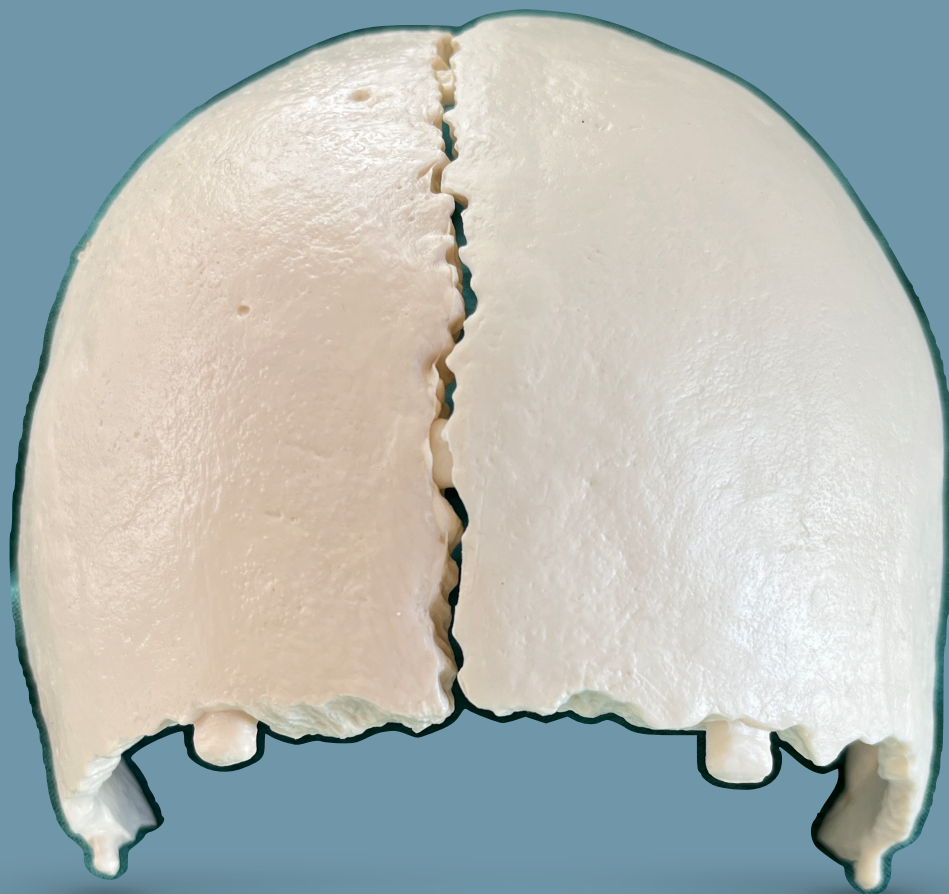




Contacto biodinámico
Quietud y sanación

Alfons Molina

ÍNDICE DE CONTENIDOS

La Biodinámica Craneosacral: Una Puerta a la Escucha Profunda	3
Niveles de trabajo.....	5
Matriz original.....	7
Entrar en contacto	8
Los puntos de escucha en el cuerpo.....	10
Biodinámica; Comunicación del Ser	13
Hablamos de la línea media	15
Sobre la atención	18
Anclándonos para la sesión	19
¿En qué consiste la biodinámica?	20
Grandes maestros de la Biodinámica	22
Las mareas	25
Lo sentimos en nosotros.....	29
Cuerpos condicionados	31
Acoger el proceso: Un viaje hacia la presencia y la coherencia	33

La Biodinámica Craneosacral: Una Puerta a la Escucha Profunda

Cuando nos adentramos en la biodinámica craneosacral, entramos en un espacio donde la percepción y la presencia se convierten en los pilares fundamentales del trabajo. No se trata de una técnica mecánica que requiera una aplicación sistemática, sino de una práctica de escucha profunda, de una relación con el cuerpo que va más allá del contacto físico y que se extiende al ámbito de la energía y la conciencia.

Este enfoque nos lleva a reconsiderar la manera en que entendemos la terapia, el cuerpo y la sanación. A diferencia de otras técnicas manuales que buscan corregir, manipular o dirigir, la biodinámica nos invita a entrar en un estado de observación sin intervención. Nos pide que dejemos de querer controlar el proceso para permitir que el propio organismo encuentre su equilibrio de manera natural.

El Arte de No-Saber

Uno de los conceptos más revolucionarios dentro de esta práctica es la confianza en el "no-conocimiento". Vivimos en una sociedad donde el saber, la certeza y la validación científica son el eje central de cualquier práctica profesional. Sin embargo, en la biodinámica, el conocimiento convencional es solo una referencia, un mapa que nos ayuda a orientarnos, pero que no puede sustituir la experiencia directa.

Este no-saber no implica ignorancia, sino una disposición interna a escuchar sin expectativas, sin la necesidad de analizar

constantemente lo que está ocurriendo. Es entrar en un espacio de confianza absoluta en el proceso y en la sabiduría innata del cuerpo.

Los Principios Fundamentales: Sin Voluntad, Con Decisión, Sin Dudas. Para comprender cómo funciona la biodinámica craneosacral, es esencial profundizar en estos tres principios básicos:

- **Sin voluntad:** Querer intervenir o modificar una estructura puede convertirse en un obstáculo dentro del proceso terapéutico. Cuando el terapeuta se mantiene en un estado de presencia sin imponer ninguna dirección, el cuerpo de la persona que recibe la sesión puede encontrar su camino sin resistencias externas.
- **Con decisión:** La ausencia de voluntad no significa pasividad ni indecisión. Hay una determinación clara de estar presente, de sostener un espacio de escucha profunda y de mantenerse anclado en el presente.
- **Sin dudas:** La percepción es cambiante, nunca será la misma de una sesión a otra. Aceptar esta realidad sin cuestionar constantemente la propia experiencia es esencial para evitar interferencias mentales y dar validez a lo que se percibe en el momento presente.

La Escucha y la Percepción: La Clave de la Biodinámica

La escucha no es solo una acción auditiva, sino un estado de total apertura. Escuchar en biodinámica es percibir más allá de las sensaciones evidentes, es estar disponible para captar aquello que no se puede medir ni analizar fácilmente.

Esta escucha se expresa en diferentes niveles:

- **Escucha física:** Sentir la temperatura, la densidad, las

tensiones y los micromovimientos del cuerpo.

- **Escucha energética:** Percibir la expansión, el flujo y la interacción sutil entre el cuerpo y su campo.
- **Escucha emocional:** Notar cómo ciertas zonas resuenan con estados emocionales, bloqueos o procesos de transformación.

El mayor desafío en la percepción es la comparación. A menudo buscamos replicar una experiencia anterior, como si esto fuera una garantía de exactitud. Pero en biodinámica, cada sesión es única. El cuerpo no es estático, y lo que se percibe en un momento determinado no es ni mejor ni peor que lo percibido en otro momento.

El Contacto Biodinámico: El Encuentro Sutil con el Otro

Cuando nos acercamos a la dimensión del contacto, entramos en un territorio que va más allá del simple gesto físico. El contacto biodinámico nos abre a una forma de comunicación profunda, donde la presencia, la sensibilidad y la capacidad de escucha se vuelven fundamentales. No se trata solo de tocar, sino de estar presentes en el contacto, permitir que este nos hable, que se despliegue en su propio ritmo y revele lo que está sucediendo en cada instante.

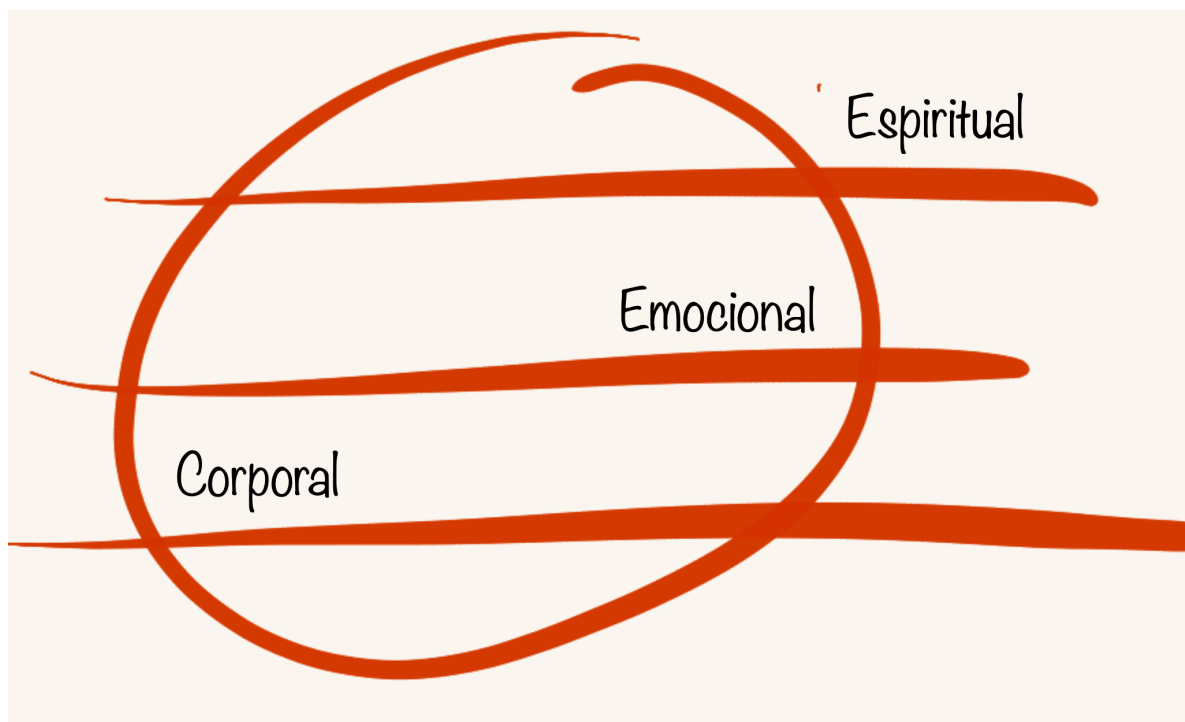
Cuando iniciamos un contacto biodinámico, el primer paso es afinar nuestra capacidad de escucha. Escuchar no significa solo percibir lo que nos llega, sino también ser conscientes de nuestro propio estado en el momento de entrar en contacto. Somos seres en movimiento, en constante interacción con el entorno, y cualquier contacto se convierte en una intersección de presencias.

El contacto biodinámico no es un acto mecánico, sino una danza entre dos sistemas vivos. Esta interacción se manifiesta en el flujo de la respiración y en

los ajustes sutiles que ocurren cuando nos sincronizamos con el otro. No se trata de dirigir ni de controlar, sino de permitir que la experiencia surja con naturalidad. Hacia una Nueva Comprensión del Contacto

El contacto biodinámico nos invita a una nueva forma de relación con nosotros mismos y con los demás. En un mundo donde a menudo se prioriza la rapidez y la inmediatez, esta práctica nos recuerda la importancia de la pausa, de la escucha y de la calidad de la presencia. Nos invita a redescubrir el poder de la sutileza, a confiar en la inteligencia del cuerpo y a permitir que el contacto se convierta en un espacio de transformación.

Más allá de una técnica, el contacto biodinámico es una manera de estar en el mundo. Nos recuerda que cada encuentro es una oportunidad para profundizar en nuestra experiencia y que, cuando nos abrimos al otro con autenticidad y respeto, la comunicación adquiere una nueva dimensión. Es en esta calidad de presencia donde radica el verdadero potencial del contacto, un potencial que, cuando es explorado con conciencia, puede abrir nuevas vías de comprensión y conexión profunda con la vida.



Niveles de trabajo

La biodinámica craneosacral, como una práctica somática, nos invita a profundizar en las sensaciones sutiles que habitan nuestro cuerpo. Al prestar atención a estas sensaciones, podemos acceder a las capas más profundas de nuestro ser, donde se encuentran las raíces de nuestras experiencias y patrones. En este trabajo, exploraremos cómo la experiencia humana puede ser conceptualizada a través de tres niveles interconectados: el espiritual, el emocional/mental y el corporal. Al diferenciar estos niveles, no buscamos fragmentar la experiencia, sino más bien ofrecer un marco de referencia para comprender la complejidad y la unidad del ser humano. Esta comprensión nos permitirá acompañar a nuestros pacientes de manera más precisa y profunda en su proceso de sanación.

Aunque no es del todo preciso hablar de niveles en este trabajo, considero que categorizar las diferentes sensaciones con

las que nos relacionamos facilita una mejor comprensión.

Al hablar de niveles, no los estamos separando entre sí, ya que todos se manifiestan simultáneamente.

Dentro de esta unidad, podemos distinguir tres niveles de sensación que interactúan entre sí: el espiritual, el emocional/mental y el corporal.

El nivel espiritual nos conecta con nuestra esencia en estado de quietud, donde, atemporal e inmutable, nada puede perturbar su esencia, pues ya Es. Es el vasto espacio donde el juicio no tiene lugar. Lo podemos asociar con la marea larga, que nos conecta con la inmensidad del espacio, permitiendo que el Ser se exprese en su forma más pura. Al trabajar con pacientes, este nivel se manifiesta en una dimensión donde no hay nada a lo que aferrarse, y todo ocurre en una quietud que nos permite experimentar desde un nivel de comprensión no mental.

En el plano emocional/mental, nos encontramos con la marea media, relacionada con el mundo fluido de nuestro organismo. Este es el nivel de la potencia,

que vincula el plano espiritual con el corporal.

Las emociones son el resultado de una experiencia, pero no son la experiencia en sí. Nuestra mente, en ocasiones, otorga demasiada importancia a los fenómenos emocionales, induciéndonos a creer que son el núcleo de la cuestión. Las emociones son reacciones fisiológicas que sentimos en nuestro cuerpo, y nos ayudan a trascender hacia el plano espiritual cuando somos capaces de aceptarlas y permitir que sigan su curso natural. La liberación de esta energía nos permite ir más allá de la emoción misma.

En este trabajo, acompañamos el proceso de liberación de las energías acumuladas en el cuerpo, relacionadas con emociones vividas y eventos pasados que han quedado atrapados en el organismo. Al entrar en contacto con esta parte más fluida, acompañamos sin imponer, permitiendo así que la persona se libere con mayor facilidad de las cargas y patrones en los que está atrapada.

Todo lo mencionado anteriormente se refleja en nuestro cuerpo, que siempre está en el presente. Cualquier situación que ocurra en los otros niveles se manifiesta aquí, en el cuerpo, y siempre en el "aquí y ahora". Toda nuestra historia de vida está representada en este cuerpo, en este preciso instante. Y nuestra relación con esta historia se está co-creando en este mismo momento. El cuerpo nos proporciona la experiencia de lo que ocurre a nuestro alrededor y de cómo nos relacionamos y adaptamos a nuestro entorno, ya sea en relación con nosotros mismos, con los demás, con lo externo o con nuestras experiencias. Este nivel lo asociamos con el ritmo de la respiración primaria, con el movimiento de las estructuras óseas y los tejidos, que flotan en un estado fluido, en relación con la marea media y la marea larga que lo abarca

todo. El cuerpo, en conexión con ese todo, nos permite experimentar. Lo que sucede arriba, sucede abajo, y viceversa.

Reitero que no estamos separando los niveles, solo los diferenciamos, ya que el cuerpo y la persona, en ciertos momentos, se expresan más desde uno de estos niveles. Sea cual sea el nivel que se manifieste en un momento dado, siempre está en relación con los otros, con la totalidad.



Matriz original

“La penetración del Aliento de Vida en los tejidos desorientados restablece la matriz original. Esta matriz es una estructura transportada por la potencia del Aliento de Vida, en torno a la cual se organizan el mundo molecular y celular según el patrón original”.
—Dr. Jealous.

El Aliento de Vida, entendido como una manifestación de coherencia bioenergética, contiene en sí mismo el potencial de la salud. Este fenómeno, inherente a nuestro organismo, actúa como una fuerza autorreguladora que trasciende las limitaciones de nuestro conocimiento conceptual. Sutherland lo describía como una inteligencia primaria que guía los procesos de autorregulación y sanación. Este Aliento transporta la matriz original, un campo de información que sostiene el diseño primario del organismo completo.

Cuando el Aliento de Vida interacciona con la matriz extracelular y los tejidos en formación, activa procesos de señalización celular que facilitan la diferenciación y organización según el patrón biodinámico innato. Durante el desarrollo, factores epigenéticos —como el entorno o el estrés prolongado— pueden desviar la expresión de este diseño, generando desorientación en los tejidos.

Sin embargo, siempre persiste un patrón de salud que impulsa desde el núcleo del ser. Como terapeutas biodinámicos, nuestra labor no se centra en diagnosticar o juzgar

las alteraciones de este proceso, sino en crear un espacio donde la fuente de salud intrínseca pueda manifestarse. A través de una escucha fenomenológica profunda, facilitamos que la matriz original se exprese y reorganice los tejidos desorientados. Este enfoque reconoce y trabaja con las mareas del Aliento de Vida como manifestaciones del campo unificado que sostiene la totalidad del organismo.

En el devenir de la vida, nuestras experiencias —tanto enriquecedoras como desafiantes— modulan nuestra capacidad de permanecer en coherencia con este campo. Cuanto más nos alejamos de nuestra esencia, mayor es la dificultad para acceder al estado de calma regenerativa que potencia nuestra capacidad adaptativa.

Es fundamental cultivar prácticas que regeneren los recursos vitales y permitan la restauración somática. Actividades como movimientos restaurativos, respiración consciente o inmersión en entornos naturales actúan como catalizadores que reafirman nuestra conexión con la matriz. Estas acciones fortalecen la capacidad autorreguladora del organismo y optimizan su funcionamiento global.

Como acompañantes en este proceso, una de las pocas sugerencias que ofrecemos es invitar a las personas a reconectar con aquello que les nutre profundamente. Este gesto simple, pero trascendental, facilita la restauración de la fuerza vital y permite que el cuerpo, en su totalidad, cumpla su propósito: expresar salud, tanto en lo físico como en lo emocional y espiritual.

Entrar en contacto

A lo largo de este curso, estamos explorando la importancia de nuestra actitud al tomar contacto con el paciente. Pero, ¿en qué posición nos encontramos realmente cuando establecemos ese contacto? Y no hablo solo de la postura física frente a la camilla, aunque esta también es relevante. Hablo, sobre todo, de nuestra mente: ¿dónde está? ¿En qué está enfocada? ¿Cuál es su actitud en ese momento?

Antes de iniciar el trabajo, es esencial realizar un chequeo interno. ¿Cómo nos sentimos? ¿Estamos cómodos y bien anclados? Comenzamos por observar nuestros puntos de apoyo y tomar consciencia de nuestra postura corporal. Desde ahí, dirigimos la atención al estado de nuestra mente: si está dispersa o agitada, la calmamos. Un terapeuta bien anclado y presente facilita enormemente este proceso.

Cuando nos acercamos al paciente, es importante recordar que cada persona en la camilla vibra con una frecuencia única. Al entrar en contacto con su cuerpo, nuestras frecuencias comienzan a interactuar, buscando una sincronización natural. Cuanto más neutrales y presentes estemos, más abiertos seremos para percibir y más espacio ofreceremos para que el paciente se exprese con libertad.

La neutralidad que buscamos no es pasiva; se construye a través de la escucha activa. Escuchar es la primera norma de toda comunicación terapéutica. En este contexto, la escucha genera primero un silencio profundo que, poco a poco, da paso al movimiento. Este movimiento inicial es la apertura de un diálogo, a partir del cual el cuerpo del paciente empieza a responder.

Nuestro cuerpo, al igual que el del paciente, es energía y genera un campo energético que se extiende más allá de lo físico. Este campo energético es lo primero que tocamos antes del contacto físico directo. El campo del paciente, al igual que el nuestro, es algo que podemos percibir y sentir. Además, cada estructura del cuerpo, desde los tejidos hasta las vértebras, tiene su propio campo energético asociado.

Estos campos están íntimamente ligados a la estructura física y a sus respuestas fisiológicas. Al desarrollar la capacidad de percibirlos, podemos sentir la forma y la dinámica de una estructura antes de tocarla físicamente. También podemos trabajar con estos campos como medio para intercambiar información terapéutica.

Esta energía, desde mi perspectiva, es tan real y tangible como las estructuras óseas o los tejidos blandos. Por ello, en este curso estamos aprendiendo, poco a poco, a percibir estos campos y a trabajar con ellos. La clave está en abrir nuestra mente a nuevas posibilidades, manteniéndonos alejados de la fantasía o la proyección. Esto implica estar presentes, atentos a la experiencia y receptivos a lo nuevo, lo cual



amplía
significativamente
nuestra capacidad
de aprendizaje.

Lo que deseo
transmitir es que el
contacto
terapéutico

comienza mucho antes del contacto físico. Nuestro primer acercamiento debe centrarse en percibir el campo energético del paciente. Una vez conectado con este, podemos dirigirnos hacia estructuras más específicas, como una vértebra, pasando gradualmente a través de los diferentes campos energéticos. Este proceso es comparable a buscar un objeto específico en una caja de herramientas: nuestra intención y percepción nos guían hacia la estructura objetivo incluso antes de tocarla.

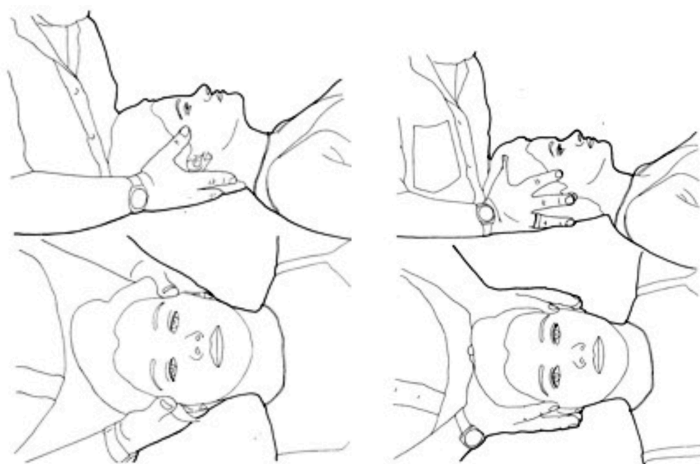


No se trata de algo complicado. Basta con permitirnos fluir y abrir nuestra percepción. Cuando contactamos con las estructuras desde este enfoque, estas tienden a responder de manera más libre y espontánea, siempre que nuestra percepción esté alineada con una escucha profunda y atenta.

Los puntos de escucha en el cuerpo

Los puntos de escucha principales en el trabajo que estamos realizando son: La cabeza, Los hombros, el sacro y los pies.

En la cabeza



La primera posición es en bóveda.

Colocamos las manos en la cabeza, del paciente en un tacto suave con la intención de escuchar la movilidad de los tejidos de la cabeza y sus estructuras. Y ampliando la atención al resto del cuerpo dejamos que nos llegue información del resto del cuerpo.

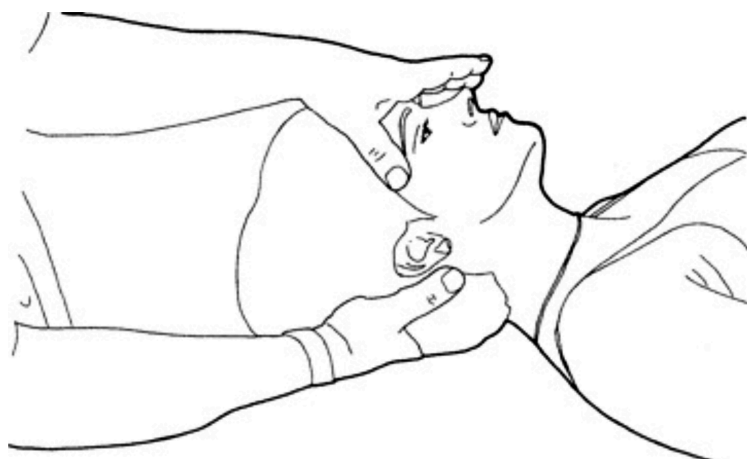
En esta posición tenemos dos variantes tal como marcan los gráficos. Uno es la posición de bóveda y la otra bóveda modificada.

Posición de Cuna. Otra posición en la cabeza es en cuna. Las manos las colocamos juntas sujetando la zona occipital entre la cabeza y la camilla. Dejamos que el peso de la cabeza repose sobre nuestras manos y las relajamos lo máximo posible. Colocamos los dedos en la

base del cráneo dejando que profundicen en el tejido con un leve contacto. Desde esta posición es fácil escuchar la tensión en todo el trayecto de la médula.



La siguiente posición es muy adecuada para observar las membranas del interior del cráneo, Principalmente la hoz del cerebro. Esta posición es colocando una mano en la zona occipital y la otra en la zona frontal. Y escuchamos los movimientos del cráneo y profundizamos en la atención para llegar hasta las membranas.



Los hombros

Este punto nos da mucha información de la disposición de los tejidos en todo el cuerpo y de qué manera se alinean con relación a la línea media, que recordemos es el centro embrionario de crecimiento donde se organiza el crecimiento de la columna vertebral, la notocorda.



Con el paciente en posición supina hacemos un ligero contacto en los hombros. Relajamos la posición y relajamos nuestra atención en el contacto con el cliente. Atentos a los movimientos que podamos captar.

El sacro

Desde este punto tenemos una buena escucha de las membranas de la médula y de la movilidad de las estructuras de la pelvis y abdomen. También nos da información de la movilidad de toda la columna.

Con el paciente en supino. Nos sentamos a un lado de la camilla mirando en dirección craneal. La mano del lado de la camilla la colocamos en contacto con el sacro dejando que todo el peso del cuerpo recaiga sobre la palma de la mano.

Para ello le pedimos al paciente que nos ayude doblando las piernas para elevar la pelvis mientras colocamos la mano.

La manera que aconsejo es poniendo un cojín debajo las rodillas y la mano la



Entramos por el lateral del cliente en vez de hacerlo entre las piernas tal como vemos en el dibujo, que es otra opción.

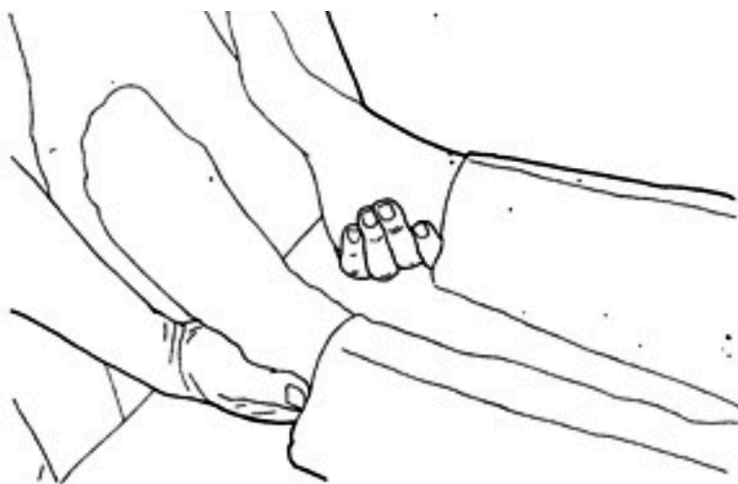
Pensemos que el sacro es un hueso que está flotando entre los huesos iliacos. Cuanto más relajemos la mano, más se adaptara y menos sensación de pesadez del cuerpo del paciente tendremos. Tengamos mucha cura en esta zona, pues es una zona con muchas restricciones donde se ponen muchas tensiones por una cuestión cultural.

Desde los Pies

Aquí tenemos un aconsejable primer punto de contacto con el paciente. Sentados en los pies del paciente, colocamos nuestras manos por los talones en contacto de las palmas con la zona aquilea, dejando que los pies reposen libremente sintiendo la fuerza de la gravedad en nuestras manos.

Este punto es muy bueno para ayudar al organismo a recuperar fuerza cuando este se siente débil.

también encontramos un punto que nos da mucha información de las líneas de tensión en el cuerpo.



NOTA: Las imágenes están extraídas del libro de técnicas cráneo-sacro de Upledger Ed.

Biodinámica; Comunicación del Ser

Hemos hablado de lo importante que es alinearse con la tierra y con el cielo. También hemos dado mucha importancia al concepto de espacio.

Este es un tema con el que vamos a estar en contacto en toda la formación. En realidad es el punto clave de la técnica. Conforme vayamos profundizando en los diferentes sistemas del cuerpo, podremos ir entendiendo de una manera más fluida a lo que me refiero con "estar anclados para la sesión".

A tener en cuenta, es que el sistema del cliente reaccionara con relación a la colocación de nuestro propio sistema. Con relación a como nos colocamos en nuestra actitud y disposición de nuestro organismo y nuestra mente como terapeutas.

Un punto importante es entender que el sistema del cliente, cuando viene a nosotros, necesita un punto de calma para poder reequilibrarse. Cuando el terapeuta se coloca en un punto de anclaje, en su eje, el sistema del cliente encuentra un punto de referencia para poder observarse a sí mismo y empezar su búsqueda hacia un punto de calma que lo ayude a equilibrar su organismo.

Para que ello suceda, al entrar en contacto con el campo del cliente, el terapeuta ha de buscar en sus propios recursos una alineación que le permita estar presente a las diferentes reacciones del cliente con una intención de apoyar al sistema y darle el espacio que necesite liberando la atención de una forma relajada. Estando presentes al

proceso y al mismo tiempo sin identificarse con el proceso del cliente. Nos mantenemos en todo momento en nuestro anclaje.

Tres puntos importantes; anclaje, presencia y espacio.



*Todos estamos conectados en el campo.
Cada uno con su propia identidad,
compartiendo el espacio.*

La importancia del anclaje, es el de tener un punto de referencia neutro. Ello nos permite ser nosotros mismos con todas nuestras cargas emocionales de cada momento. Anclarnos, da al organismo y a la mente un punto de referencia para no perdernos cuando estamos tratando a otras personas, sin que nuestro estado los afecte. Y viceversa, que cuando los clientes entren en proceso, el terapeuta tiene en su anclaje una referencia para no confundirse con el proceso del cliente. De esta manera podemos permitir que el sistema se exprese sin que nos sintamos arrastrados. Y si el sistema del cliente siente un punto de apoyo en el terapeuta, este tendrá más fuerza para poderse expresar.

Una presencia relajada. No quiero decir, hay que estar al cien por cien. De forma natural, cuando tienes tu anclaje colocado, el estado de presencia, en algún sentido, se mantiene, de manera que cuando hay

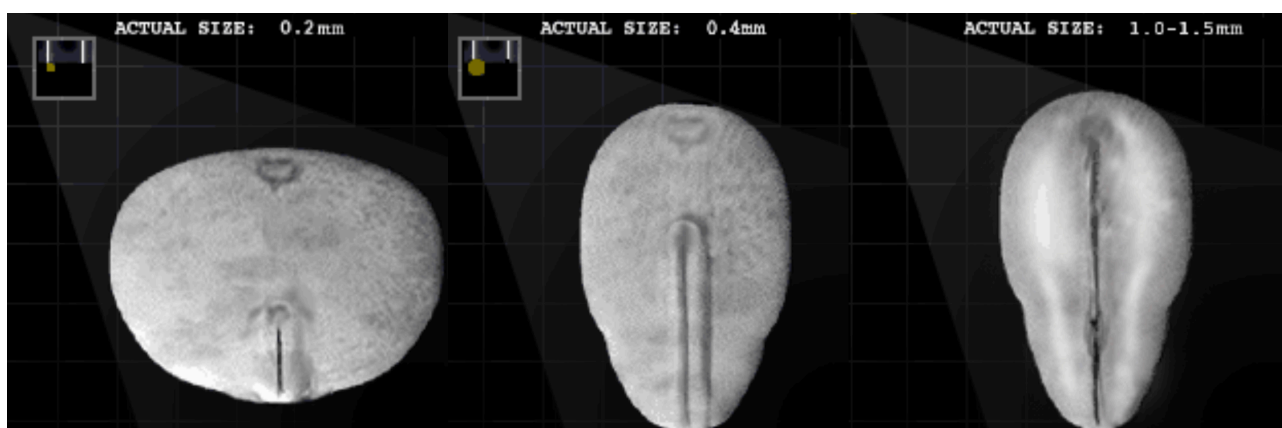
cambios los podemos sentir. Entonces podemos volver siempre a nuestro anclaje para poderlo sentir desde nosotros y no desde una conceptualización de la sensación. Libre de juicio, simplemente observando y permitiendo que sea tal como es.

El espacio es donde suceden todos los cambios. Si no damos espacio, si no nos damos espacio no hay posibilidad de expresión y tampoco damos la oportunidad en el terapeuta, a que este pueda a una escucha libre donde es posible la comunicación sin obstrucciones mentales que con sus conceptos obstruyan los procesos de liberación del propio organismo.

Muchas de las liberaciones del sistema no están ligadas directamente a estados conscientes. Es información celular que se libera para una mayor coherencia orgánica.

Cuando sucede una liberación, no hay que ir a buscar una explicación si esta no viene de forma natural por el recuerdo espontáneo de la memoria de la persona. Y cuando ello sucede. El terapeuta escucha y acompaña. El terapeuta acompaña en la expresión. Tanto si es orgánica, emocional o por el diálogo hablado.

Siempre con una intención de escucha en todos los sentidos.



Hablamos de la línea media

Parece que todo aquello que es creado tiene un punto desde el cual se organiza la materia. En el cuerpo humano, como en todo ser vivo, nos encontramos un sistema celular, bien organizado, que forma cada una de las estructuras con sus funciones.

En este artículo nos vamos a centrar en una de estas estructuras, LA NOTOCORDA. Para el trabajo que estamos desarrollando, la notocordio, juega un papel muy importante. Podríamos decir que es el centro organizador de toda la estructura corporal. Y en un cuerpo ya formado se encuentra en el centro de los cuerpos vertebrales a lo largo de toda la columna.

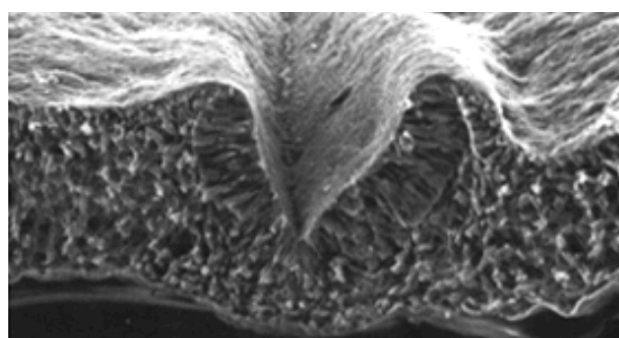
¿Qué es la notocorda?

La notocorda, notocordio o cuerda dorsal es un cuerpo flexible con forma de vara que se encuentra en todos los embriones. Se compone de células derivadas del mesodermo y de las que definen el eje primitivo del embrión. En los vertebrados, la columna vertebral toma su lugar.

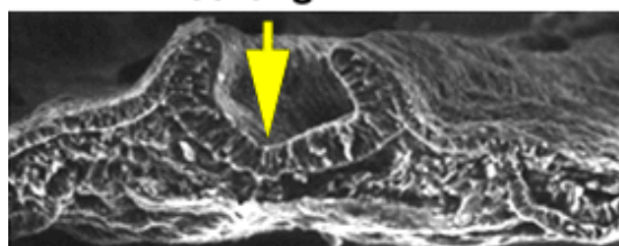
En el desarrollo embrionario humano, el notocordio induce la formación de un surco en el ectodermo (surco neural) que se pliega

hacia adentro y luego se cierra para convertirse en el tubo neural, el precursor del cerebro y de la médula espinal.

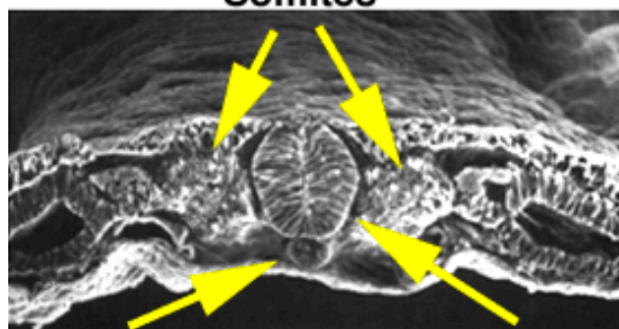
La notocorda, también llamada cordamesodermo, nace de las células epiblasticas de la parte medial del nódulo primitivo o de Hansen. Esta pasa por varios estadios:



Neural groove

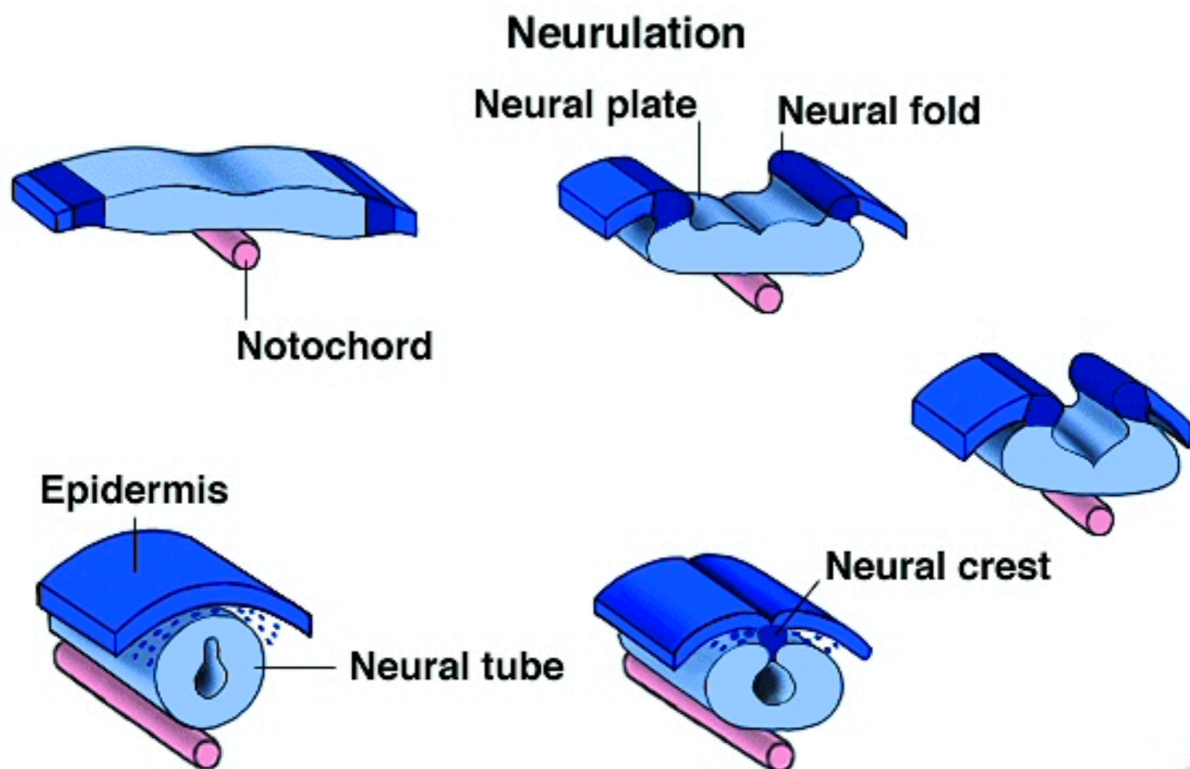


Somites



Notochord

Neural tube



© UCLA, P.E. Phelps

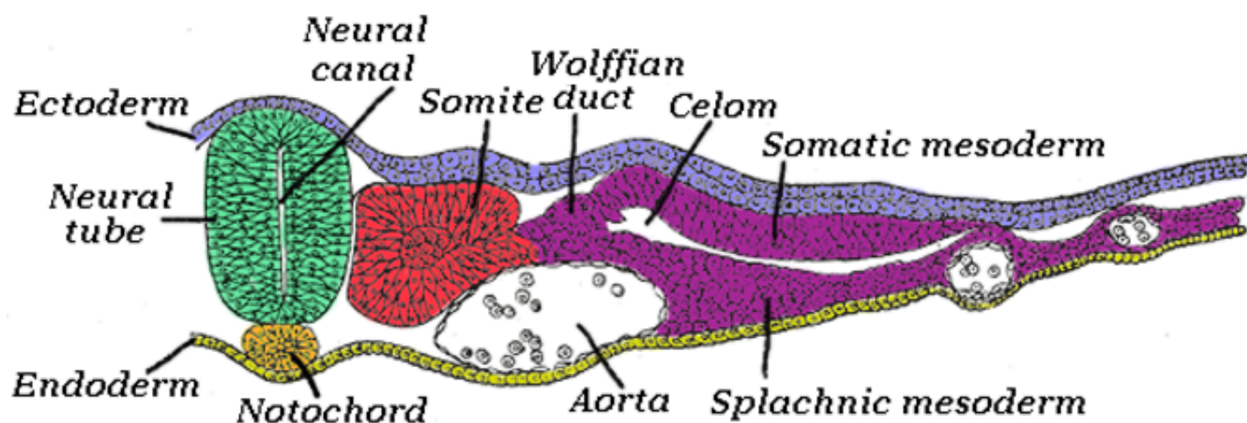
- Proceso notocordal donde se distinguen tres partes, la rostral, la media y la caudal. Esta última es la región donde el suelo del canal notocordal se ha roto y se ha abierto hacia el saco vitelino secundario. Este surco y el nódulo primitivo se denominan conducto neuroentérico.

- La lámina notocordal forma el techo del saco vitelino secundario y del intestino primario. Esta se separa del tubo digestivo por un proceso semejante al del tubo neural. La transformación de lámina

notocordal a notocorda ocurre en sentido caudal-craneal con dirección longitudinal.

Una vez formada la notocorda, esta está en contacto con el tubo neural en su extremo distal y con el epitelio digestivo en su porción ventral.

Todo ello nos lleva a comprender la importancia que tiene la notocorda como eje organizativo del cuerpo. El organismo tiene en la notocorda un punto de referencia desde el cual se organizan todas las estructuras. Empezando por las vértebras que se forman a partir de las



somitas y de la musculatura que se organiza alrededor de la columna.

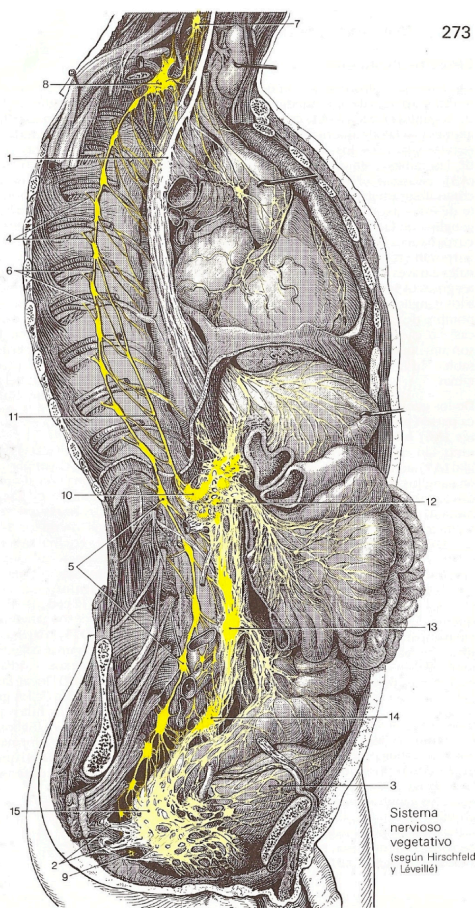
También es el eje de formación del sistema nervioso, así como también es referencia en la formación del sistema digestivo.

En biodinámica, esta estructura nos sirve como referencia del movimiento que encontramos en todos los tejidos del cuerpo. En la notocorda se encuentra el patrón organizativo de la matriz original. Cuando relacionamos cualquier estructura con la línea media, que es donde se encuentra la notocorda primitiva, lo que estamos haciendo es recuperar la memoria de la función estructural y acompañamos al organismo en su camino para recuperar la armonización con este eje central que es un eje de salud por el mismo.

Dicho de otra manera: el cuerpo tiene como referencia organizativa de salud su eje central, la línea media. Cuando hay una disfunción orgánica, el cuerpo siempre intentará volver a su

Línea media que le da la potencia para recuperarse. La función del facilitador biodinámico, es simplemente acompañar en este proceso para que el organismo sume más potencia para superar las barreras que lo separan de su centro de salud.

Recordemos que cuando acompañamos al cuerpo en su recorrido organizativo, lo más importante es estar presentes, abiertos a cualquier proceso que surja. Cuando con nuestra mente, con nuestra intención nos colocamos en posición de escucha, el organismo lo siente y se hace valer de esta situación para aumentar su potencia y contactar con su centro de salud. Nosotros estamos observando, escuchando y presentes en aquello que esté sucediendo desde nuestra percepción, en nosotros mismos y en aquello que percibimos del cliente, siempre recordando que lo percibimos desde nosotros mismos como facilitadores.





percibimos en nosotros, estando en contacto con la otra persona. A esto le llamamos presencia.

En esta formación no hablamos desde un aspecto terapéutico, ni tan solo estamos en ayuda para el otro. Estamos en el acompañamiento en todo aquello que surge, sin una voluntad para que suceda nada concreto. Sin intención de que nada suceda. Acompañamos en el proceso.

Sobre la atención

Atención presente, exenta de intención y, por tanto, de voluntad. Toda intención tiene una voluntad implícita. Cuando estamos hablando desde la quietud biodinámica, este punto es importante tenerlo en cuenta. Cuando proyectamos una intención estamos con un deseo de que algo concreto suceda, con la voluntad de que aquello sea. En la confianza en el organismo y en su sabiduría, nos toca no hacer uso de ninguna voluntad concreta y dejar que el propio sistema realice su voluntad. De eso se trata la quietud biodinámica. De estar en presencia sin una intervención con una voluntad de que el cuerpo se recupere de una manera concreta. Dejamos que la función de sanación la realice el mismo organismo, con relación a la persona que habita el cuerpo.

Estamos acompañando el sistema en su equilibrio con la línea media, consigo mismo. Aunque el acompañar pueda parecer una intención, es más una actitud de escucha, de acogimiento de lo que está sucediendo en la persona con la que estamos en contacto. No una presencia rígida de estar en todo lo que está sucediendo en la otra persona. Eso sería muy intencionado. Presencia en aquello que

Ello lo podemos hacer, por la propia naturaleza de la persona y del universo en general. Estar vivo comporta movimiento y cambio constante. Un momento sucede al otro. Y en todo ello hay un orden subyacente al mismo tiempo que hay caos y desorden.

La naturaleza propia del organismo es generar un orden con aquello que se está viviendo en cada momento para volver al caos y así sucesivamente.

El cuerpo siempre está en presencia. Mientras que la mente puede construir castillos en el aire.

Es en esta presencia orgánica en la que podemos estar en relación con el entorno y con los otros. En consulta hacemos uso de este principio para acompañar. Es por ello que es importante que uno como facilitador aprenda a entrar en esta presencia, independientemente de aquello que le esté sucediendo. Este instante no depende de lo que nos ha pasado o nos pasará. Es lo que es. Sin el juicio que está asociado a lo temporal.

Como facilitadores, no vamos a estar todos los días en “estado de excelencia”. Por ello, familiarizarnos con la presencia vivida del instante, de la sensación, del pensamiento, dejando que esté en su movimiento natural, nos facilita y facilita al paciente la potencialidad sanadora.

Anclándonos para la sesión

Como hemos destacado en artículos y prácticas anteriores, es esencial estar plenamente presentes al realizar nuestras sesiones. Cuando hablo de *presencia*, me refiero especialmente al estado de nuestra mente. Si nuestra mente está dispersa, será difícil acompañar los procesos que emergen en la persona y alcanzar en profundidad los tejidos con restricciones de movimiento.

En la práctica anterior, abordamos los conceptos de atención e intención: cómo dirigir nuestra atención hacia la intención, localizar el punto de interés y luego liberar el pensamiento sin perder el contacto con la estructura.

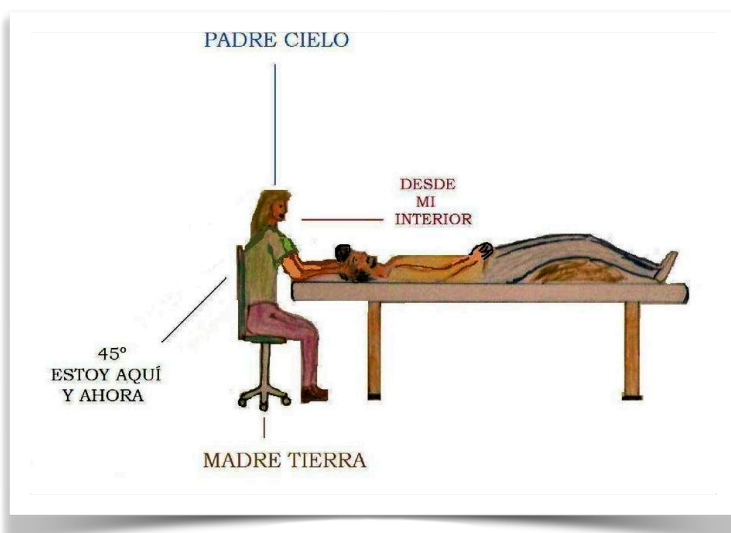
Para lograr esto, es imprescindible estar bien anclados, ya que esto nos proporciona una mayor sensibilidad y nos ayuda a mantener la mente despierta y libre de distracciones. Un ejercicio útil para conseguir este estado es el siguiente:

1. Ya sea sentados o de pie, imaginamos una espiral que desciende desde el cielo, entra por nuestra coronilla y baja hasta el corazón.
2. Simultáneamente, visualizamos una línea que asciende desde el centro de la tierra, subiendo a través de nuestros pies y el centro del periné, hasta llegar también al corazón.
3. Desde el corazón, conectamos mentalmente esta energía con nuestras manos.

Este proceso probablemente aumentará nuestra sensibilidad, permitiéndonos establecer un contacto más profundo y consciente con la persona que está en la camilla.

En este punto, es clave generar un espacio amplio y receptivo en nuestra espalda. Una visualización que puede ser útil es imaginar que estamos en un lugar lejano, como Australia, o en un espacio cercano que nos transmita paz y calma. Este último paso tiene como propósito ofrecer al paciente el espacio necesario para expresarse libremente.

Este ejercicio no solo es una preparación para las sesiones, sino que puede practicarse en cualquier momento y contexto para lograr un estado de mayor presencia y conexión.



"Es mi creencia que la sangre y la carne son más sabias que el intelecto. En este cuerpo inconsciente es donde la vida burbujea. Por él sabemos que estamos vivos; vivos hasta la profundidad de nuestra alma y en contacto en algún lugar, con la vívida extensión del cosmos."

D. H. LAWRENCE "
Excerpt From: Peter A. Levine
Ann Frederick. "Curar el
trauma."



¿En qué consiste la biodinámica?

Esta es una pregunta que me he planteado durante años y que sigo explorando. He descubierto que resulta difícil explicarla desde una perspectiva puramente mental, ya que la Biodinámica se presenta más como una experiencia directa: una vivencia

en la que no hay juicios ni puntos fijos a los que aferrarse.

Podemos ofrecer numerosas definiciones sobre qué es y cómo funciona, pero ninguna será suficiente si no hay una experiencia personal. En esencia, trabajamos en el terreno de lo desconocido, donde no existe una forma concreta o rígida de aplicar la técnica.

Es cierto que podemos utilizar un protocolo de acción para facilitar el aprendizaje de la escucha profunda del sistema. Estos protocolos son útiles al inicio, pero cuando entramos en contacto directo con el sistema del paciente, los protocolos pueden volverse limitantes. Por eso, en la Biodinámica, es fundamental desarrollar una conexión con uno mismo, entrar en contacto con esa parte desconocida de nuestro ser que, paradójicamente, estamos sintiendo en el momento presente.

Desde una perspectiva mental, tendemos a etiquetar todo lo que percibimos para darle un sentido y controlarlo. Sin embargo, cuando nos encontramos en un espacio donde esas etiquetas no funcionan, solemos sentirnos perdidos. Esto puede llevarnos a cerrar las puertas a esa experiencia y a buscar algo familiar que nos dé referencias.

¿Qué sucede si no reaccionamos ante lo desconocido buscando lo conocido?

¿Qué pasaría si, en lugar de rechazar la inseguridad, la abrazamos como parte del proceso?

¿Qué pasaría si nos permitimos entrar en un cambio hacia lo desconocido, confiando en nuestra capacidad de adaptación?

Estas son preguntas fundamentales para avanzar en el camino de la Biodinámica. Nos invitan a explorar desde la sensación en lugar de desde el conocimiento,

permitiendo que la experiencia revele la sabiduría que ya habita en nosotros.

Cuando realizo una sesión con un cliente, también me la estoy dando a mí mismo. Al conectar con esa parte de nosotros que escucha, aunque sea desconocida, podemos reconocerla como algo que forma parte de nuestra naturaleza. De esta forma, ofrecemos al paciente el soporte necesario para que él también pueda reconocerse en ese espacio sin etiquetas. Incluso si surge la confusión, el enfoque es claro: **quedarse quieto, parar y esperar**. Desde esta pausa, surge el movimiento del aliento de vida. Seguir ese movimiento es el núcleo de nuestro trabajo.

Este lugar al que nos dirigimos no es otro que el del propio Ser, un espacio que no necesita nada para existir y que alberga un potencial inmenso para la sanación profunda. Este potencial trasciende la enfermedad, las turbulencias mentales y las emociones.

En el enfoque biodinámico, confiamos en la capacidad del sistema del paciente para autorregularse. Nuestro papel como facilitadores es acompañarlo, estar presentes y escuchar aquello que sucede, tanto en el cuerpo del paciente como en el nuestro.

El simple hecho de observar y estar en atención plena ya genera cambio. A menudo, nos encontramos con múltiples sensaciones, movimientos o reacciones, y nuestro papel no es intervenir, sino ser testigos. Aunque parece que “no estamos haciendo nada”, en realidad estamos haciendo mucho: estamos en presencia, en escucha, confiando en lo que ocurre. Este **“no hacer”** es, en sí mismo, una acción profunda.

La Biodinámica es un acompañamiento en el proceso del paciente hacia su propio equilibrio, en relación con el momento presente y con un todo desconocido. El organismo tiene una capacidad inherente para decidir y autorregularse. Como facilitadores, nuestra tarea principal es estar presentes, en escucha y en confianza. Desde ahí, permitimos que el sistema se exprese libremente y encuentre su camino hacia la sanación.

La quietud es dinámica. Es un estado de ser en el que cualquier cosa que surja a la conciencia es notada, sin el apego que provoca una reacción. Fácilmente reaccionamos haciendo algo cuando lo único que se necesita es el reconocimiento, sin comentario ni juicio mental.

De “La silla vacía” de Mike Boxhall

Grandes maestros de la Biodinámica

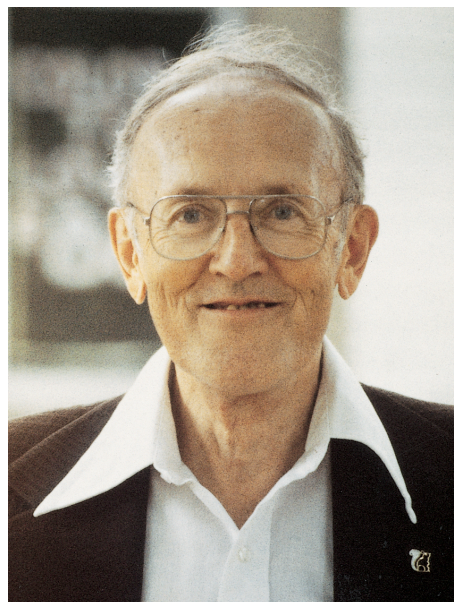


Dr. John Upledger

El Dr. John Upledger, Doctor en Medicina y Osteopatía, fue cirujano, investigador, profesor y escritor. A lo largo de más de 30 años de carrera, aportó importantes innovaciones en la medicina, lo que le valió reconocimiento mundial. Entre 1975 y 1983, mientras trabajaba como investigador clínico y profesor de biomecánica en la Universidad Estatal de Michigan, supervisó un equipo de anatomistas, fisiólogos, biofísicos y bioingenieros en experimentos que demostraron la existencia y la influencia del sistema CraneoSacral. Estos hallazgos sentaron las bases para la Terapia CraneoSacral, un método que se ha utilizado ampliamente en el alivio del dolor y de diversas disfunciones. Es autor de cinco libros sobre el sistema CraneoSacral, entre ellos *CranioSacral*

Therapy, Your Inner Physician and You y *SomatoEmotional Release and Beyond*. En 1985, fundó The Upledger Institute Inc., una organización dedicada a la educación y la investigación clínica, integrando técnicas terapéuticas vanguardistas con métodos tradicionales. El Instituto es conocido por sus programas de postgrado y su centro para disfunciones cerebrales y medulares, donde se ofrecen tratamientos intensivos a pacientes cuyos progresos se han estancado.

El Dr. Upledger falleció el 26 de octubre de 2012, dejando un legado impactante que continúa influenciando a profesionales en todo el mundo.

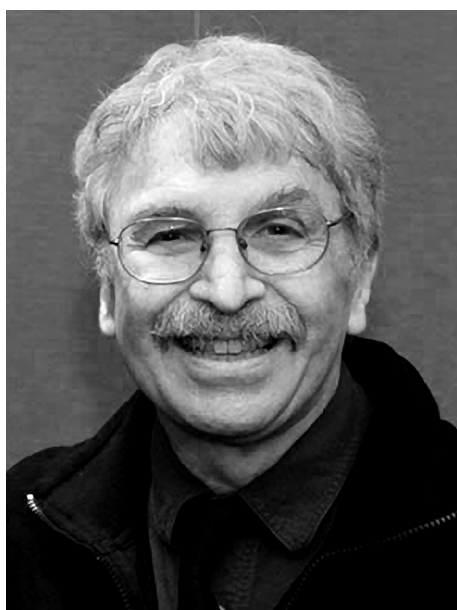


Dr. Rollin E. Becker

El Dr. Rollin E. Becker fue una figura clave en la enseñanza craneal en los Estados Unidos y el Reino Unido durante las décadas de 1970 y 1980. Hijo del Dr. Arthur Becker, uno de los estudiantes favoritos de A.T. Still, Rollin Becker empezó su práctica osteopática en Michigan antes de mudarse a Dallas, Texas, en 1949. En 1944, conoció al Dr. Sutherland y se convirtió en un miembro clave de su primer equipo de enseñanza.

Becker enfatizó la importancia de que el tratamiento esté guiado por la escucha, reconociendo y utilizando los mecanismos de autocorrección del cuerpo, a los que se refería como el "médico interno". Fue un hombre de gran humildad, y su enfoque sigue influyendo en los principios de la biodinámica craneosacral.

El Instituto Rollin E. Becker, en honor a su legado, sigue enseñando estos principios esenciales.



Franklyn Sills

Franklyn Sills es codirector del Instituto Karuna, un prestigioso centro de enseñanza en biodinámica craneosacral y psicoterapia del proceso nuclear. A lo largo de su carrera, ha estado en la vanguardia de los enfoques biodinámicos en el trabajo craneosacral. Con formación en investigación médica y osteopatía, Sills ha sido un pionero en la enseñanza y la práctica clínica de la biodinámica. Es autor de obras fundamentales como *Craniosacral Biodynamics* y *The Polarity Process*, y su influencia continúa marcando el campo de la terapia biodinámica.



Dr. Michael J. Shea

Michael J. Shea es uno de los principales educadores en psicología somática, liberación miofascial y terapia craneosacral. Con una maestría en Psicología Budista de la Universidad de Naropa y un doctorado en Psicología Somática, su enfoque combina técnicas terapéuticas manuales con una profunda práctica espiritual. Ha sido un alumno formal de Su Santidad el Dalai Lama y ha aprendido de médicos tradicionales en la reserva Navajo en Arizona, lo que le ha brindado una perspectiva transcultural única en el campo de la salud y la curación.

El Dr. Shea ha dedicado gran parte de su carrera al tratamiento de niños con problemas neurológicos y al apoyo de adultos con traumas pre y perinatales. Es autor de varios libros, incluyendo *Somatic Psychology* y *Biodynamic Craniosacral Therapy*.

**Mike Boxhall**

Mike Boxhall, terapeuta con más de cuarenta años de experiencia, ha trabajado en una amplia variedad de campos antes de centrarse en la terapia craneosacral. Su formación incluyó acupuntura, psicoterapia y consejería, pero su enfoque principal ha sido el desarrollo de un estilo propio en la biodinámica craneosacral, influenciado por sus estudios con Franklyn Sills.

Boxhall ha sido budista por más de cuatro décadas, y su enseñanza se centra en la creencia de que la iluminación y la sanación están presentes en el cuerpo, aquí y ahora. En su obra, Boxhall explora el concepto de rendición del intelecto para abrirse a un potencial infinito de comunión con el cuerpo y el entorno.

Las mareas

El Aliento de Vida entra en el cuerpo. Podemos sentir diversos ritmos que se crean a partir de él, y podemos percibir el proceso que tiene lugar... Realmente podemos percibir que el Aliento de Vida entra en el cuerpo, viene a la línea media, y desde la línea media genera distintos tipos de ritmos en el campo bioeléctrico, en los tejidos y en los fluidos. En esencia, está ocurriendo una génesis. Nunca se detiene. Momento a momento construimos nueva forma y función.



El doctor Jealous

Cuando hablamos de las mareas, nuestra mente se puede imaginar rápidamente el movimiento Del Mar, de las olas, de como se retira el agua de la playa, de la fuerza Del Mar, del agua, con toda su potencia, con toda su fuerza que puede y cambia por donde pasa. A veces pacífica, a veces mostrando toda su fuerza.

El hecho que llámenos mareas al movimiento que se presenta en el cuerpo, es por su similitud y por la similitud como se mueve la potencia interna de los líquidos en el cuerpo.

Recordemos que somos principalmente agua y que toda la materia está en relación, flotando y moviéndose en todo este fluir constante al que llamamos vida.

Imaginad el vasto océano como ese todo, esa nada de donde surge todo el potencial para que de lo más profundo surjan todas las olas de la que tiene un principio de forma, llegan a su punto más alto, cada una con relación a su potencial del flujo inicial y vuelven de nuevo a disolverse en el vasto océano, prestando su potencial para las siguientes olas que han de surgir.

Lo mismo sucede con la vida. Imaginad que de una nada que lo contiene todo sin forma alguna, a la que llamamos QUIETUD DINÁMICA, donde se encuentran todas las posibilidades de formas. De esta quietud, surge el aliento de vida, todavía sin forma laguna, como un viento que se expresa en lo que llamamos MAREA LARGA.

La marea larga la podemos definir como un vasto espacio donde se encuentra toda la información y todos los recursos para poder crear. No le afecta nada, ni las emociones, ni el ambiente, ni los pensamientos. No tiene noción de lo bueno ni lo malo. Es la forma sin forma, es el espacio sin espacio, es la visión sin la visión. Es ese vasto potencial que surge de ese viento de vida se va a desarrollar en la MAREA MEDIA.

La marea media la vamos a concebir como el flujo del potencial dentro del fluido. Ese fluido donde toda materia se va a sustentar. En la marea media encontramos el potencial del aliento de vida insuflado por la quietud dinámica. Es la fuerza conectada que da forma a los órganos y tejidos, todos organizados desde la línea media. En este potencial, en este flujo encontramos la fuente de salud. Es la parte ordenante. La que conecta todo el cuerpo, todo el

organismo en un todo. Con la marea media tenemos el soporte para que la materia se pueda formar. Este pulso de vida lo vamos a ver en el movimiento entre los tejidos y los fluidos. Y vamos a poder sentir el PULSO RÍTMICO CRANEAL.

En los tejidos y huesos del cuerpo, vamos a sentir la fluctuación de los fluidos transmitiendo el movimiento en las diferentes estructuras del cuerpo. En los huesos del cráneo y de todo el cuerpo, en las membranas de tensión recíproca y la transmisión por todo el cuerpo.

Imaginad el cuerpo, lleno de vida, de movimiento. En su totalidad. Y esta totalidad se organiza a partir de la línea media que pone orden y contiene toda la información de formación desde su origen.

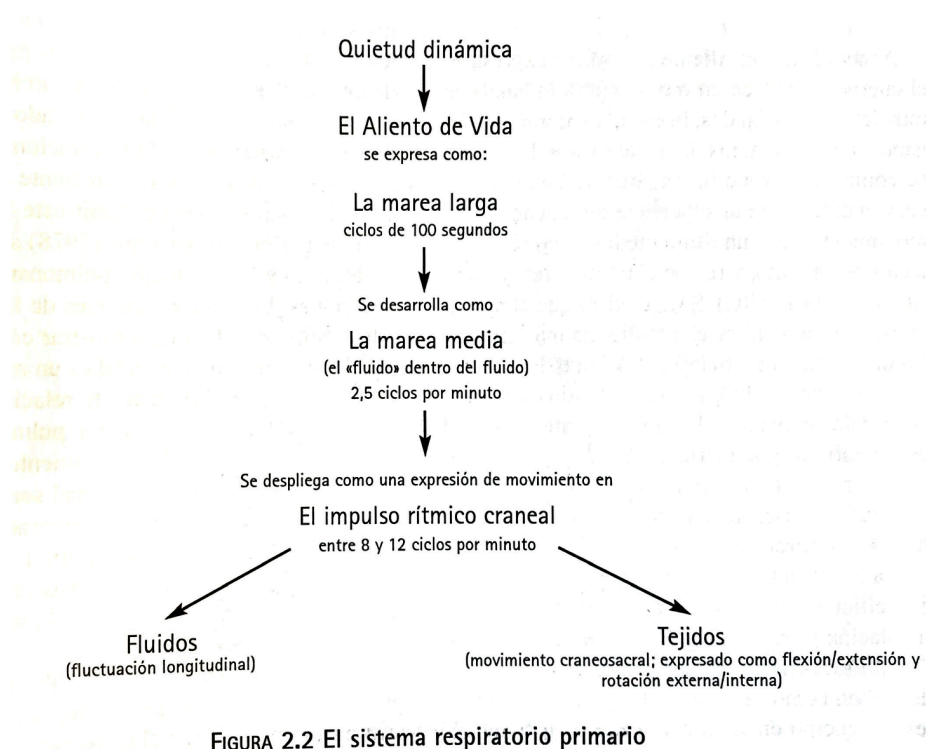
El proceso descrito, no lo podemos ver como algo separado el uno del otro. En realidad está sucediendo al mismo tiempo. Sin principio sin final. Todo es en el mismo instante.

Si se intenta entender desde el intelecto, nos vamos a volver locos. No hace falta. Tenemos una descripción para tener una comprensión de aquello que sucede. A partir de aquí lo único que hay que hacer es tener la experiencia. Sentir desde la presencia, no importa donde ni como estemos.

“En el trabajo de curación este es un punto crítico que debemos entender. Por muy desesperada que sea la situación, la información de la totalidad, su principio ordenante inherente, o impronta, sigue estando disponible en cada parte. De modo que la impronta de salud está presente en cada parte, y sigue estando disponible si podemos acceder a él”

Franklyn Sills

A un nivel terapéutico, con un cliente, lo único que estamos es contemplando esta potencia, y acompañamos en el proceso en el que se pueda encontrar la persona en el momento que nos viene a la consulta. Es un soporte orgánico desde la presencia no volitiva, sin intención.



El conocimiento nos puede permitir no interferir en el potencial de la persona. Cuando nos juntamos, dos o más personas, el potencial se suma y nos ayuda en nuestro proceso.

Para hacerlo práctico:

Como sentimos y que sentimos.

Cada persona lo va a sentir desde allí donde se encuentra. No es algo que podamos comparar. Pero sí que hay unas referencias que a todos nos van a ir bien.

La Quietud Dinámica no es algo que se pueda sentir o no. Es una experiencia que no se puede buscar. Tarde o temprano la vamos a poder sentir. Por lo que no hace falta preocuparse por ello.

De esta quietud vamos a otro concepto abstracto que le llamamos aliento de vida. Este es más fácil de sentir, pues en cada movimiento, cada exhalación e inhalación, en cada latido, lo sentimos si nos soltamos sin intentar conceptualizar nada de lo que sucede. Esa pulsación que está previa a la expresión. A ello le podemos llamar el aliento de vida. Pero lo perdemos en el momento que lo queremos sentir, captar y etiquetar. Lo podemos sentir en nosotros y cuando estamos en consulta lo podemos sentir en el conjunto. En cierta forma es el mismo aliento que nos tiene a todos en contacto.

Para el Aliento de Vida, tampoco hay una forma concreta para poderlo sentir, más que estar en quietud y en presencia.

Al poner la atención lo podemos sentir en cada una de las acciones que realiza el cuerpo.

La expresión del Aliento de Vida, la vamos a encontrar en la Marea Larga. Cuando el

Aliento de vida se insufla en el cuerpo en su fuerza ordenante desde la línea media, vamos a poder sentirlo en un pulso de ciclos de unos 100 segundos. Casi imperceptible que se proyecta en el espacio.

Como referencia podemos poner atención al cuerpo, pero no solo al cuerpo, sino a todo el espacio que ocupa y el espacio que se encuentra a su alrededor, y no solo el de la habitación, sino también el espacio que contiene el espacio en el que estamos. Y así podemos ampliar hasta el infinito.

Colocando la mente en esta posición de percepción, nos ayudará a sentir la sutileza de la Marea Larga.

La Marea Media, la vamos a concebir en un flujo longitudinal en el cuerpo, la persona que está estirada en la camilla, muchas veces, también la puede sentir. Es la potencia de los líquidos. La podemos definir como el fluido dentro del fluido. Imaginad que dentro del líquido, hay otro líquido que se mueve.

Sí estamos en la playa, metidos hasta la cintura. Vamos a poder sentir el movimiento de las olas. Pero si nos fijamos, por las piernas, el agua no siempre se mueve al mismo ritmo que las olas. Incluso a veces podemos sentir como nos hace mover, y la fuerza con la que se mueve, eso es la potencia del fluido dentro del fluido.

Cuando estamos en contacto con un cliente en la camilla, podemos sentir un flujo que va de pies a cabeza y viceversa. A veces podemos sentir que viene con más o menos fuerza y que incluso puede hacer como remolinos o formas. Eso son fulleros de los que ya hablaremos.

El ciclo de la Marea Media es de 2,5 por minuto.

Y nos podemos meter en esta marea como si nos sumergiéramos en el océano.

Las olas de las que hemos hablado antes, son el Impulso Rítmico Craneal. Son la expresión más palpable de todo este sistema, tiene un ciclo de entre 8 y 12 pulsos por minuto. Y lo vamos a encontrar en los tejidos y huesos que expresan la fluctuación longitudinal.

Imaginad un corcho flotando en el mar. Este corcho se mueve con el movimiento del agua, pero al tener su propia naturaleza como objeto, se relaciona en función a esa naturaleza. Tiene su forma de movimiento con relación al flujo del líquido que está por debajo del corcho.

Si ponemos la mano en contacto con el corcho, un contacto que no frena el movimiento natural del corcho. Podremos sentir el ritmo del movimiento del objeto si ponemos nuestra atención en el objeto. Y si ponemos nuestra atención en el movimiento del fluir del agua, podremos sentir también este fluir.

En el contacto, para poder sentir todos los movimientos que surgen del organismo vivo, hay factor importante, que es la presencia con una atención, que puede ser enfocada a uno de los movimientos o una atención amplia que los pueda percibir como conjunto. Y todo ello sin una intención de intervenir en los movimientos que surgen del organismo.

Lo sentimos en nosotros

Cuando estamos frente a alguien o en una situación que despierta una emoción o un sentimiento, lo percibimos siempre a través de nuestro cuerpo. Las interpretaciones que hacemos sobre la persona o la situación están inevitablemente filtradas por nuestra percepción mental, que a su vez está condicionada por nuestra historia personal y nuestras experiencias. Todos interpretamos y sentimos la realidad desde ese filtro, y esto influye en cómo respondemos a lo que nos rodea.

Es común atribuir lo que sentimos a factores externos, ya sean otras personas o circunstancias. Muchas veces buscamos las causas de nuestros malestares o alegrías fuera de nosotros mismos. Sin embargo, es fundamental darnos cuenta de que todo lo que experimentamos es procesado por nuestra mente y sentido a través de nuestro cuerpo. Cuando algo nos resulta agradable, solemos aceptarlo sin analizar demasiado por qué nos hace felices. En cambio, cuando algo nos incomoda o nos provoca malestar, nuestra tendencia inmediata es buscar culpables. Y, con frecuencia, preferimos que esa causa no sea nuestra propia responsabilidad.

En el contexto de una consulta, cuando el cliente está recostado y en un estado de relajación, es habitual que como terapeutas experimentemos sensaciones internas. A veces, podríamos atribuir las al cliente, pensando que reflejan algo que está ocurriendo en él. Sin embargo, lo cierto es que esas sensaciones están surgiendo en nosotros mismos, como una resonancia de nuestra propia percepción. La

importancia que les demos depende de nuestra disposición para observarlas sin juicio.

Lo mejor que podemos hacer en esos momentos es simplemente soltar cualquier interpretación o valoración que tengamos sobre esas sensaciones. Las observamos, las aceptamos y las dejamos ir. Esto nos permite mantenernos completamente presentes y atentos a las necesidades del cliente, sin que nuestras propias



impresiones interfieran en su proceso.

Es importante recordar que en este trabajo no debemos compartir nuestras

sensaciones personales con el cliente, a menos que sea absolutamente necesario o que él lo solicite de manera explícita. Incluso en esos casos, lo más adecuado es devolver el enfoque al cliente, guiándolo hacia su propia experiencia con preguntas como: “¿Cómo lo has sentido tú?”, “¿En qué parte de tu cuerpo lo has percibido?”, o “¿Cómo te sientes ahora?”. De esta manera, le damos el espacio para que explore y exprese sus propias sensaciones, en lugar de imponer nuestras percepciones sobre las suyas.

Estamos trabajando con procesos profundamente orgánicos, en los que el cuerpo del cliente se expresa de manera natural y, en ocasiones, espontánea. Si surge una memoria que el cliente desea compartir, nuestro rol es escuchar sin interrumpir su flujo y sin abandonar nuestra conexión con los fulcros. Mantener esta conexión le da al cliente una sensación de seguridad y confianza, permitiéndole habitar plenamente su proceso sin sentirse condicionado por nuestros juicios o interpretaciones.

La presencia auténtica comienza desde el momento en que el cliente cruza la puerta. Cada interacción, cada gesto y cada palabra deben estar impregnados de atención plena y respeto hacia su proceso. Nuestro papel es simple pero profundamente significativo: acompañar desde la neutralidad, la escucha y la confianza en que su organismo tiene la capacidad de encontrar su propio equilibrio. En este espacio compartido, es el cliente quien se reencuentra consigo mismo, y nuestra labor consiste en sostener ese espacio sin intervenir más de lo necesario.

Cuerpos condicionados

En general, somos poco conscientes de los procesos fisiológicos que se producen en nuestro cuerpo en relación con el pensamiento. Sin embargo, estos procesos están ocurriendo constantemente, y son el fundamento de nuestra experiencia de vida. Sin el cuerpo, no podríamos sentir nada: ninguna emoción, ningún sentido, ninguna vivencia sería posible sin una respuesta fisiológica que las sustente.

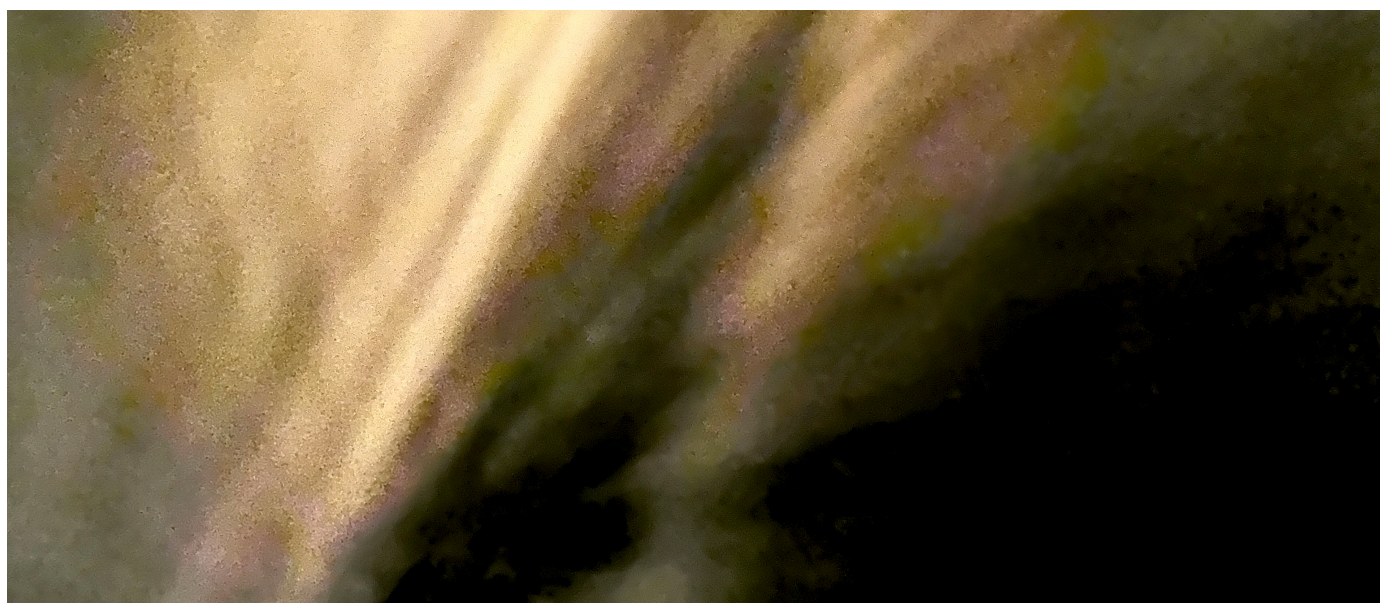
Es gracias al cuerpo que sabemos si algo nos resulta agradable o desagradable. Las emociones que experimentamos, ya sean placenteras o incómodas, tienen su base en las respuestas del cuerpo. Este “agradable” o “desagradable” no es aleatorio; responde a la lógica de supervivencia que hemos desarrollado a lo largo de nuestra vida. Estas respuestas están profundamente moldeadas por nuestras experiencias, nuestra educación, nuestras relaciones familiares y el entorno en el que crecimos. Todo esto construye un sistema de valores y creencias desde el cual interpretamos, juzgamos y vivimos nuestras experiencias diarias.

Sin embargo, vivimos en una sociedad que tiende a desconectarnos de nuestro

cuerpo. Estamos tan volcados hacia los estímulos externos que frecuentemente olvidamos escuchar nuestras sensaciones internas. Muchas veces no relacionamos los síntomas físicos que experimentamos con las experiencias emocionales que los originan. Este desfase entre cuerpo y mente es uno de los grandes retos de nuestro tiempo.

Como seres humanos, nuestra capacidad de razonar nos ha permitido desarrollar una conciencia de nuestra existencia, pero también nos ha hecho temerosos de perder aquello que identificamos como nuestro “yo”. Este temor genera una interferencia constante entre los procesos naturales de nuestro cuerpo y los pensamientos que lo bloquean. Nos quedamos atrapados en situaciones pasadas o en expectativas futuras, desconectándonos del momento presente y generando incoherencias internas que, tarde o temprano, se manifiestan físicamente en forma de tensión, malestar o enfermedad.

En el mundo animal, los conflictos se resuelven de forma diferente. Cuando surge una amenaza, el sistema nervioso se activa para gestionar la huida o el enfrentamiento. Una vez resuelto el conflicto, el cuerpo libera las tensiones acumuladas a través de espasmos, movimientos o sacudidas, permitiendo que el sistema nervioso vuelva a su estado de equilibrio. En cambio, nosotros, como humanos, hemos



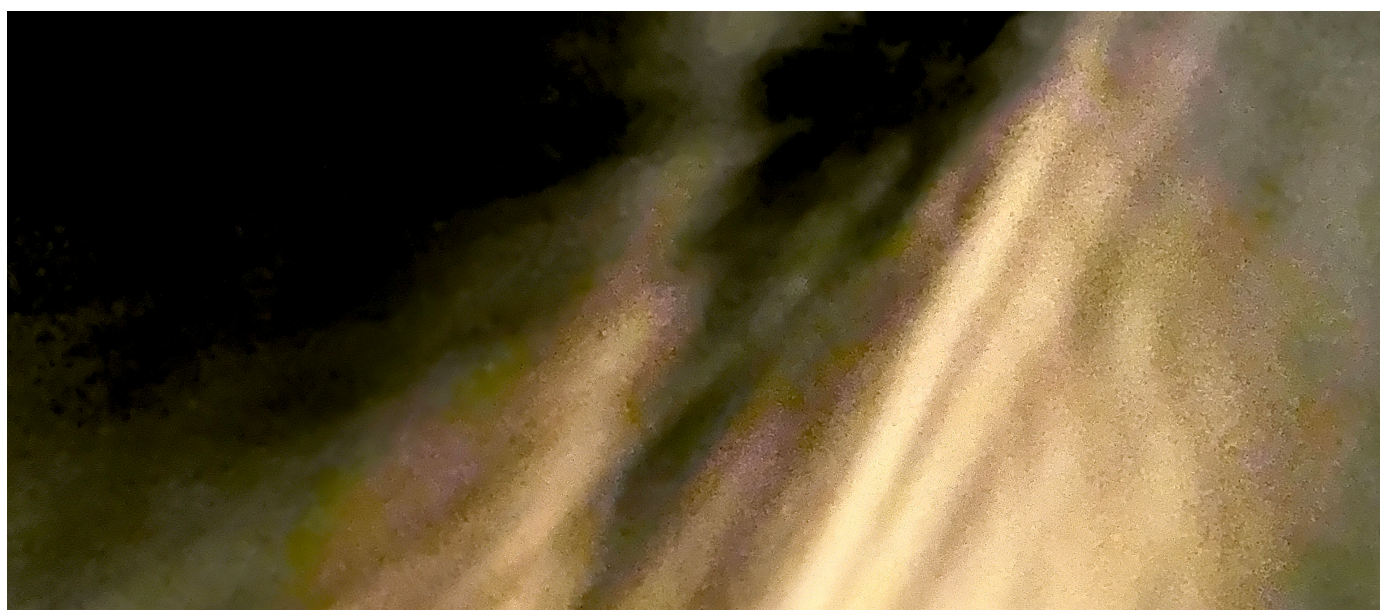
aprendido a reprimir estas respuestas naturales, acumulando tensiones que permanecen en el cuerpo y se cristalizan con el tiempo.

En el contexto de la biodinámica craneosacral, este conocimiento cobra una relevancia especial. En cada sesión, como terapeutas, trabajamos desde un lugar de escucha profunda hacia el cuerpo del cliente. No imponemos nada, no buscamos resolver desde el pensamiento; simplemente acompañamos al cuerpo para que encuentre su propio camino hacia el equilibrio. Aquí, el terapeuta actúa como un testigo neutral, observando cómo las tensiones comienzan a liberarse de manera natural cuando se les da el espacio para hacerlo.

El trabajo con el cuerpo en biodinámica craneosacral nos invita a soltar el juicio, tanto hacia el cliente como hacia nosotros mismos. Muchas de las sensaciones que podemos experimentar durante una sesión no son “del otro” ni “nuestras”; son resonancias que emergen en el campo compartido. La clave está en reconocerlas sin identificarnos con ellas, soltarlas y volver siempre a la presencia. Es en esta quietud donde el cuerpo del cliente, a través de su inteligencia inherente, se expresa y organiza para liberar tensiones y recuperar su coherencia natural.

A través de esta práctica, no solo ayudamos al cliente a reconectar con su cuerpo, sino que también le recordamos que él mismo tiene la capacidad de sanar. Desde el primer contacto, ya sea al entrar por la puerta o al estirarse en la camilla, estamos ofreciendo un espacio de seguridad y escucha. Este espacio permite que el cliente se reconozca sin necesidad de juicios, etiquetas o condicionamientos, invitándole a experimentar el momento presente en su totalidad.

La biodinámica craneosacral no es solo una terapia, sino también una forma de vida que nos recuerda la importancia de habitar plenamente nuestro cuerpo, aceptar nuestras emociones y soltar las tensiones que no nos pertenecen. Al hacerlo, nos reconectamos con la sabiduría inherente de nuestro organismo, abriendo la puerta a un profundo proceso de sanación y transformación.





Acoger el proceso: Un viaje hacia la presencia y la coherencia

Cuando hablamos de "**acoger el proceso**", nos sumergimos en un arte ancestral que trasciende las técnicas: es la capacidad de abrazar lo que emerge en el presente con una atención humilde y confiada. Imagina un río que fluye sin obstáculos; acoger es navegar en su corriente, sintiendo cada remolino y cada onda sin intentar redirigir su curso. Cada persona, como un ecosistema vivo, es única y autónoma, pero también un hilo en la red infinita de la vida. Como facilitadores, no somos observadores externos, sino compañeros de viaje en ese mismo campo energético donde todo se entrelaza.

El contacto consciente es la piedra angular de este camino. **No se trata de manos que corrigen o manipulan**, sino de manos que escuchan. Al posarlas sobre el cuerpo del cliente, percibimos un lenguaje silencioso: pulsaciones craneosacrales, cambios térmicos, microtemblores. Estos ritmos son la voz del organismo, que nos habla sin palabras. Aquí, la intención no es intervenir, sino ser testigos. No somos canales de energías místicas, sino espejos que reflejan la coherencia interna del otro.

Y ante la pregunta recurrente —¿acaso absorbemos lo "negativo"?—, la respuesta es un recordatorio: solo vibramos con lo que ya existe en nosotros, como un diapasón que resuena solo ante frecuencias afines. Por eso, el anclaje a la tierra se vuelve un ritual sagrado: raíces invisibles desde el coxis hasta el corazón del planeta, y una burbuja de luz que delimita nuestro espacio, permitiéndonos soltar sin retener. Acoger es una danza. **Abrazar sin retener, recibir sin juzgar.** Imagina sostener una hoja en la palma de la mano: si la aprietas, se rompe; si la dejas libre, el viento se la lleva en el momento preciso. El juicio, en cambio, es como querer congelar esa hoja en el tiempo, negando su naturaleza efímera. Por eso, creamos espacios donde el otro no es etiquetado, sino visto en su totalidad. No decimos "tienes un bloqueo", sino "¿cómo sientes esta zona?". Es un diálogo donde la escucha se hace con todo el cuerpo, no solo con los oídos.

En esta práctica, la pro-reactividad —ese término aparentemente técnico— se revela como un acto de amor: escuchar profundamente, sin caer en la trampa de reaccionar desde el ego. La respiración en tres niveles (abdomen, pecho, clavículas) se convierte en un ancla, y el silencio interno en un templo.

Cuando el organismo se siente acompañado sin presiones, algo mágico ocurre: la potencia vital despierta. Estudios en neurociencia lo confirman: la presencia tranquila de un facilitador reduce el cortisol, la hormona del estrés, en el

cliente. Es la biología celebrando la seguridad de sentirse visto.

El organismo, ese universo en miniatura, busca incansablemente el equilibrio. No es una máquina aislada, sino un nodo en una red cósmica. Un dolor en el hombro, por ejemplo, puede ser el eco de una carga emocional no soltada, o de un patrón de acción desgastado. Resistirse al cambio — querer que todo permanezca estático — suele traducirse en síntomas físicos o emocionales. Por eso, antes de cada sesión, los facilitadores hacemos un escaneo corporal, buscando vaciar nuestras proyecciones. Repetimos como un mantra: **"Confío en la sabiduría de este proceso"**.

Al final, acoger el proceso es un acto de fe en la impermanencia. Somos jardineros, no escultores. No forzamos las semillas a germinar, sino que regamos la tierra con presencia y creamos condiciones para que la vida se revele. La paradoja es luminosa: cuanto menos hacemos, más permitimos que lo esencial florezca.

En la quietud de nuestra escucha, el universo susurra sus secretos de sanación, recordándonos que, en el arte de soltar, encontramos la verdadera maestría.

