hecho de parar y poner la atención en las sensaciones, sin construcción alguna, sin juicio ni voluntad. Observando lo que se siente tal como es y acompañando al cuerpo. Al hacerlo, entramos en quietud. Esta quietud si la observamos no es sin movimiento. A cada instante se está expresando. Nos dejamos caer en este estado y dejamos al organismo que realice sus ajustes.

El contacto prolongado con la quietud nos da la fuerza de realizar cambios en nuestras tendencias. En quietud es más fácil observarlas y dejar de alimentarlas.

De hecho, la quietud es la base orgánica del cuerpo. Todo surge de la quietud y vuelve a la quietud. Esta es nuestra naturaleza. Lo que sucede en este periodo de vida, depende de nuestra condición humana, de crear para separarnos de la naturaleza o crear para recuperar nuestra naturaleza prístina que nos sana siempre que entramos en contacto con ella.

Como ya he comentado en otras ocasiones, la sanación es para el cuerpo mente. Aquello que somos más allá de todo concepto no necesita ser sanado.

Albert Einstein dijo:

"El ser humano es parte de una totalidad llamada Universo. Nosotros nos experimentamos a nosotros mismos, nuestros pensamientos y sentimientos, como algo separado de los demás. Es una especie de ilusión de la Conciencia.

Esta ilusión es una especie de prisión para nosotros que nos restringe a nuestros deseos personales y al afecto de las pocas personas que están más cerca de nosotros. Nuestra tarea debe ser la de liberarnos de la prisión, ampliando el círculo de nuestra compasión, para abrazar a todas las criaturas y la totalidad de la naturaleza en su belleza. El verdadero valor de un ser humano viene determinado por la medida y el sentido en que se ha liberado del yo."

La liberación del yo, acontece en el momento que podemos entrar en quietud.

Silencio

¿A qué llamamos Silencio?

Para muchos es la ausencia de sonido. Pero su origen etimológico viene del verbo “Silere” en latín, que quiere decir estar callado.

El silencio es lo que da sentido a las formas, al lenguaje, a la música. Sin el silencio, los sonidos, los pensamientos, se convierten en ruido.

Es por ello que estar en silencio es acallar la mente. Es en los espacios de silencio cuando nos damos cuenta.

La mente no se va a callar por el hecho que se lo ordenemos. El discurso y la forma creada por la mente están en el inconsciente en un bucle que genera una inercia. En función de esta inercia, nos será más o menos fácil encontrar los espacios de silencio donde nos podemos dar cuenta de la posición de la mente.

Y cuando hablamos de silencio en nosotros como humanos, con un cuerpo y una mente, este es dinámico, con ondulaciones y sensaciones.

Entramos en silencio cuando el que se da cuenta, no se engancha a los flujos de pensamientos.

¿Cómo entramos en los silencios que se dan en el flujo continuo de la mente?

Ello lo podemos hacer cuando somos capaces de parar con el cuerpo. El cuerpo es una gran herramienta que nos proporciona la presencia necesaria para observar.

Fijaos que siempre hay Uno que se da cuenta independientemente del flujo de la mente. Y es el cuerpo que nos avisa de la incomodidad que genera ir a remolque con la inercia de los pensamientos. Cuando hay una saturación, el organismo somatiza las funciones del cuerpo. En algunos nos viene por un cansancio, a otras personas por un colapso.

No hay que darle ningún otro sentido que el que tiene. No se puede continuar de la misma manera de actuar.

Podemos parar y recargar el cuerpo con el reposo. Pero si volvemos al mismo formato del que veníamos, volveremos a caer en el mismo agujero una y otra vez.

Para salir de estos estados, paramos. Y en vez de poner la atención en los discursos, vamos a poner la atención en los silencios que se van dando. Con ello vamos desarmando el condicionamiento y conforme este va soltando su potencia, el silencio se hace más y más perceptible. Y es cuando entramos en silencio que nuestro ser, nuestra naturaleza orgánica empieza a expresarse y nos da la opción de cambio hacia algo nuevo y desconocido, pero en coherencia con lo que somos.

El silencio nos da la fuerza del cambio, siempre que entendamos que el silencio es dinámico.

El dinamismo del silencio nos permite crear y movernos hacia espacios por descubrir.

Y poco a poco nos permite entrar más en contacto con quien ya somos. Aquel que se da cuenta.



Continuando

Justo ahora estamos en el continuarse del acabose.

No hay un principio ni un fin. Y menos cuando hablamos de aquello que somos.

No hay una expresión concreta para describirlo.

Es por ello que en este tiempo que hemos compartido, lo que espero que haya podido transmitir es la sensación de la presencia. No hay nada que entender, en la presencia.

Tenemos un conocimiento que no depende del saber. Y aunque sea importante el conocimiento, tenemos que tener muy presente que este viene de la construcción mental. Ello lo hace perenne y como todo aquello que surge del mental es una construcción que solo sirve en un momento dado, pero no como algo que pueda ser siempre aplicable.

Un equilibrio entre el conocimiento y el silencio permite que surja lo espontáneo que no es fruto del condicionamiento.

Os he dicho en estos meses, la importancia que tiene el conocimiento de la anatomía y del funcionamiento del cuerpo. No tenemos que ser eruditos para la aplicación de la presencia. Sí que está bien un conocimiento del mapa en el que nos movemos. No solo del cuerpo, también de la mente.

Tanto con el cuerpo como la mente, es algo que podemos experimentar. Y de ello se trata lo que tratamos en estos seminarios. Sentirnos, entrar en contacto con nuestra sensación. Desde aquí entramos en presencia. Acoger lo emocional, sea lo que sea, sin juicio. Empezamos con nosotros mismos. ¿Si nosotros no somos capaces de atravesar el mar emocional en el que nos encontramos, como vamos a acompañar a otros? ¿Por el conocimiento?

No podemos soltar los traumas o patrones adquiridos desde el conocimiento mental. La liberación pasa por el cuerpo. No por

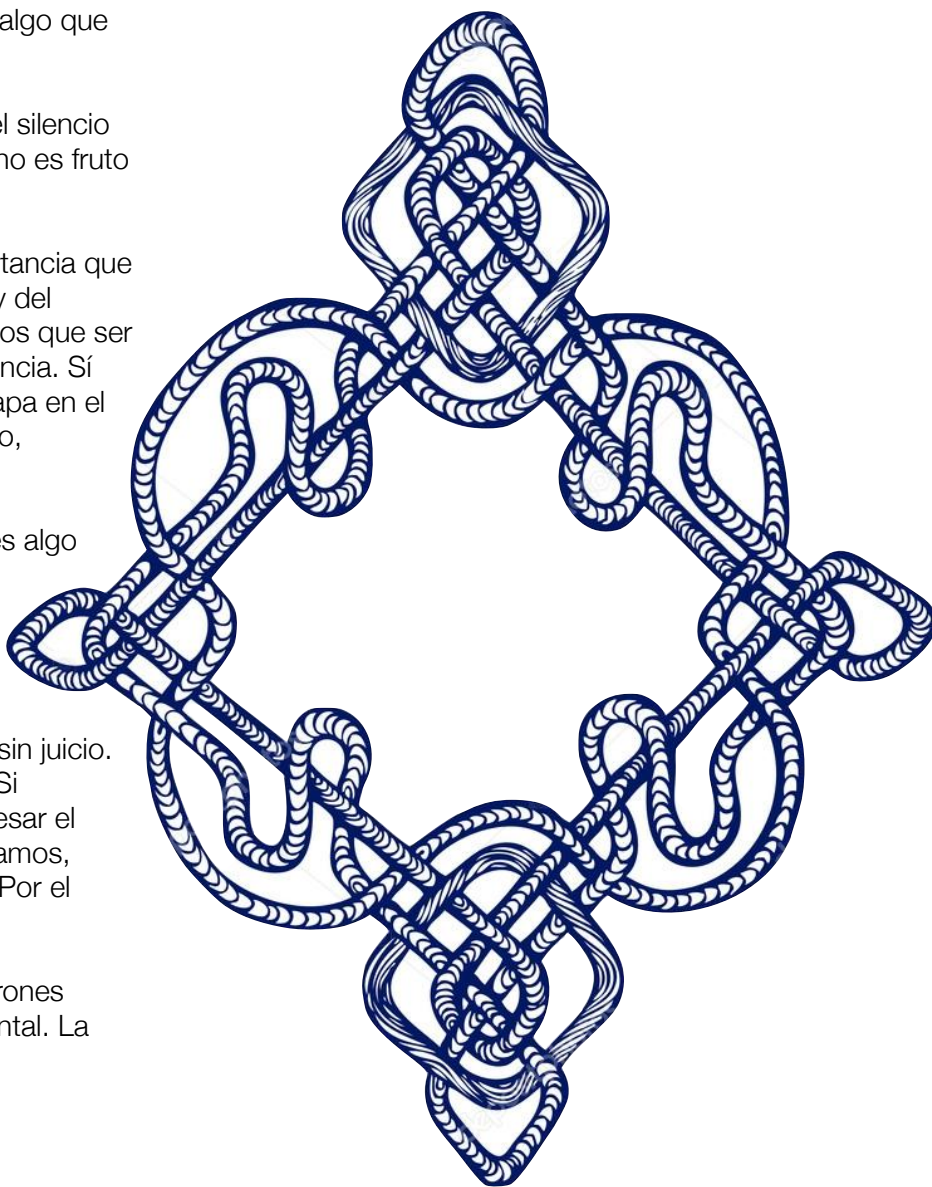
estereotipos corporales, sino por el cuerpo tal como se encuentre en cada momento. Y la mente, esta manera, va asimilando el cambio.

Con la biodinámica, se acompaña en todo proceso corporal y mental en el que se encuentre la persona, y siempre es algo sensorial. Es un trabajo corporal.

Las lesiones físicas son traumas que si se quedan en el cuerpo, con el tiempo generan patrones somáticos que afectaran también al funcionamiento de las emociones y de la mente.

No estamos tratando directamente la lesión, estamos acompañando al cuerpo a liberar la energía retenida que está impidiendo una buena recuperación.

Cuando el trauma es psicológico, el funcionamiento es el mismo, no deja de ser algo



que ha sucedido, que ha bloqueado al físico con una emoción que ha sobrepasado la capacidad de shock de la persona.

Con todo ello lo que hacemos es escuchar, no con los oídos, sino con todos los sentidos. Entrar en la sensación que nos lleva a la presencia. Sin juicio alguno, ni voluntad, acogemos el movimiento que se está dando.

No es otra cosa que la presencia, lo que está haciendo que el contacto active la potencia del organismo.

Para escuchar, no es necesario comprender. Si permitir que la otra persona se exprese, sí que sienta juicio alguno de la persona que acoge. No se trata de dar consejos, sino de construir entre todos una nueva forma de sentir que nos permita salir de la situación donde estamos.

Cuando estamos en contacto con otra persona, no es solo un cuerpo que reacciona a unos estímulos. Es algo más grande que ello mismo. El Ser habita este cuerpo y es el cuerpo al mismo tiempo sin ser nada de ello. Es el misterio de la vida experimentado por lo que ya somos más allá de un cuerpo vivo, en proceso de vida o sin vida.

Mientras damos importancia a la construcción mental, sea la que sea, vamos a ir siempre de remolque.

Cuando dejamos que lo espontáneo se exprese, empezamos a liberarnos de los condicionamientos.

La sensación espontánea no surge de la memoria, sino de lo requerido en el momento presente. ¿Hasta qué punto confías?

Cuando sin voluntad acogemos el miedo que podamos tener y confiamos, estamos más cerca de la percepción que se capta el devenir informándonos del camino a seguir. Y ello surge de la espontaneidad de la vida en su progresión.

Cuando estamos en la reactividad, estamos en regresión, anclados a nuestro pasado, repitiendo el condicionamiento del bucle activado.

Es importante en el contacto Biodinámico que tengamos en cuenta lo que os he compartido

en este escrito para poder tener una progresión más coherente con nuestra expresión de vida.

La inseguridad está garantizada y es una bendición tal como nos dice Mike Boxhall. Cuando vamos hacia delante estamos en lo desconocido y ello puede generar vértigo. Ello no quiere decir que lo dejemos todo por un devenir. Hemos llegado hasta este instante. A partir de ahora, como vamos a actuar, como vamos a sentir, es una incógnita. Si buscamos en el pasado las sensaciones conocidas, lo que atraemos a nosotros es más de lo mismo. Si nos habremos a lo desconocido, lo único que nos toca es confiar.

Deseo que estos días que hemos compartido os sirvan. Confío en la práctica de la biodinámica más allá de la aplicación en camilla. Sé que ha habido cambios y que seguirán dándose. "El trabajo hace el trabajo".

Algunos de vosotras lo aplicaréis en consulta, otros en vuestras clases de yoga o con alumnos. Cuando se eliminan patrones en el cuerpo no podemos seguir actuando de la misma manera. Es sentir cambia.

De todas formas, si todo va como voy proyectando, nos vamos a poder seguir viendo para aquellos que quieran seguir indagando.

