

Ejercicios de



BIOENERGÉTICA

10ª edición

Alexander Lowen
Leslie Lowen

irio

Ejercicios de Bioenergética

Alexander Lowen

Leslie Lowen

Digitalizado Crisol59

Primera edición *Enero de 1989*

Segunda edición *Abril de 1990*

Título original *The way to vibrant health. A manual of
bioenergetic exercises*

Traducido del inglés por *Manuel Algora Corbi*

© Alexander Lowen y Leslie Lowen

© EDITORIAL SIRIO, S.A.

C./ Panaderos, 9 - 29005 Málaga

Tel. (952) 22 40 72

ISBN: 84-7808-033-3

Depósito legal: B-17.067-1990

Impreso en España

Printed in Spain

Producciones Gráficas Editoriales

C./ Caspe, 190 - 08013 Barcelona

Tel. (93) 447 01 56

Parte I

Los principios básicos de la bioenergética

Introducción: ¿Qué es la bioenergética?

La bioenergética es un modo de entender la personalidad humana en términos del cuerpo y sus procesos energéticos. Estos procesos, a saber, la producción de energía a través de la respiración y el metabolismo, y la descarga de energía en el movimiento, son las funciones básicas de la vida. La cantidad de energía de que dispongamos, y el modo en que utilicemos nuestra energía, determinarán cómo responderemos a las situaciones de la vida. Obviamente, podemos afrontarlas de un modo más efectivo si tenemos más energía, capaz de ser libremente traducida en movimiento y expresión.

La bioenergética es también una forma de terapia que combina el trabajo con el cuerpo y con la mente, para ayudar a la gente a resolver sus problemas emocionales, y a comprender mejor su potencial para el placer y el gozo de vivir. Una tesis fundamental de la bioenergética es que cuerpo y mente son funcionalmente idénticos: es decir, lo que sucede en la mente refleja lo que está sucediendo en el cuerpo, y viceversa. La relación entre estos tres elementos, cuerpo, mente y procesos energéticos, es mejor expresarla por una formulación dialéctica, tal como lo muestra el siguiente diagrama.

Como todos sabemos, mente y cuerpo pueden influenciarse uno al otro. El modo en que uno piensa puede afectar

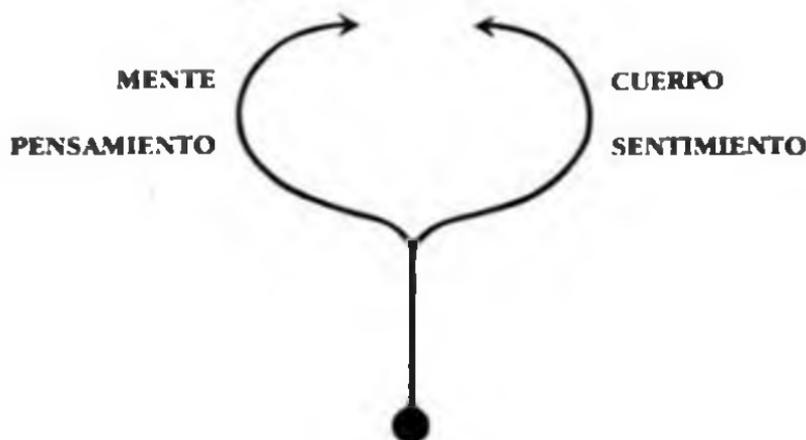


Figura 1. Procesos energéticos

al modo en que uno siente. Lo contrario es igualmente cierto. Esta interacción, sin embargo, está limitada a los aspectos conscientes o superficiales de la personalidad. A un nivel más profundo, es decir, al nivel inconsciente, tanto pensamiento como sentimiento están condicionados por factores energéticos. Por ejemplo, es casi imposible para una persona deprimida elevarse por encima de su depresión a base de tener pensamientos positivos. Esto se debe a que su nivel de energía está deprimido. Cuando su nivel de energía es elevado a través de una respiración profunda (su respiración estaba deprimida junto con las restantes funciones vitales) y la descarga de sentimientos, la persona sale del estado de depresión.

Los procesos energéticos del cuerpo están relacionados con el estado de viveza del cuerpo. Cuanto más vivo esté uno, más energía tendrá, y viceversa. La rigidez o la tensión crónicas disminuyen nuestra viveza, y menguan nuestra energía. Es al nacer cuando un organismo se encuentra en su estado más vivo y más fluido; al morir, la rigidez es total, el *rigor mortis*. No podemos evitar la rigidez que viene con la edad. Lo que podemos evitar es la rigidez debida a tensiones

musculares crónicas que resultan de conflictos emocionales no resueltos.

Todo stress produce en el cuerpo un estado de tensión. Normalmente la tensión desaparece cuando el stress es aliviado. Las tensiones crónicas, sin embargo, persisten, después de que el stress provocador haya sido eliminado, bajo la forma de una actitud inconsciente del cuerpo o de un grupo de músculos. Dichas tensiones musculares crónicas perturban la salud emocional al disminuir la energía del individuo, restringiendo su motilidad (el juego y movimiento naturales y espontáneos de la musculatura), y limitando su autoexpresión. Resulta entonces necesario aliviar esta tensión crónica, si es que la persona ha de recuperar su plena viveza y su bienestar emocional.

El *modus operandi* de la bioenergética incluye tanto procedimientos manipulativos como ejercicios especiales. Los procedimientos manipulativos consisten en masaje, presión controlada, y toques suaves para relajar los músculos contraídos. Los ejercicios están destinados a ayudar a la persona a entrar en contacto con sus tensiones, y liberarlas a través de un movimiento apropiado. Es importante saber que todo músculo contraído está bloqueando algún movimiento. Estos ejercicios han sido desarrollados en el curso de más de veinte años de trabajo terapéutico con los pacientes. Se hacen en sesiones de terapia, en clases, y en casa. Quienes llevan a cabo estos ejercicios refieren un efecto positivo sobre su energía, su estado de ánimo y su trabajo. Los autores los hacen regularmente para promover su propio bienestar. Dondequiera que hayamos presentado estos ejercicios, por ejemplo, en seminarios para profesionales, la respuesta ha sido entusiasta. Constantemente se nos pide una lista y una descripción de los ejercicios. Este manual es nuestra respuesta a dicha demanda.

Deseamos recalcar, de entrada, que estos ejercicios no son un sustituto para ninguna terapia. No resolverán problemas emocionales profundos, los cuales generalmente requieren ayuda profesional competente. Muy a menudo la gente que no está siguiendo una terapia y que hace estos

ejercicios, decide que necesita y quiere la ayuda de la terapia para solventar problemas que pueden haber salido a la conciencia durante el curso de los ejercicios. Pero tanto si estás haciendo terapia como si no, la ejecución regular de estos ejercicios te ayudará a aumentar significativamente tu viveza y tu capacidad para el placer.

Estos ejercicios pueden ayudarte a obtener mayor dominio de tí mismo, con todo lo que este término implica. Harán esto [1] aumentando el estado vibratorio de tu cuerpo, [2] asentándote en tus piernas y en tu cuerpo, [3] volviendo más profunda tu respiración, [4] agudizando tu percepción de tí mismo, y [5] ampliando tu autoexpresividad. Pueden asimismo mejorar tu figura, aumentar tus sentimientos sexuales, y promover la confianza en tí mismo. Sin embargo, son ejercicios, no talentos, y en gran parte dependerá de lo que pongas en ellos. Si los haces mecánicamente, sacarás poco de ellos. Si los haces compulsivamente, su valor disminuirá. Si los haces de un modo competitivo, no habrás probado nada. En cambio, si los haces con interés por tu cuerpo y para su cuidado, sus beneficios te asombrarán.

Capítulo I

Vibracion y Motilidad

Tal como hemos indicado, la bioenergética es el camino vibrante hacia la salud, y el camino hacia la salud vibrante. Por «salud vibrante» queremos significar no meramente la ausencia de enfermedad, sino la condición de estar plenamente vivos. Vibrantemente vivos quizá sea un término más adecuado, pues la vibración es la clave de la viveza. Aumentando el estado vibratorio del cuerpo a través de estos ejercicios, se ayuda a una persona a acercarse a esta calidad de salud.

Un cuerpo saludable se halla en un estado constante de vibración, esté despierto o dormido. Contempla a un niño dormido, y verás finos temblores pasar sobre la superficie de su cuerpo. Puedes observar pequeños tirones bruscos en diferentes partes, el rostro especialmente, pero también en brazos y piernas. Los adultos también experimentamos a veces estos temblores o tirones. Un cuerpo viviente se halla en acción constante; sólo al morir se halla verdaderamente quieto. Esta motilidad inherente a un cuerpo vivo, que es la base de su actividad espontánea, resulta de un estado de excitación interna que está continuamente haciendo erupción en la superficie en movimiento. Cuando la excitación crece, hay más movimiento; cuando decae, el cuerpo deviene más tranquilo.

Conforme el estado vibratorio del cuerpo aumenta de manera coordinada, se desarrollan ondas pulsantes, que se extienden a lo largo del cuerpo. Estamos familiarizados con es-

tas ondas en el latido del corazón, que pulsa a través de las arterias, y en el movimiento peristáltico de los intestinos, que es una onda pulsante. Pero no experimentamos a menudo las ondas pulsatorias que fluyen a través del cuerpo entero en estados de relajación plena o sentimiento intenso. En la relajación plena, ondas respiratorias pasan a través del cuerpo con cada inspiración y expiración (inhalación y exhalación). En estados de emoción fuerte, ondas de sentimiento corren por el cuerpo. Similares ondas pulsatorias tienen lugar en el climax del acto sexual. Usualmente, sin embargo, no nos permitimos a nosotros mismos relajarnos plenamente, respirar profundamente, o sentir intensamente.

La vibración se debe a una carga energética de la musculatura, y es análoga a la vibración que tiene lugar en un cable eléctrico cuando una corriente pasa a su través. La carencia de vibración es una indicación de que la corriente de excitación o carga se halla ausente, o grandemente reducida. Podremos hacernos una imagen más clara de este fenómeno si consideramos lo que le sucede a un coche cuando se da al encendido. Conforme arranca, entra en una fuerte vibración, que luego se acomoda a un persistente zumbido. Este zumbido (o vibración) continuará mientras el motor esté en marcha. Si el motor se parase mientras el coche se mueve, inmediatamente sentiríamos que se ha quedado muerto por la ausencia de zumbido.

La calidad de la vibración en un coche o en el cuerpo de una persona, nos dice en qué estado de forma se encuentra. Cuando el coche se estremece o las vibraciones son groseras, pensamos que algo falla. En un cuerpo, las vibraciones groseras son un síntoma de que la excitación o carga no fluye libremente. Igual que los rápidos de un río denotan que rocas u otros obstáculos impiden lo que de otro modo sería la suavidad de su curso, así vibraciones demasiado groseras denotan que la corriente de excitación está fluyendo a través de músculos que son espásticos o que se hallan en un estado de tensión crónica. Cuando las tensiones son descargadas o el músculo se relaja, las vibraciones se vuelven más finas, apenas perceptibles sobre la superficie, pero experimentadas co-

mo un delicioso ronroneo. Sin embargo, mejor es estremecerse que no temblar en absoluto. También habrán condiciones en las que un cuerpo se estremecerá por causa de una carga extremadamente intensa. Por ejemplo, nos estremecemos de ira o temblamos de miedo, o nos convulsionamos con sollozos y pulsamos con amor; pero independientemente de la emoción, estamos plenamente vivos en tales estados.

En el curso del trabajo bioenergético, el cuerpo de una persona es llevado a un estado de vibración a través de los ejercicios especiales descritos en este manual. El objetivo es el de mantener las vibraciones en marcha con un fino y persistente zumbido, conforme la excitación se acumula o el stress crece. En efecto, aumentamos la tolerancia del cuerpo a la excitación y el placer. Para realizar esto, el ego ha de anclarse en el cuerpo de un modo seguro, identificado con él, y sin temor de marchar con las respuestas involuntarias del cuerpo. El resultado final es una persona cuyos movimientos y comportamiento tienen un elevado grado de espontaneidad, y que sin embargo son coordinados y efectivos: la calidad de la gracia natural.

Durante este proceso se produce un correspondiente cambio en el pensamiento y actitudes de la persona. Cuando las vibraciones pasan plenamente a través del cuerpo, una persona se siente conectada e integrada, toda de una sola pieza. Muchos pacientes han comentado ésta reacción. El sentimiento de unidad e integridad conduce a una sinceridad natural en pensamiento y acción. Si una persona desarrolla la gracia corporal, desarrolla la actitud psicológica correspondiente de ser gracioso. Tales personas no sólo están vibrantemente vivas, sino que están radiantemente vivas.

Análisis bioenergético es el nombre para la terapia bioenergética. En la terapia bioenergética, una persona es ayudada a entrar en contacto consigo misma a través de su cuerpo. Utilizando los ejercicios descritos en este manual, la persona comienza a sentir cómo inhibe o bloquea el flujo de la excitación en su cuerpo; cómo ha limitado su respiración, restringido sus movimientos y reducido su autoexpresión; en otras

palabras, cómo ha disminuido su viveza. La parte analítica de la terapia le ayuda a entender el *por qué* de estas inhibiciones y bloqueos mayormente inconscientes, en términos de sus experiencias infantiles. Se le ayuda y alienta a aceptar y expresar los sentimientos suprimidos, bajo las condiciones controladas de la situación terapéutica.

La meta de la terapia es un cuerpo vital, capaz de experimentar plenamente los placeres y dolores, los gozos y penas de la vida. Cuanto más vivaces estemos, mejor toleraremos una elevada excitación en nuestras vidas diarias y en el sexo. El análisis de los conflictos reprimidos, la descarga de los sentimientos reprimidos, y la disolución de las tensiones y bloqueos musculares crónicos, tienen como fin aumentar la capacidad de una persona para el placer.

El placer de estar plenamente vivo se asienta en el estado vibratorio del cuerpo. Se percibe en la plena expansión y contracción pulsatorias del organismo y de los sistemas de órganos que lo componen, los sistemas respiratorio, circulatorio y digestivo por ejemplo. Se siente como torrentes de sensaciones en el cuerpo, que reflejan el flujo de excitación. Es la dulce y fundente sensación del deseo sexual, el relámpago de la intuición, el anhelo de proximidad y contacto, y las punzadas de la excitación.

La actividad vibratoria es, como advertimos anteriormente, una manifestación de la motilidad inherente del organismo, la cual es también responsable de las acciones espontáneas, las descargas emocionales y el funcionamiento interior. Esta motilidad inherente no está bajo el control del ego o de la voluntad; es involuntaria. Un cuerpo vivo pulsa y vibra. Naturalmente, conforme envejecemos nuestros cuerpos se vuelven cada vez más estáticos, hasta que alcanzan la quietud absoluta de la muerte. Pero la pérdida prematura de motilidad es patológica. Esto sucede, por ejemplo, cuando nos deprimimos. La depresión es una mengua patológica del funcionamiento vital del cuerpo, una disminución de la motilidad, el sentimiento y la capacidad de respuesta.

En adición a estos movimientos involuntarios, hacemos también muchos movimientos voluntarios, consciente o inconscientemente, tales como andar, hablar, comer, y demás. En un adulto sano ambas clases de movimiento, el involuntario y el voluntario, están finamente coordinados para producir un comportamiento que es a la vez grácil y efectivo. De este modo es como todos quisiéramos ser. Pero la verdadera gracia no puede ser aprendida. Lo que se aprende en una escuela de modelos es a ser un maniquí, no una persona vivaz y con gracia. La pose puede resultar atractiva en una foto, pero no deja de darnos la impresión de ser algo rígido y extraño en la vida real, pues se alcanza a expensas de la motilidad espontánea del cuerpo. Sólo podemos conseguir la gracia aumentando la motilidad del cuerpo, y fundiéndola con nuestra conciencia de nosotros mismos para rendir un elevado grado de control propio. La marca distintiva de la persona grácil y graciosa es su dominio de sí misma.

Uno de los ejercicios más fundamentales de la bioenergética es también el más sencillo y simple. Lo utilizamos para comenzar las vibraciones en las piernas, y ayudar a la persona a sentirlas. Es también nuestro ejercicio básico de «toma de tierra». Hacerlo sin ningún precalentamiento puede o no dar vibraciones como resultado. La gente joven suele responder rápidamente. Las personas más viejas, cuyos cuerpos están menos cargados y son más rígidos, podrían no experimentarlas. No obstante, también sus piernas pueden vibrar una vez han hecho algunos de los otros ejercicios que reducen su rigidez, profundizan su respiración, y aumentan su carga energética (cantidad de energía, excitación, o corriente en el cuerpo).

Ejercicio 1. Ejercicio básico vibratorio y de toma de tierra

De pie, con las piernas separadas unos 25 cm, los dedos de los pies ligeramente vueltos hacia dentro, a fin de estirar algunos de los músculos de las nalgas. Inclinarsse hacia adelante y tocar el suelo con los dedos de ambas manos, como



Figura 2. Inclinación vibratoria hacia delante

en la figura 2. Las rodillas deberían hallarse ligeramente dobladas. No debería recaer ningún peso en las manos; todo el peso del cuerpo se halla en los pies. Permitir que la cabeza cuelgue lo más posible.

Respira a través de tu boca, con facilidad y profundidad. Asegúrate de seguir respirando. (Olvidate por el momento de respirar a través de la nariz).

Que el peso de tu cuerpo vaya hacia adelante, de modo que se apoye sobre los metatarsianos de los pies. Los talones pueden quedar ligeramente elevados.

Endereza las rodillas lentamente, hasta que los tendones de la corva, en la parte de atrás de las piernas, estén estirados. De todos modos, las rodillas no deberían estar completamente enderezadas o bloqueadas.

Mantén la postura durante aproximadamente un minuto.

- ¿Estás respirando con facilidad, o contienes tu aliento? No habrán vibraciones si dejas de respirar.
- ¿Sientes en tus piernas algún tipo de actividad vibratoria? Si no es así, trata lentamente de doblar la rodilla un poco, y vuelve a enderezarla a la posición original. Haz esto una serie de veces para que los músculos se relajen.
- Las vibraciones, ¿cómo son?, ¿son finas, o son groseras? ¿suaves o espasmódicas? En algunos casos la gente literalmente salta del suelo si no puede contener la excitación. ¿Te ha sucedido esto a ti?

Te pediremos que intentes este ejercicio de nuevo tras leer el siguiente capítulo.

Capítulo II

Tomando tierra

Puedes haber advertido, si hiciste el ejercicio del capítulo anterior, que las vibraciones en las piernas ocurren cuando sientes tus pies presionando sobre el suelo. La sensación de contacto entre los pies y el suelo es conocida en bioenergética como *toma de tierra*. Esto denota un flujo de excitación a través de las piernas hasta los pies y el suelo. Entonces uno se halla conectado con el suelo, no «arriba en el aire» o «colgado». Hay, por supuesto, diferentes grados de sentir el contacto con el suelo, dependiendo de lo plenamente que los pies «toquen» el suelo. La gente varía ampliamente a este respecto.

Tomar tierra es otro modo de decir que una persona tiene sus pies sobre el suelo. Puede también extenderse a significar que una persona sabe dónde se planta, y por lo tanto que sabe quién es. Tomando tierra, una persona tiene una «posición», es decir, es «alguien». En un sentido más amplio, la toma de tierra representa el contacto de un individuo con las realidades básicas de su existencia. El (o ella) está enraizado en la tierra, identificado con su cuerpo, consciente de su sexualidad, y orientado hacia el placer. Estas cualidades faltan en la persona que se encuentra «en el aire» o en su cabeza en vez de en sus pies.

La toma de tierra supone que la persona «descienda», que baje su centro de gravedad, que se sienta más cerca de la tie-

rra. El resultado inmediato es el de aumentar su sentido de la seguridad. Siente el suelo bajo sí, y sus pies descansando sobre aquél. Cuando una persona se carga o excita mucho, tiende a ir hacia arriba, a volar, o a huir. En esta condición, pese a una sensación de excitación o entusiasmo, hay siempre un elemento de ansiedad o peligro, a saber, el peligro de caer. Esto también se da cuando nos hallamos separados del suelo, por ejemplo en un aeroplano. Se resuelve cuando la persona se halla nuevamente a salvo sobre tierra, sea física o emocionalmente.

La dirección hacia abajo es el camino hacia el placer de la descarga. Es el camino hacia la satisfacción sexual. Las personas que tienen miedo de caer están bloqueadas en su capacidad de someterse plenamente a la descarga sexual, y no experimentan la plena satisfacción orgásmica. Abandonarse significa caer, pues inconscientemente nos estamos manteniendo en alto todo el rato. Tenemos miedo de caer, miedo de fallar, y por lo tanto miedo de abandonarnos y entregarnos a nuestros sentimientos.

Mabel Elsworth Todd, en su libro *El Cuerpo Pensante*, publicado por vez primera en 1937, hizo esta observación: «El hombre se ha visto absorbido con las porciones superiores de su cuerpo en tareas intelectuales, y en el desarrollo de talentos de la mano y del habla. Esto, en añadidura a falsas nociones concernientes a la apariencia de salud, ha transferido su sentido del poder desde la base a la cima de su estructura. Al utilizar así la parte superior del cuerpo para reacciones de poder, ha invertido la costumbre animal, y ha perdido en gran medida tanto la fina capacidad sensorial del animal como su control del poder centrado en los músculos inferiores de la columna y en los músculos pélvicos.»

En un sentido amplio, la toma de tierra pretende ayudar a una persona a volverse más plenamente identificada con su

1. Mabel Elsworth Todd, *The Thinking Body*. New York: Paul B. Hober, Inc. 1937, pag. 160. Publicado de nuevo por Dance Horizons, Inc. New York

naturaleza animal, lo cual, por supuesto, incluye su sexualidad. La parte inferior del cuerpo es mucho más de naturaleza animal en sus funciones (locomoción, defecación y sexualidad) que la parte superior (pensamiento, habla y manipulación del entorno). Estas funciones son más instintivas y menos sujetas al control consciente. Pero es en nuestra naturaleza animal que residen las cualidades del ritmo y de la gracia. Cuakquier movimiento que fluye libremente desde la parte inferior del cuerpo tiene estas cualidades. Cuando nos elevamos y alejamos de la mitad inferior del cuerpo, perdemos mucho de nuestro ritmo y gracia naturales.

Este desplazamiento hacia arriba puede ser invertido a través de los ejercicios bioenergéticos de toma de tierra. Conforme el centro de gravedad del cuerpo cae hacia la pelvis, con los pies sirviendo de soporte energético, podemos sentir nuestro ser centrado en el abdomen inferior.

La importancia de estar centrados en el abdomen inferior o vientre es reconocida por la mayoría de los orientales. Los japoneses, por ejemplo, tienen una palabra, *hara*, que significa el vientre, así como una persona que se halla centrada en esta región. El punto exacto, de acuerdo a Dürckheim, se halla 5 cm por debajo del ombligo. Si una persona se halla centrada en este punto, se dice que tiene *hara*, es decir, que está equilibrada tanto psicológica como físicamente. La persona equilibrada es tranquila y sosegada; todos sus movimientos carecen de esfuerzo pero están llenos de maestría. Dürckheim escribe: «Cuando un hombre posee un Hara plenamente desarrollado, tiene la fuerza y la precisión de realizar acciones que de otro modo nunca podría conseguir, ni siquiera con la técnica más perfecta, la mayor atención o la más grande fuerza de voluntad. *Sólo lo hecho con Hara tiene éxito completo.*»² Las disciplinas Zen del tiro con arco, el arreglo floral y la ceremonia del té, están destinadas a ayudar a la persona a conseguir el *hara*.

2. Karlfried Durckheim *Hara, el centro vital*. Ed. Mensajero.

La mayoría de los occidentales están centrados en la parte superior del cuerpo, principalmente en la cabeza. Reconocemos la cabeza como el foco del ego, el centro de la conciencia y del comportamiento deliberado. En contraste con esto, el centro inferior o pélvico, donde reside *hana*, es el centro para la vida inconsciente o instintiva. Digamos que es el centro animal del hombre, como Todd sugiere. Cuando comprendemos que no más del 10% de nuestros movimientos son dirigidos conscientemente, y que el 90% son inconscientes, la importancia de este centro se hace evidente.

Una analogía aclarará esto. Piensa en un caballo y su jinete. El jinete, con su control consciente de la dirección y de la velocidad, funciona como el ego; el caballo proporciona el centro inferior, el poder, y unas patas seguras para conducir al jinete a donde quiera ir. Si el jinete se volviera inconsciente, el caballo en la mayoría de los casos le traería de vuelta al hogar, sano y salvo. Pero si el caballo se viniese abajo, el jinete estaría virtualmente indefenso. Lo mejor que podría hacer es marcharse andando hasta su lugar de destino.

El vientre es literalmente el asiento de la vida. El cuerpo se asienta sobre el cesto de la pelvis. A través de la pelvis, tenemos contacto con los órganos sexuales y con las piernas. Es también en el vientre que el individuo es concebido, y es del vientre que emerge hacia abajo a la luz del día. La pérdida de contacto con este centro vital desequilibra a una persona y conduce a la ansiedad y la inseguridad.

Hay dos mandamientos que, si los cumples, te ayudarán a tomar tierra y permanecer así. El primero es el de mantener en todo momento tus rodillas ligeramente flexionadas. Bloquear las rodillas al alzarse convierte toda la parte inferior del cuerpo, desde las caderas hacia abajo, en una estructura rígida, que funciona entonces como un soporte mecánico o como un medio mecánico de locomoción. Eso nos impide fluir hacia la parte inferior del cuerpo e identificamos con ella.

Las rodillas son los amortiguadores del cuerpo. Cuando se ejerce presión sobre alguien, las rodillas se flexionan, pemi-



Figura 3.
Ventre normal



Figura 4.
Ventre con hernia



Figura 5.
Panza

tiendo que la fuerza sea transmitida a través del cuerpo y hacia tierra. Si las rodillas se bloquean, la fuerza es atrapada en la parte inferior de la espalda, produciendo una condición de stress que dará como resultado trastornos en esa zona. Se nos aconseja mantener siempre nuestras rodillas flexionadas mientras levantamos objetos pesados. No caemos en la cuenta de que las presiones psicológicas son el equivalente de los pesos físicos para el cuerpo. Si intentamos soportar estas presiones con rodillas bloqueadas, recibimos esa fuerza en nuestros lomos.³

3. Se encontrará una discusión más completa sobre el stress en mi libro *Bioenergetics* New York: Coward, McCann & Geoghegan, 1975

Ejercicio 2. Flexionando las rodillas

Erguido, con los pies separados unos 20 cm, observa si tus rodillas están bloqueadas o dobladas, si tus pies están paralelos o girados hacia fuera, si tu peso se apoya hacia delante sobre los dedos de los pies o hacia atrás sobre los talones.

Dobla ahora las rodillas ligeramente. Gira tus pies de modo que queden absolutamente paralelos. Arroja tu peso hacia delante sin elevar los talones, de modo que descansen sobre los dedos de los pies. Lentamente dobla y endereza las rodillas seis veces, y mantén la posición durante unos treinta segundos, respirando con facilidad.

- ¿Sientes esta posición antinatural? Si es así, es que no te plantabas correctamente.
- ¿Sientes estremecerse tus piernas? ¿Te sientes inseguro sobre ellas?

¿Experimentas una mejor sensación de tener tus pies sobre el suelo?

¿Te percatas de la flexibilidad que proporcionan las rodillas cuando no están bloqueadas o tiesas?

El segundo mandamiento es el de dejar salir el vientre. A mucha gente le resulta difícil hacer esto al principio. Viola su imagen de la postura correcta y las buenas apariencias. Les han lavado el cerebro con una frase sobre el comportamiento correcto: «vientre adentro, pecho afuera, hombros arriba». Quizás esto sea adecuado para un soldado que debe funcionar como un autómatas, pero es el epítomo de la rigidez. Niega la autonomía, espontaneidad y sexualidad en una persona. El vientre chupado hacia dentro hace la respiración abdominal muy difícil, y nos fuerza a sobreinflar el pecho para obtener suficiente aire. El hinchamiento excesivo del pecho, de forma continuada, es uno de los factores responsables del enfisema. En el siguiente capítulo describiremos más plenamente el patrón de respiración saludable o correcto. Como veremos, depende de una musculatura abdominal relajada.

Conteniendo tu vientre adentro y tus hombros arriba, estás utilizando un montón de energía para combatir tu naturaleza animal básica. Y no lo conseguirás, aunque te quedes exhausto. Si alguien te ordenase caminar con tu mano en alto como la Estatua de la Libertad como símbolo de libertad, considerarías dicha pose un esfuerzo innecesario. Esto es igualmente cierto para cualquier postura forzada u obligada. Supone trabajo asumir una actitud corporal que requiere esfuerzo, trabajo innecesario y perdido, que sólo sirve para crear una imagen.

Permitir que el vientre salga para fuera parece ofender especialmente a las mujeres. Lo ven como algo desaliñado y no atractivo. Su imagen de la belleza femenina es el conejito de *Playboy*, con su vientre fuertemente metido hacia dentro y sus pechos protuberantes. Se supone que esto es sexualmente excitante para los hombres. Quizá para algunos hombres, los que se sienten repelidos y temerosos de una mujer con vientre, a la que ven como una figura materna. Sin embargo, un vientre es la indicación de una mujer madura, mientras que la ausencia de vientre lo es de una adolescente. El atractivo sexual de una chica adolescente es para un chico adolescente (sea cual sea su edad), no para un hombre.

El hecho es que el vientre metido hacia dentro elimina todos los sentimientos sexuales en la pelvis, esas adorables sensaciones de derretimiento que transforman el sexo de una mera ejecución y descarga en una expresión del amor. Lo que muchas mujeres realmente creen es que permitir que el vientre sobresalga es *demasiado* sexual. Desaliñada significa abandonada, y abandonada implica una mujer perdida. En los días victorianos las mujeres vestían corsés para contener su sexualidad; literalmente no podían ser consideradas como mujeres abandonadas. Aunque hemos rechazado el corsé físico, hemos adaptado un corsé psicológico que es todavía más efectivo porque no podemos quitárnoslo a voluntad.

También muchos hombres ponen objeciones a dejar que el vientre sobresalga. Tienen miedo de desarrollar una gran -barriga-, lo que hay que reconocer que no es atractivo. Pero cuando se observa a la gente con barriga se puede ver que

tampoco entonces se deja que el vientre sobresalga. Se halla tensamente contraído, y los músculos de la pared abdominal se hallan tensos y espásticos. Hay una banda constrictora al nivel del ombligo o las crestas de la pelvis. La barriga sobresale por encima de esta banda constrictora, que funciona como un embalse impidiendo el flujo hacia debajo del sentimiento y la excitación. La energía, en forma de grasa, se apila por encima del embalse, produciendo la barriga tan común en hombres de edad madura. Con el tiempo, los tensos músculos abdominales también tienden a colapsar, aumentando la barriga.

Las siguientes figuras muestran cómo se desarrolla la barriga. La figura 3 muestra la postura natural, vientre hacia fuera, de una persona adulta. En la figura 4 se ha desarrollado una barriga, como resultado de represar el flujo descendente de la excitación por medio de tensión en la pared abdominal inferior. En la figura 5 la barriga se ha convertido en una panza, conforme los músculos abdominales superiores se debilitaban y estiraban bajo la presión de la barriga.

Si la presa puede ser destruída, esto es, si la banda de tensión puede ser descargada, la barriga desaparecerá lentamente. He visto sucederle esto a muchos hombres. Sólo puede suceder si la persona es capaz de percatarse de la constrictión y la tirantez.

Lo sorprendente es que la mayoría de la gente no pueda dejar que sus vientres salgan hacia fuera. Contenerlo se ha convertido en parte de su modo de ser, y no es algo que pueda ser fácilmente superado. Cuando tratan de dejarlo salir hacia fuera (el abdomen inferior), descubren que sólo sale muy ligeramente. Entonces, tan pronto como su atención es dirigida hacia otra parte, es reabsorbido de nuevo hacia el interior. Lo mismo sucede con las rodillas bloqueadas. Podemos mantenerlas ligeramente dobladas mientras somos conscientes de ellas, pero tienden a bloquearse de nuevo cuando dejamos de pensar en ellas. Cuesta mucha práctica acabar con estos malos hábitos.

Ejercicio 3. Dejando salir el vientre

Frguido, con los pies separados unos 20 cm, y lo más ende-rezado posible. Dobla las rodillas ligeramente. Sin levantar los talones del suelo, inclínate hacia delante, de modo que el peso del cuerpo recaiga sobre los dedos de los pies. Mantén tu cuerpo erecto, pero no rígido (ver figura 3). Ahora, deja que el vientre (el abdomen inferior) salga hacia fuera lo más lejos que pueda. Respira con facilidad durante un minuto.

El propósito de este ejercicio es el de permitirte sentir las tensiones de la parte inferior del cuerpo.

- ¿Puedes dejar que tu vientre salga?
- ¿Permanece salido, o vuelve otra vez para adentro?
- ¿Te hace esta postura sentirte -desaliñado- o -abandona-do-?
- ¿Sientes que tus piernas tiemblan? ¿Tienes miedo de que no te sostengan?
- ¿Se extienden tus movimientos respiratorios hasta el abdomen inferior? ¿Estás respirando en tu vientre?

Ejercicio 4. El Arco

Este ejercicio es similar al precedente excepto en que pone al cuerpo bajo tensión, para abrir la respiración más plenamente y colocar mayor tensión sobre las piernas. Si se hace correctamente, ayuda a descargar la tensión del vientre que ocasiona la barriga. Un ejercicio similar es realizado por los practicantes del Tai chi⁴

4. El Tai chi es un programa chino de ejercicios, practicado en China durante siglos. Pretende conseguir que el individuo tome tierra y que tenga un sentido de armonía con el universo. Existe una similitud entre estos ejercicios y la bioenergética. los ejercicios bioenergéticos se enfocan sobre problemas específicos, y están destinados a aliviarlos. La dinámica de la posición del arco es explicada más plenamente en mi libro *Bioenergetics*.



Figura 6. El arco

Erguido, con los pies separados unos 45 cm, los dedos ligeramente vueltos hacia el interior.

Coloca ahora ambas muñecas, con los nudillos apuntando hacia arriba, en la región lumbar.

Dobla ambas rodillas lo más que puedas, sin levantar los talones del suelo.

Arquéate hacia atrás sobre tus muñecas, pero asegúrate de que tu peso sigue cayendo hacia delante sobre los dedos de los pies.

Respira profundamente en tu vientre.

- ¿Sientes alguna incomodidad en la parte inferior de la espalda? Si es así, indica que hay una considerable tensión en este área de tu cuerpo.
- ¿Sientes algún dolor o tensión en la parte frontal de los muslos o por encima de las rodillas? Si tus piernas están relajadas, no deberías sentir tensión alguna, excepto en los tobillos y pies, donde se apoya el peso del cuerpo.
- ¿Comienzan tus piernas a vibrar?

- ¿Eres capaz de mantener un arco perfecto? ¿Hacia donde va tu trasero? ¿Hacia atrás, o hacia delante? En cualquiera de ambos casos has roto el arco, y tu energía y tu sentimiento no fluirán plenamente hacia los pies.

Repite el Ejercicio 1. El ejercicio básico vibratorio y de toma de tierra

Todos los ejercicios en los que una persona se arquea hacia atrás, sea en la posición del arco o sobre el taburete bioenergético (ver capítulo 10), son regularmente seguidos por otro en el que la persona se inclina hacia delante. Esto no sólo alivia la tensión y aumenta la flexibilidad del cuerpo, sino que además promueve la descarga de la excitación acumulada en el ejercicio precedente. Las vibraciones en las piernas son una descarga de ese tipo.

Repite el ejercicio descrito en el capítulo precedente (ejercicio 1) Inclínate hacia delante, y que la punta de los dedos de la mano toquen el suelo sin poner ningún peso sobre ellos. Comienza con las rodillas dobladas, y luego endereza *lentamente* las piernas hasta que sientas comenzar las vibraciones. No bloques las rodillas hacia atrás, pues esto inmoviliza las piernas.

Respira fácil y profundamente.

Mantén la posición durante más o menos un minuto.

- ¿Sientes las vibraciones en tus piernas?
- ¿Son ahora más fuertes que cuando hiciste el ejercicio anteriormente?

Ponte en posición erguida, con las rodillas ligeramente dobladas. Relájate, como lo hiciste en el primer ejercicio de esta serie, dejando salir el vientre y respirando con facilidad.

- ¿Siguen vibrando tus piernas?
- ¿Cómo sientes tus pies en relación al suelo? ¿Te sientes más en contacto con el suelo, o tomando tierra, como decimos nosotros?

- ¿Te percatas mejor de tus piernas y pies? ¿Los sientes más -ahí- a tu disposición?

La toma de tierra es la clave del trabajo bioenergético. Si estás bien contactado con la tierra, tu cuerpo estará equilibrado, enderezado y firme de un modo natural. Tu energía fluirá libremente. Puedes incluso advertir que tus ojos se vuelven más claros y que tu visión mejora.

La toma de tierra se halla estrechamente relacionada con la respiración, como puedes haber observado mientras hacías los ejercicios. Cuanto más descendas dentro de tí, más profunda será tu respiración. Es importante, sin embargo, que te percales de tu patrón respiratorio, y sepas en qué modo estás -conteniendo- la respiración libre y plena. Tal será el tema del siguiente capítulo.

Capítulo III

Respiración

Una buena respiración es esencial para la salud vibrante. A través de la respiración obtenemos el oxígeno necesario para mantener ardiendo nuestros fuegos metabólicos, los cuales nos proporcionan la energía que necesitamos. Una mayor cantidad de oxígeno crea un fuego más caliente, y produce más energía.

Pero ya la mayoría de nosotros nos percatamos de la importancia de la respiración, y por otra parte la bioenergética no se concentra fuertemente en los ejercicios respiratorios. Si te pedimos que seas consciente de tu respiración, es sólo para ayudarte a que seas capaz de respirar fácil y profundamente *de un modo natural* sin ser consciente de ello. Nuestro foco está en ayudarte a sentir y descargar las tensiones que te impiden respirar de un modo natural. La respiración no es normalmente algo de lo que debiéramos ser demasiado conscientes. Un animal o un niño respiran correctamente, y no necesitan ni instrucción ni ayuda para hacerlo así. Los adultos, en cambio, tienden a tener patrones respiratorios perturbados, a causa de tensiones musculares crónicas que distorsionan y limitan su respiración. Estas tensiones son el resultado de conflictos emocionales que se han desarrollado en el curso de su maduración.

Los ejercicios respiratorios ayudan algo, pero no hacen nada por reducir las tensiones y restaurar los patrones respi-

ratorios naturales. Hemos de comprender estos patrones respiratorios naturales, y saber por qué se ven trastomados, y hemos de aprender a descargar las tensiones que impiden el patrón respiratorio natural.

El patrón de la respiración relajada (cuando no estamos en un estado de gran esfuerzo o de fuerte emoción) es hacia abajo y hacia afuera en la inspiración (inhalación de aire). El diafragma se contrae y desciende, permitiendo que los pulmones se expandan hacia abajo conforme se inflan. Esta es la dirección de menor resistencia para la expansión de los pulmones. El abdomen se amplía a través de un movimiento hacia fuera de la pared, haciendo espacio para el movimiento descendente de los pulmones. La contracción del diafragma también eleva las costillas inferiores, movimiento asistido por la contracción de los músculos intercostales (los que conectan una costilla con otra). El pecho también se expande hacia fuera en este proceso, pero la respiración relajada es predominantemente respiración abdominal más que respiración torácica (pectoral). En tal respiración inhalamos la máxima cantidad de aire con el mínimo esfuerzo.

La respiración saludable es una acción corporal total; todos los músculos del cuerpo se hallan envueltos en algún grado. Esto es especialmente cierto para los músculos pélvicos profundos, que rotan la pelvis ligeramente hacia atrás y hacia abajo durante la inspiración para ampliar el vientre, y luego la rotan hacia delante y hacia arriba para disminuir la cavidad abdominal durante la expiración. Este movimiento de la pelvis hacia delante es ayudado por una contracción de los músculos abdominales. La expiración, sin embargo, es mayormente un proceso pasivo, cuyo mejor ejemplo es un suspiro.

Estos movimientos pélvicos son ilustrados en la figura 7, que acompaña a un ejercicio de respiración. En dicho ejercicio se te pedirá que rotes la pelvis para sentir el efecto de este movimiento sobre la respiración.

Deberíamos considerar los movimientos respiratorios como ondas. La onda inspiratoria comienza en la profundidad

de la pelvis y fluye ascendentemente hacia la boca. Conforme pasa hacia arriba, las grandes cavidades del cuerpo se expanden para succionar el aire. Estas cavidades incluyen el abdomen, el torax, la garganta y la boca. La garganta es especialmente importante: a no ser que se expanda con la inspiración, no podremos hacer una respiración profunda. En demasiadas personas, sin embargo, se halla severamente constreñida o contraída para estrangular los sentimientos, especialmente los de grito y llanto. Es muy común en el trabajo bioenergético que después de que una persona haya llorado a base de bien, su respiración se vuelva más profunda y fácil. Sollozar alivia la tensión de la garganta y abre el vientre.

La onda expiratoria comienza en la boca y fluye hacia abajo. Cuando alcanza la pelvis, dicha estructura se mueve ligeramente hacia delante tal como antes mencionamos. La expiración induce una relajación de todo el cuerpo. Dejas salir el aire de tus pulmones, y en este proceso dejas salir cualquier cosa contenida. La gente temerosa de *«soltarse»* tiene dificultades para expirar plenamente. Incluso después de una expiración forzada su pecho permanece algo inflado.

El pecho inflado es una defensa contra el sentimiento de pánico, que se relaciona con el temor de no ser capaz de obtener suficiente aire. Cuando una persona en esta condición deja salir el aire plenamente, experimenta un pánico momentáneo al que reacciona cogiendo aire e inflando el pecho de nuevo. El pecho inflado conserva una gran reserva de aire como medida de seguridad. La persona tiene miedo de abandonar esta ilusoria seguridad. Por otro lado, la gente que tiene miedo de acercarse al mundo activamente, tiene dificultades para inhalar. Pueden aterrorizarse si abren sus gargantas ampliamente para acoger una respiración profunda. Es, pues, una buena regla al hacer estos ejercicios, no forzar la respiración. Mira qué es lo que puedes hacer sin someterte a esfuerzo.

Hay otro patrón respiratorio que entra en juego cuando la necesidad de oxígeno se vuelve urgente, por ejemplo en caso de una actividad muy esforzada. En este caso los múscu-

los del tórax se movilizan, y el pecho entero deviene activamente comprometido en los movimientos respiratorios. Este patrón es sobrepuesto al primero, de modo que ahora la persona está respirando abdominal y torácicamente, como resultado de lo cual su respiración es más profunda y *más plena*. En ambos patrones toda la pared del cuerpo parece moverse como una sola pieza, aunque pueden verse las ondas respiratorias fluyendo arriba y abajo.

Estos patrones son perturbados cuando una parte del cuerpo se mueve en oposición a la otra. En algunas personas, cuando el pecho se expande en la inspiración, el vientre es succionado. Esto produce un severo trastorno, pues a pesar del considerable esfuerzo implicado en expandir el rígido pecho, se obtiene poco aire, ya que el movimiento descendente de los pulmones se ve bloqueado. En vez de respirar adentro y afuera, estamos respirando arriba y abajo, con poca expansión de las cavidades corporales. Más comúnmente, los movimientos respiratorios están limitados al área del diafragma, con poca participación del abdomen o del pecho. Esta es una típica respiración superficial. A veces existe algún movimiento abdominal en la respiración, pero el pecho permanece rígidamente contenido.

En el capítulo anterior atribuimos el vientre contenido a una inhibición sexual. Pero el vientre también es contraído y contenido para suprimir sentimientos de tristeza. Succionamos el vientre para controlar nuestras lágrimas y sollozos. Si lo soltamos, podremos tener un verdadero llanto de vientre. Pero entonces también abrimos la puerta a la posibilidad de una verdadera risa de vientre. Tanto si lloramos como si reímos, es en el vientre que experimentamos la vida a nivel instintivo. Aquí es donde la vida es concebida y transportada. Aquí es donde nuestros más profundos deseos tienen su comienzo. Si pretendes suprimir tus sentimientos, mantén tu vientre tenso. Pero entonces deberás aceptar el hecho de que no serás una persona vibrantemente viva. Y si te quejas de un vacío interior, deberías comprender que estás bloqueando tu propia plenitud de ser.

Las lágrimas son como la lluvia del cielo, y un buen llanto como una tormenta que aclara el aire. Llorar es el modo básico de descargar tensión, como cualquiera puede verlo observando a un niño romper en llanto cuando sus frustraciones crean una tensión insoportable. Nadie tiene por qué avergonzarse de llorar, pues en el fondo todos somos niños. Considerando el dolor que la mayoría de nosotros hemos experimentado en nuestras vidas, y las frustraciones a las que estamos continuamente sometidos, todos tenemos buenas razones para llorar. Llorar es tan terapéutico, que si una persona deprimida puede llorar, su depresión se irá inmediatamente.

La respiración también está conectada con la voz. Para hacer un sonido debes mover el aire a través de la laringe. Y mientras seas capaz de hacer un sonido podrás estar seguro de respirar. Desgraciadamente, mucha gente se ve inhibida para hacer un sonido fuerte. Algunos son víctimas del adagio de que los niños deberían ser vistos pero no oídos. Otros, suprimieron su llanto y su sollozo porque estas expresiones encontraron una respuesta hostil de parte de sus padres. Suprimir estos sonidos produce una severa constricción en la garganta, lo que limita seriamente la respiración. Por estas razones, las personas que hacen terapia bioenergética y las que se hallan tomando clases de ejercicios, son a menudo animadas a vocalizar o hacer un sonido sostenido mientras llevan a cabo los ejercicios o respiran. Un sonido claro, resonando en el cuerpo, causa una vibración interna similar a las vibraciones que inducimos en la musculatura.

Hay otros dos mandamientos en el trabajo bioenergético. No contengas tu respiración. Permítete respirar. Aunque no queremos que fuerces la respiración, queremos que te perca-tes cuando no respiras. Si te percatas de que estás conteniendo tu respiración, da un suspiro. El otro mandamiento es hacer un sonido. Que se te oiga. Si das un suspiro, hazlo audible. Mucha gente ha llegado a tener problemas porque de niños se les ordenó severamente estar quietos. Esta negación del derecho a utilizar su voz puede haber conducido a la creencia de que no tienen voz en sus propios asuntos.

Ahora te pedimos que hagas unos pocos ejercicios respiratorios simples para que conozcas tu propio patrón respiratorio. Al hacer estos ejercicios, permítete gemir o quejarte cuando sientas que son tensos o dolorosos. Encontrarás que hacer un sonido disminuye tanto la tensión como el dolor.

Ejercicio 5. Respiración ventral

Túmbate sobre una estera en el suelo. Dobla las rodillas. Tus pies deberían reposar sobre el suelo, separados unos 45 cm, con las puntas ligeramente vueltas hacia fuera. Lleva tu cabeza para atrás tan lejos como puedas hacerlo con comodidad, para extender la garganta. Coloca ambas manos sobre el vientre por encima de los huesos púbicos, de modo que puedas sentir los movimientos abdominales.

- ¿Sentiste tu vientre elevarse con cada inhalación y descender con cada exhalación?
- ¿Se movió tu pecho en armonía con tu abdomen, o estaba rígido? Intenta dejarle que siga el movimiento del vientre.
- ¿Sentiste alguna tensión en la garganta?

Ejercicio 5-A. Variación - Mecer la pelvis

Ahora mece la pelvis ligeramente hacia atrás con cada inspiración, y llévala hacia adelante con la expiración, tal como se muestra en las figuras 8 y 9. Haz esta respiración durante aproximadamente un minuto.

- ¿Puedes sentir que los movimientos pélvicos aumentan la profundidad de tu respiración y la amplitud de los movimientos abdominales?

Tal vez te encuentres con que esta respiración produce sensaciones de hormigueo en tus manos o en otras partes del cuerpo, conocidas como parestesias. También puede ocurrirte que tus manos se agarroten. Ambos síntomas son signos de una hiperventilación. Si se volviesen fuertes, simplemente detén los ejercicios y desaparecerán. No son peligro-



Figura 7. Respiración ventral

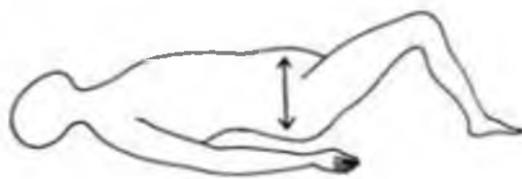


Figura 8. Respiración ventral - inspiración
(vientre afuera, pélvis adentro)



Figura 9. Respiración ventral - expiración
(pélvis adelante, vientre adentro)

sos, pero tus manos pueden sufrir un espasmo, a veces doloroso.

La hiperventilación es un exceso de respiración. Has acogido y expelido más aire de lo que lo haces normalmente en condiciones de descanso. Bioenergéticamente diríamos que tu cuerpo está sobrecargado. Una vez hayas estado haciendo estos ejercicios durante un tiempo, observarás que la misma cantidad de respiración no dará ya como resultado síntoma alguno. Conforme tu cuerpo se haya ido habituando a un nivel más profundo de respiración, ya no te encon-

trarás sobrecargado. Las parestesias desaparecerán también si alguna emoción estalla: si empezases a llorar, el hormigueo se detendría inmediatamente, pues habrías descargado la emoción.

Ejercicio 5-B. Variación - Expiración

Esta variación te ayudará a sentir lo plenamente que puedes llegar a dejar salir el aire de tus pulmones. Dejar salir el aire es equivalente a -soltarse-.

Tumbado en la misma posición que en el ejercicio 5, haz un sonido moderadamente elevado tal como -ah-, y mantén el sonido hasta donde puedas sin forzarlo. Acabado éste, haz una rápida inspiración y comienza de nuevo. Haz este ejercicio cuatro o cinco veces, y observa si puedes mantener el sonido por más tiempo a cada vez.

Asegúrate de no forzar el sonido. Forzar el sonido o la respiración sólo tensa tu garganta produciendo tensión.

Tal vez descubras que tu voz comienza a temblar hacia el final del sonido. Puedes comenzar a sollozar. Está bien. Suéltate y echa una buena llantina si te sale con facilidad. Llorar hará más por tu respiración que ningún otro ejercicio.

Ejercicio 6. Respirando y vibrando

He aquí otro ejercicio que te ayudará a respirar más espontáneamente.

Mientras te hallas tumbado en el suelo, pon tus piernas en alto. Tus rodillas deberían estar ligeramente flexionadas. Dobla los tobillos y empuja hacia arriba con los talones.

Tus piernas deberían comenzar a vibrar.

Mantén tus piernas vibrando con los talones impulsados hacia arriba.

Advierte que tu respiración se estará volviendo más profunda. (Mira la figura 10).



Figura 10. Vibración con las piernas en alto

- ¿Sentiste tenso el vientre? ¿Pudiste dejarlo salir? Puedes hacer esto a base de mantener las nalgas contra el suelo.
- Advierte, también, que tu respiración fue encendida por las vibraciones de tus piernas.
- Una vez que hayas hecho este ejercicio durante un minuto, retoma tus pies a una posición de descanso sobre el suelo. ¿Cómo es ahora tu respiración?

Siguiendo los ejercicios de respiración, advierte lo relajado que te has vuelto. Haz estos tres ejercicios simples de respiración en cualquier momento en que sientas la necesidad de dejarte caer y relajarte. Te llevarán cinco minutos todo lo más.

La importancia de la respiración no puede ser exagerada. La respiración se halla tan estrechamente conectada con la vida que ha sido identificada con el espíritu vital. De acuerdo con la Biblia, Dios, al crear a Adán, tomó un trozo de arcilla y le insufló vida. Los griegos utilizan la misma palabra, *pneuma*, para el aliento y el espíritu. En las enseñanzas del yoga la fuerza vital que anima a toda vida es llamada *prana*. La fuente principal del *prana* para el ser humano es el aire. Al respirar absorbemos *prana* en nuestros cuerpos. El discípulo de yoga hace ejercicios especiales para controlar y regular su respiración, de modo que pueda almacenar *prana*. Estos ejercicios son llamados *pranayama*, y son la base del sistema de Hatha Yoga. Pues «la respiración es vida», dice un viejo proverbio sánscrito, «y si respiras bien tendrás larga vida sobre la tierra».¹

Sin embargo, hay una diferencia entre la respiración del yoga y la de la bioenergética. Nuestro objetivo no es darte una experiencia religiosa o mística, sino ayudarte a sentarte más vivo, y más percatado de tí mismo y de tu entorno. Nuestro foco, por lo tanto, se halla en la respiración natural, una respiración sencilla, profunda y espontánea. No es cues-

1. S. Yesudian y E. Haich *Yoga y salud*. Ed. EDAF.

tión de que te *obligues* a tí mismo a respirar, sino de que te *permitas* a tí mismo respirar. Toda perturbación de la respiración natural se debe a patrones inconscientes de contención, o a tensiones musculares. Puede que no respires plenamente por temor a la erupción de un chillido. Si tal es tu problema, busca un lugar privado y déjalo salir. Un coche en una autopista es un excelente lugar para gritar, nadie sería capaz de escucharlo. Chillar es una vieja técnica de descarga que las damas victorianas conocían muy bien. Todavía obra milagros.

Capítulo IV

Sexualidad

La bioenergética se asienta en el principio de que puesto que un organismo es una unidad, la salud es también un concepto unitario. Esto significa que hay una identidad entre salud física y salud mental, entre salud emocional y salud sexual. La unidad del organismo puede ser dibujada como un círculo. Cada aspecto de su salud se halla relacionado con los otros, y refleja su salud total.

Una ruptura en la unidad del círculo trastornará la integridad del organismo y afectará a su salud en todos los niveles. Así, por ejemplo, las ansiedades y problemas sexuales afectarán seriamente la salud física, emocional y mental de una persona. Lo mismo sería cierto si hubiera un trastorno de cualquier otro aspecto. El efecto siempre es total.

Para entender este concepto, debemos considerar la salud en términos positivos. La salud física es vista como algo más que la mera ausencia de síntomas de debilitamiento. Se manifiesta en un cuerpo bello y grácil, vibrantemente vivaz, no simplemente libre de enfermedades. Un cuerpo así indica el funcionamiento de una mente calmada y clara, en la que no hay conflictos reprimidos. Similarmente, la salud emocional es definida de un modo positivo: consiste en tener plena posesión de nuestras facultades, y la plena gama de nuestros sentimientos. Naturalmente, esta definición incluye la capacidad de sentir y expresar plenamente nuestra sexualidad, y la



Figura 11. Unidad del organismo

capacidad de experimentar el gozo de esta expresión. Tal sería nuestra definición de la salud sexual. Básicamente, estar vibrantemente vivo podría ser equivalente a la capacidad para el placer y el gozo en la vida.

En un capítulo anterior mencionamos que una de las razones por las que el vientre es contenido adentro es para controlar y limitar el sentimiento sexual. Esta contención restringe también seriamente la respiración, y reduce el sentido de toma de tierra. Si buscamos estar vibrantemente vivos, la pelvis debe ser liberada, y el flujo de sentimiento sexual abierto. El modo en que una persona sostiene su pelvis es pues un tema de estudio tan importante como el modo en que lo hace con su cabeza.

El trastorno pélvico más común es el del trasero encogido. Aquí la pelvis es empujada hacia delante y el trasero es mantenido tenso como un perro fustigado, con su cola recogida entre las piernas. Como resultado, la parte inferior de la espalda es bastante recta, con la normal curvatura lumbar (mostrada en la figura 13) eliminada. Un efecto de esta postura es el de aplicar una gran tensión en el área lumbosacra (los lomos). Podemos sentir esta tensión acurucándonos en una silla dura de respaldo recto, con el trasero hacia delante. La presión se siente en los lomos y en el abdomen. Esta pre-

sión es inmediatamente liberada si el trasero es empujado hacia atrás y nos sentamos rectos. Por otro lado, podemos acurrucarnos en un sofá porque el peso del cuerpo se halla distribuido a todo lo largo de la espalda y de los muslos. La mayoría de los casos que he visto de trastornos en la región lumbar, tuvieron lugar en personas con traseros encogidos y lomos rectos. De todos modos, en cualquier persona cuya pelvis se mantenga inmóvil, sea hacia delante o hacia atrás, existe una predisposición para el dolor en la parte inferior de

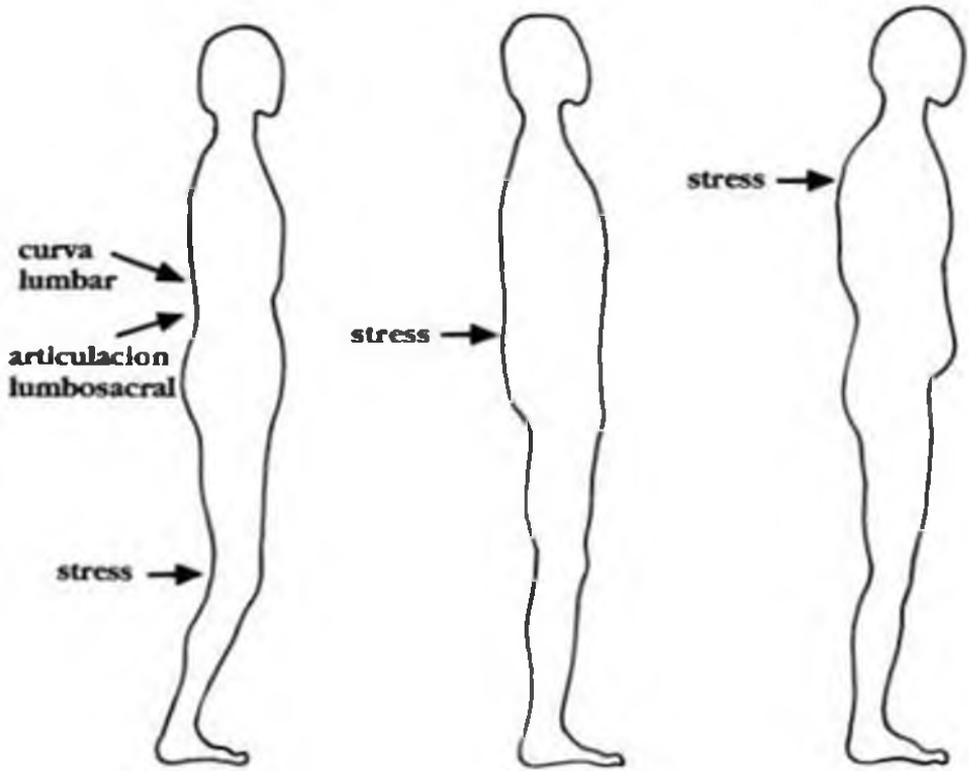


Figura 12. Stress normal

Figura 13. Stress en la parte inferior de la espalda

Figura 14. Stress en la parte superior de la espalda

la espalda. Dado que ambas posturas crean por sí mismas considerable tensión en los músculos de esta zona, la persona se encuentra en problemas cuando sufre una tensión adicional, sea de naturaleza emocional o física.

Las tres figuras que siguen ilustran los diferentes puntos de tensión de acuerdo a la postura del cuerpo.

La figura 12 muestra la alineación de un cuerpo sano. Adviértase que el peso del cuerpo es llevado hacia delante sobre la mitad delantera de los pies. El cuerpo se halla equilibrado, pues la pelvis es empujada ligeramente hacia atrás, pero se mantiene *suelta*. Adviértase asimismo que las rodillas se hallan dobladas, lo que las permite funcionar como amortiguadores en cualquier situación de stress. En esta postura el stress de la gravedad y el stress de la vida son transmitidos a través de las vértebras hasta la pelvis, y a través de los huesos pélvicos hasta las articulaciones de la cadera. Dado que las piernas se hallan adecuadamente alineadas con el cuerpo (lo que ocurre cuando los dedos de los pies apuntan rectos y las rodillas están centradas por encima de los pies), el peso del cuerpo, junto con cualquier stress adicional, pasa a través de las piernas hasta los pies y el suelo. Este traspaso del stress a las piernas sólo puede tener lugar cuando la pelvis es ladeada hacia atrás.

En la figura 13 el trasero encogido y las rodillas bloqueadas enfocan el stress sobre la parte inferior de la espalda, creando una predisposición a los trastornos en este área. Adviértase que el peso del cuerpo se apoya en los talones. El cuerpo se inclina hacia atrás en una posición pasiva.

En la figura 14 el stress es transportado a la parte superior de la espalda, lo que ocasiona un bulto en este área. La cabeza se inclina hacia adelante, y los lomos muestran una exagerada curvatura llamada lordosis. De una persona con esta estructura se podría decir que está transportando a alguien en su espalda.

¿Qué tiene que ver con el sexo la inclinación hacia atrás de la pelvis? Cuando la pelvis se halla hacia delante, está en la posición de descarga. Esto significa que cualquier senti-

miento sexual de la persona fluirá directamente a los genitales, el órgano de descarga. Cuando la pelvis es mantenida atrás pero suelta, se halla en posición de carga. Puede llenarse de sentimiento sexual. Podemos hacer una analogía con el percutor de una pistola. En la posición retrasada, el percutor se halla amarillado, y listo para disparar. En la posición adelantada está descargado. Igual sucede con una persona o un animal. Cuando el animal sostiene su cola en alto, es una expresión de buen ánimo y excitación. Una persona en este estado podría decirse que está -con los ojos brillantes y al acecho-. El o ella, en otras palabras, -andan salidos-.

Estamos hablando aquí de sentimientos sexuales, no meramente de excitación genital. El vientre o abdomen inferior es el reservorio de los sentimientos sexuales. Cuando la pelvis es mantenida hacia delante y el vientre mantenido adentro, la función de este reservorio se pierde mayormente. Dado que la persona no puede ahora -contener- su sentimiento sexual, sus únicas posibilidades son, o bien actuar, es decir, buscar una descarga sexual cuando él o ella quieran o puedan, o si esto es imposible, cortar el sentimiento. Esto se hace conteniendo la respiración e inmovilizando la pelvis. Como resultado, la persona no está sexualmente viva, y ha de ser -puesta en situación-. Una persona así no se halla asentada en su naturaleza sexual.

Un cuerpo sexualmente vivo se halla caracterizado por una pelvis de balanceo libre. Balanceo libre significa que se mueve espontáneamente, y que no es empujada, golpeada, o molida (la pelvis es molida por las personas que no la mueven libremente). Hicimos notar anteriormente que la pelvis se mueve espontáneamente con cada respiración, hacia adelante en la expiración, hacia atrás en la inspiración. También se mueve libre y fácilmente con cada paso que damos. Sólo hay que observar el modo en que caminan las nativas del Caribe o de las Islas de los Mares del Sur, para contemplar el bello balanceo de las caderas que es parte de su gracia natural. Los hombres también caminan con una soltura similar de las caderas, aunque menos evidente. En con-

traste con esto, las gentes de nuestras sofisticadas culturas caminan rígidas con traseros apretados.

Estos ejercicios no te liberarán de ningún complejo sexual que pudieras tener. Eso es algo que corresponde a una terapia. Los recuerdos sexuales reprimidos de tiempos de la infancia deben ser recuperados, y las sutiles relaciones sexuales existentes entre padres e hijos desveladas. Pero estos ejercicios no sólo ayudan a la terapia, sino que son esenciales para ésta. No es suficiente con liberar a una persona de las ansiedades sexuales que pueda tener en su mente; es también necesario liberar a su cuerpo de la tensión, y restaurar la movilidad de su pelvis. Y esto sólo puede hacerse con un enfoque físico.

Para ser efectivo, el enfoque físico debe implicar al cuerpo entero. Debería comenzar con alguna actividad vibratoria de las piernas. Tarde o temprano esto se extenderá hacia arriba hasta incluir la pelvis. A continuación, es importante desarrollar el sentimiento de estar tomando tierra, puesto que la sexualidad adulta se halla relacionada con el sentido de independencia y de plantarse sobre los propios pies. La toma de tierra da a una persona el sentimiento de independencia y madurez que hace de su expresión sexual una actividad responsable de su ser total. Finalmente, la respiración del individuo ha de ser abierta y profunda en el vientre, de modo que los movimientos pélvicos estén coordinados con las ondas respiratorias. Esto permite al cuerpo total participar en la respuesta orgásmica.

Finalmente, es sumamente importante no poner rígido el trasero. Esto ocurre elevando el fondo de la pelvis y replegando el trasero. Estas tensiones representan el temor a «abandonarse»; a que si lo hacemos, defecaremos y nos pondremos perdidos. Originadas en el entrenamiento de nuestra más tierna infancia en pos de una limpieza de excrementos, estas tensiones son ahora inconscientes, y bloquean la entrega total a la descarga sexual. En los siguientes ejercicios y en todos los que les sucederán, te pedimos que trates de dejar caer el fondo de la pelvis y empujes hacia fuera tu ano, como si fueras al retrete. No te lo harás encima. El esfínter in-

temo del ano permanece cerrado. Este sólo se abre cuando hay materia fecal que evacuar. Si tienes alguna ansiedad al respecto, evacúa primero el intestino.

Ejercicio 7. Rotación de las caderas

En este punto, tal vez quieras intentar un ejercicio simple para poner a prueba tu capacidad sexual de respuesta, y sentir tus tensiones pélvicas.

Erguido, con los pies separados unos 30 cm, rectos y paralelos, rodillas ligeramente dobladas, y el peso de tu cuerpo sobre la mitad delantera de tus pies. Los hombros deberían estar caídos, el pecho blando, y el vientre afuera. Coloca las manos sobre las caderas. En esta posición trata de rotar lentamente las caderas en un círculo, de izquierda a derecha. El movimiento debería tener lugar principalmente en la pelvis, y sólo mínimamente involucrar al torso superior y a las piernas.

Tras media docena de círculos de izquierda a derecha, invierte la dirección, y haz el mismo número de círculos de derecha a izquierda. (Ver figura 15).



Figura 15
Balanceando las caderas

- ¿Estabas conteniendo tu aliento? Trata de seguir respirando con el movimiento.
- ¿Se tensó tu vientre? Si así fué, estabas cortando el paso al sentimiento sexual. Trata de permitir que tu abdomen permanezca blando.
- ¿Pudiste mantener tu ano abierto y el fondo de tu pelvis relajado? ¿Te olvidaste de esas partes?
- ¿Fuiste capaz de mantener tus rodillas dobladas?
- ¿Fuiste capaz de mantener tu peso sobre tus pies, o tendías a saltar?
- ¿Sentiste algún dolor o tensión en tus lomos o muslos? Estas áreas se encuentran muy rígidas en la mayoría de la gente.

No queremos decir que si haces este ejercicio con facilidad es que estás libre de cualquier tensión o problema sexual. Lo inverso, en cambio, sí es cierto. Si no puedes hacer este ejercicio con facilidad, tienes un problema. En este, como en los otros ejercicios, el criterio importante es si la persona toma tierra. Si uno no toma tierra, el balanceo de la pelvis carecerá de tono emocional. Para apreciar este hecho, considera lo que le sucede a una cuerda de guitarra suelta por uno de sus extremos. Si se tañe se moverá, pero el movimiento no produce ningún sonido musical. Esto sólo sucede cuando la cuerda se halla cogida por ambos extremos, y bajo la tensión apropiada.

Ejercicio 8. Arqueando la espalda y meciendo la pelvis

Otro ejercicio sexual puede llevar más plenamente a tu conciencia las tensiones en tu pelvis y en la parte inferior de la espalda.

Túmbate en el suelo, con las rodillas dobladas de modo que tus pies estén paralelos y apoyados sobre el suelo. Arquea tus lomos y aprieta tu trasero contra el suelo. Mientras haces esto, inhala, dejando salir el vientre lo más posible.



inspiración	{	vientre afuera pelvis adentro	expiración	{	pelvis afuera vientre adentro
-------------	---	----------------------------------	------------	---	----------------------------------

Figura 16. Movimiento y respiración pélvicos

Luego exhala, y deja que la pelvis rote hacia delante, haciendo una ligera presión hacia abajo sobre tus pies para darle un ligero impulso elevador. A continuación inhala de nuevo y deja que la pelvis se balancee hacia atrás, arqueando y presionando el trasero contra el suelo. Haz este ejercicio durante quince a veinte respiraciones. Tu respiración debería ser lenta. (Ver figura 16).

- Cuando tu pelvis fue hacia delante, se tensó tu vientre? Si así fue, estabas elevando tu pelvis con los músculos abdominales en vez de con los pies y con los músculos de los muslos.
- ¿Exprimías tu trasero mientras la pelvis iba hacia delante? Si es así, cortabas el paso a la sensación en las nalgas. Trata de mantener las nalgas blandas.

- ¿Perdiste la sensación de tener tus pies sobre el suelo en todo momento? Si tus pies pierden contacto con el suelo, tu pelvis no será libre en sus movimientos.
- ¿Pudiste sentir los movimientos respiratorios en tu pelvis? La coordinación de los movimientos respiratorios y pélvicos no es fácil de conseguir.
- ¿Te dió apuro o vergüenza hacer estos movimientos sexuales? Esta es una buena oportunidad para explorar tu actitud hacia el sexo. Pese a toda nuestra presente sofisticación sexual, la mayoría de la gente tiene un profundo sentimiento de la vergüenza para reconocer su sexualidad en el movimiento suave y ondulado de la pelvis.

Dado el prevalecer de la pasividad subyacente y la tensión en la parte inferior del cuerpo, es muy común que la gente empuje o tire de la pelvis hacia delante en vez de permitirle oscilar libremente sobre las articulaciones de la cadera. Tirar de la pelvis hacia delante se hace a base de contraer los músculos abdominales; empujarla hacia delante se hace contrayendo el trasero. Ambas acciones reducen la sensación sexual y bloquean el movimiento pélvico involuntario, que debería tener lugar en el climax del acto sexual.

Si la pelvis comienza a moverse espontáneamente en el curso de este ejercicio, experimentarás ahí algunas sensaciones adorables. Desde luego, no tendrás un orgasmo. Los órganos genitales no se excitarán salvo que deliberadamente te hagas fantasías acerca de un encuentro sexual. Sin embargo, esto no es recomendable, pues enfocará tu atención en los genitales y te distraerá de la percepción de lo que está ocurriendo en tu pelvis. Cuando este ejercicio se hace en una sesión de terapia o en una clase de ejercicios, raramente se producen excitaciones genitales. Puedes preguntarte qué hacer, sin embargo, en caso de excitarte genitalmente mientras haces este ejercicio en casa, no habrá ninguna objeción válida a que, en la intimidad de tu hogar, desees masturbarte. Es una actividad normal que ayuda a una persona a aceptar y encontrar placer en su propia sexualidad. Pero el propósito

de estos ejercicios no es el de estimular las sensaciones genitales.

En la bioenergética creemos que las sensaciones pueden ser conscientemente contenidas o expresadas, dependiendo de las circunstancias de la situación. Tu excitación genital disminuirá y desaparecerá cuando comiences otro ejercicio. Las sensaciones *no* necesitan ser expresadas. Nos interesa conseguir la capacidad de expresar nuestras sensaciones, pero cuándo o lo bien que lo hagamos dependerá de una determinación consciente de lo apropiadas que consideremos nuestras acciones respecto a la situación. El desarrollo del control *consciente* de tus sensaciones es un factor importante del dominio de tí mismo.

El sentido del yo de un individuo se asienta sobre su sexualidad. La ansiedad, sentido de culpa o inseguridad sexual, debilitan este asiento, y minan la fuerza de nuestro ego. Para formar nuestro ego de un modo positivo es necesario trabajar sobre nuestros problemas sexuales. Pero es igualmente necesario trabajar directamente con problemas del ego relacionados con funciones egóicas tales como el dominio de uno mismo y la expresión de uno mismo.

Capítulo V

Control de uno mismo y autoexpresión

La bioenergética, como otras terapias, pretende ayudar a una persona a desarrollar un mejor sentido del yo, esto es, a ser más persona. El yo, sin embargo, no es una cualidad abstracta; por el contrario, es la totalidad de nuestro funcionamiento. El yo no puede ser divorciado de la autoexpresión, pues es en nuestras actividades expresivas que percibimos el yo. No obstante, contrariamente a lo que algunos piensan, no es necesario ir por todas partes tratando de expresar nuestro yo. La parte más grande e importante de nuestra autoexpresión es inconsciente. Una gracia en las maneras, la chispa de nuestros ojos, el tono de voz, una viveza y una vibración generales, expresan quiénes somos mejor que las palabras o las acciones. Sin embargo, éstas no son cualidades que podamos cultivar deliberadamente. Son la manifestación de la salud emocional y física.

Si una persona está bloqueada en su capacidad de expresar sentimientos, traerá muerte a su cuerpo y reducirá su vitalidad. En la terapia, deben encontrarse modos de ayudar a una persona a devenir libre para expresar el sentimiento. Es muy común ver a gente que es incapaz de llorar, que no puede encolerizarse, que tiene miedo de mostrar miedo, que no puede implorar ayuda, que no se atreve a protestar. Algunas personas pueden llorar con facilidad, pero no pueden mostrar ira; en otras, es al revés.

Los ejercicios bioenergéticos proporcionan a la gente una oportunidad para practicar la expresión del sentimiento de un modo organizado, y para familiarizarse con ella. Este no es un procedimiento de encuentro, pues la expresión del sentimiento no se halla dirigida hacia ninguna otra persona.

Pero igual que a una persona se le anima a expresar sus sentimientos en un ejercicio apropiado, también se le ayuda a obtener un control consciente sobre su expresión. El propósito de este control no es el inhibir o limitar el sentimiento, sino el de hacer su expresión efectiva, económica y apropiada. Un estallido histérico puede ser considerado como una expresión de sentimiento, pero es a menudo un derroche de energía y relativamente poco efectivo. No es realmente una forma de autoexpresión, pues la erupción se produce contra la intención consciente de la persona. No es algo dirigido por el ego. Denota una falta de autoexpresión, y a menudo da como resultado una disminución del yo.

El control de uno mismo denota la capacidad de responder apropiadamente a una situación. No apuntamos un cañón contra un conejo, y es igualmente inadecuado entrar en furia ante una irritación menor. El cronometraje es de la misma importancia. Cuándo actuar y cuándo hablar resulta tan crítico como lo que hagamos o digamos. Algunas personas reaccionan demasiado rápidamente; son impulsivas y carecen de las restricciones conscientes que caracterizan a una persona con control de sí misma. Otras reaccionan demasiado lentamente, a menudo mucho tiempo después de que la situación haya pasado. El equilibrio implica un buen cronometraje.

Todos admiramos a la gente con equilibrio: están listos para la acción y al mando de sí mismos. El equilibrio es por tanto un sinónimo para el control de uno mismo, la buena coordinación de sentimiento y acción, de los movimientos involuntarios o espontáneos y de los movimientos voluntarios o deliberados, del ego y del cuerpo.

El equilibrio se desarrolla aumentando nuestra coordinación en todas las acciones expresivas. Cuando hagamos un

movimiento, debería implicar al cuerpo total, independientemente de lo pequeño o grande que sea el movimiento. Si alguna parte del cuerpo no participa en algún grado en el movimiento, la persona carece de coordinación. Experimentará, por tanto, una falta de equilibrio.

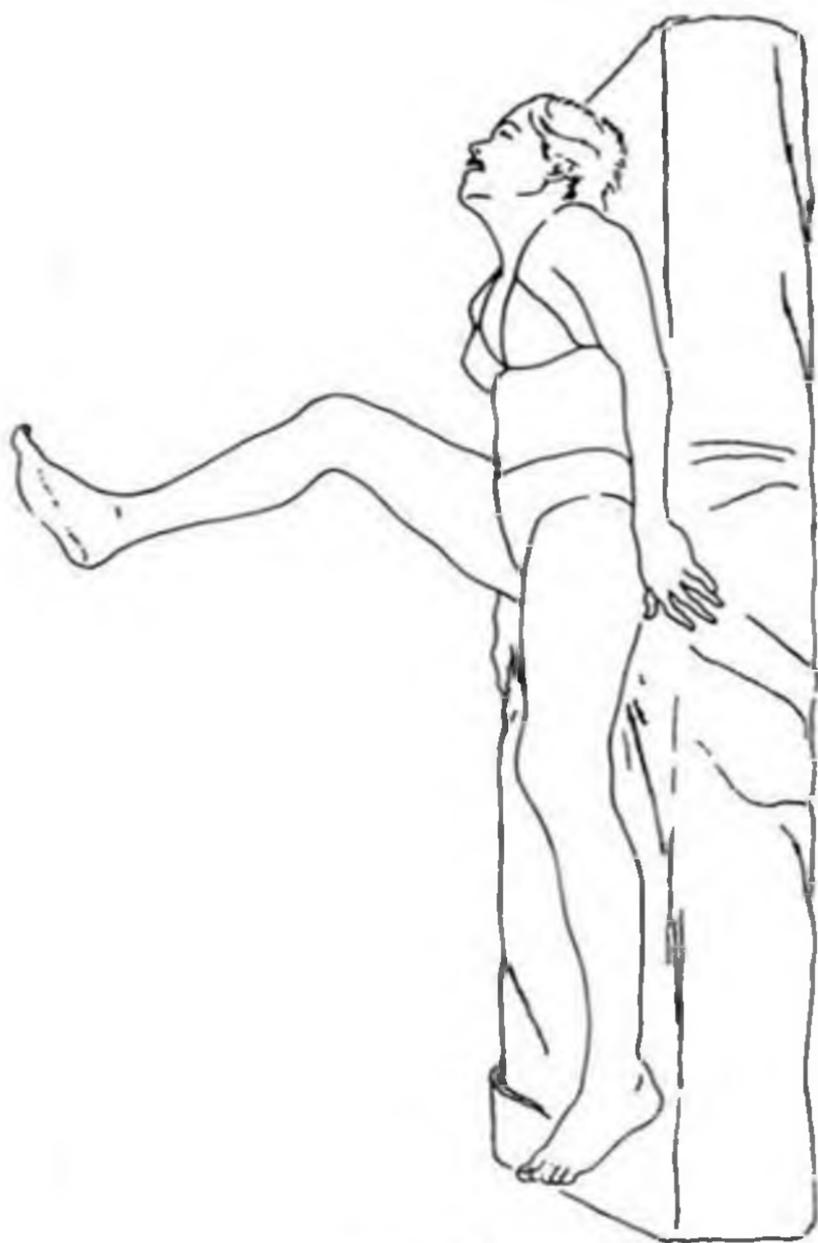
Permitenos sugerir un ejercicio para ayudarte a confirmar tu grado de autoexpresión y de dominio de tí mismo. Es el pataleo, que expresa la idea de la protesta. Más aún, implica a la parte inferior del cuerpo, que es pasiva en tanta gente. Si tienes dificultades en identificarte con esta acción, piensa en alguna injusticia que hayas experimentado. Todos, en esta cultura, tenemos algo por lo que patalear.

Ejercicio 9. Pataleo

Tumbado en una cama, preferiblemente con un edredón y sin tope a los pies. O utiliza una estera de gomaespuma, de unos 12 cm. de espesor, sobre el suelo. Extiende ambas piernas. Manteniéndolas sueltas, con las rodillas extendidas pero no rígidas, patalea arriba y abajo rítmicamente. Tus tobillos debieran estar sueltos, y el golpe debería aterrizar sobre los talones y la pantorrilla. Haz el pataleo fácil al principio, y luego incrementa gradualmente la fuerza y la velocidad de tus movimientos. Finalmente, agarrado a los lados del edredón o estera, patalea con toda tu fuerza y lo más rápido que puedas.

Esta acción del pataleo es como el restallar de un látigo. Si estás coordinado, tu cabeza irá arriba y abajo con cada patada. Si tienes miedo de soltar tu cabeza, tus movimientos serán mecánicos. (Ver figura 17).

- ¿Te detuvistes bruscamente, o dejaste que los movimientos fuesen desapareciendo? Parar bruscamente es como echar los frenos, e indica el temor a permitir que el movimiento continúe hasta su conclusión natural.
- ¿Se doblaron tus rodillas, de modo que golpeabas sólo sobre los talones? Ese tipo de movimiento resulta de un exceso de tensión en los músculos de la corva.

*Figura 17* Pataleo

- Por supuesto, te encontraste sin aliento al final. Es un ejercicio bastante violento. ¿Te entró el pánico ante la pérdida de aliento? ¿Te sentiste mareado al final? Tanto el pánico como el mareo se pasan al respirar de nuevo con facilidad.

Ejercicio 10. Diciendo -no- mientras se patalea

Para hacer el ejercicio más fuerte, trata de decir -no- mientras pataleas. El -no- debería ser mantenido el mayor tiempo posible, y repetido varias veces durante el ejercicio. Ahora estas pataleando una gran protesta.

- ¿Era tu voz fuerte y plena, o débil y vacilante?
- La utilización de tu voz requiere una mayor coordinación. ¿Te fué más difícil este ejercicio?
- ¿Te asustó el sonido de tu voz?
- ¿Cuándo fue la última vez que pataleaste de este modo?

Si un ejercicio así te trastorna, no lo repitas inmediatamente. El ejercicio es demasiado fuerte para tí. Vete preparando para él, y desarrolla la coordinación y la expresión trabajando de un modo más fácil y persistente. El procedimiento que recomendamos es hacer este ejercicio regularmente pero con facilidad, recalcando la ritmicidad y soltura del movimiento.

Ejercicio 11. Desarrollando tu poder de pataleo

Haz el mismo ejercicio sin el uso de la voz, y con una intensidad moderada. Da a la cama cincuenta patadas, y mira lo suaves y rítmicas que son tus acciones.

Si tus piernas se cansan o te quedas sin aliento antes de que des cincuenta patadas (contando cada pierna como una patada), comienza con veinticinco o treinta.

Cada día trata de añadir cinco o diez patadas más al ejercicio hasta alcanzar las cien.

Cuando te sientas bien con 100 patadas, trata de pasar a 150. Luego intenta 200. Cuando seas capaz de dar 200 pata-

das de una vez, estarás consiguiendo poder de sostenimiento y coordinación.

Conforme continúes haciendo este ejercicio, encontrarás que cada vez te resulta más fácil, y que estás obteniendo mayor libertad en la parte inferior de tu cuerpo. Estás volviendo a entrar en posesión de partes de tu cuerpo que anteriormente no estaban disponibles.

En la parte final de este libro, en el capítulo sobre ejercicios expresivos, describiremos otras acciones expresivas tales como golpear, estirarse, mirar, y demás. Hay también otras acciones de dar patadas que utilizan el cuerpo en diferentes modos, y que pueden ayudar a promover nuestra coordinación y control de nosotros mismos. Antes de que pases a éstas, asegúrate de leer las palabras de advertencia y consejo dadas en el capítulo 7.

Capítulo VI

Estando en contacto

Una de las características de la viveza es la cualidad de estar en contacto. Podrías preguntar, ¿en contacto con qué? En contacto con cualquier cosa al alcance de nuestras percepciones sensoriales. Estar en contacto es percatarse de lo que está sucediendo dentro de tí y a tu alrededor. Es bastante diferente de conocer, que es una actividad más intelectual que perceptual.

Todo sentir comienza por el sentirnos a nosotros mismos, es decir, nuestro propio cuerpo. A través de esto, percibimos lo que está sucediendo en el entorno, puesto que el entorno incide sobre nuestros cuerpos y nuestros sentidos. Cuanto más avivados estemos, más agudos serán nuestro sentir y más afiladas nuestras percepciones. ¿No has advertido cómo todo es mucho más claro y definido cuando te sientes muy bien? Similarmente, cuando estás deprimido, todo parece gris e indistinguible. El camino hacia un aumento de la acción de los sentidos es a través de un aumento de la viveza, pero esto también funciona en el sentido inverso. Si nuestro sentir es limitado o estrecho, disminuye nuestra viveza.

Uno de los principales propósitos de los ejercicios bioenergéticos es el de ayudarte a sentir tu cuerpo y a entrar en contacto con él. Esto es necesario porque muchísimas personas viven en sus cabezas, con muy poca conciencia de lo que está sucediendo por debajo de sus cuellos. No se perca-

tan de si retienen su aliento, o de si su respiración es superficial o profunda. La mayoría de la gente no siente sus piernas y sus pies. Saben que están ahí, pero las utilizan meramente como soportes mecánicos. Sentir no es una función mecánica. Un automóvil puede correr muy bien, pero no siente nada. Sentir es una función del sentimiento.

Ejercicio 12. Estirarse hacia atrás

He aquí un ejercicio simple que te ayudará a sentir una parte de tu cuerpo de la que normalmente no te percatas. Supongamos que estás sentado en una silla mientras lees este libro. Levanta tus brazos y arqueate hacia atrás por encima del respaldo de la silla. Haz un buen estiramiento, y manténlo durante unos treinta segundos. Mientras lo haces, respira fácil y profundamente a través de tu boca. (Ver figura 18 en la siguiente página).

- ¿Sentiste tu espalda presionando contra la silla? ¿Sentiste si tu espalda estaba rígida o relajada? ¿Fue doloroso? ¿Podías respirar fácilmente en esta posición?
- ¿Cuando estiraste tus brazos hacia atrás, sentiste alguna tensión en tus hombros?
- Una vez vuelto a tu acostumbrada posición de sentado, te percaste de que tendías a encorvarte hacia delante? Puedes haber sentido la necesidad de estirarte de nuevo hacia atrás para superar esta tendencia común a encorvarte hacia delante. Haz este ejercicio de nuevo, y siente cómo la segunda vez es mucho más fácil. El estirar los músculos de la espalda los ha relajado algo.

La importancia de estar en contacto con nuestra espalda no puede ser subrayada en exceso. Sin una sensación de la espalda es muy difícil -respaldar- nuestra posición. No es suficiente con tener una columna vertebral (anatómicamente todos tenemos una); una persona ha de sentir su columna. Ha de sentir si está demasiado rígida e inflexible, o demasiado blanda y que cede. Si está demasiado rígida no podremos



Figura 18. Recostándose hacia atrás en una silla

retractarnos con facilidad, y ceder en situaciones en las que tal respuesta sería apropiada. Si está demasiado blanda, no proporcionará suficiente rigidez para permitir a un individuo mantener su posición frente al stress. Se doblará o cederá demasiado fácilmente. La rigidez excesiva se debe a una tensión crónica en los largos músculos de la espalda. La excesiva flexibilidad es causada por una falta de tono en estos músculos, y por espasticidad en los pequeños músculos que unen las vértebras. En ambos casos la espalda no está plenamente viva, y no puede proporcionar el impulso agresivo que necesitamos en la vida. La persona rígida se «echa para atrás», es decir, retrocede en caso de confrontación mientras que el otro tipo no consigue estar a la altura de la situación.

En el capítulo sobre la sexualidad mostramos en qué modo el stress es soportado por las piernas y la parte de atrás del cuerpo. En las figuras 13 y 14 vimos como un stress des-acostumbrado puede producir un arqueamiento de la parte superior de la espalda o un aplanamiento de la parte inferior. La mayoría de la gente sufre de tensiones en ambas áreas, y se quejan de molestias o dolores en ellas. Para ayudar a la gente a liberar estas tensiones, de modo que el cuerpo pueda estar adecuadamente alineado, utilizamos una serie de ejercicios que requieren el taburete bioenergético. El taburete y los ejercicios serán descritos en el capítulo 10. La idea para el taburete fue tomada del ejercicio que acabas de hacer.

Volviendo al tema de estar en contacto: dado que la mayoría de la gente está fuera de contacto con su cuerpo, y raramente lo utilizan activamente excepto de un modo mecánico, los ejercicios bioenergéticos resultan al principio extraños y llenos de stress. Las posiciones no parecen naturales, puedes sentirte embarazado, y puede que sientas algún dolor. Sin embargo, comenzarás a sentir tu cuerpo de un modo diferente. Tras un tiempo, comprenderás que has estado fuera de contacto con una gran parte de tu cuerpo.

Estar en contacto es el proceso de sentir la tirantez y las tensiones que bloquean el flujo de excitación y sentimiento. Sólo sintiendo una tensión puede uno relajarla. Toda tensión

es una contracción o espasticidad muscular crónica. Estas contracciones se hallan en los grandes músculos voluntarios externos, y también en los pequeños músculos involuntarios internos de la tráquea y los bronquios, el canal intestinal, y el sistema vascular.

Debería decirse que no hay tensión nerviosa que no esté relacionada con espasticidades y contracciones musculares crónicas. Mucha gente se percata de que está tensa en general. Lo llaman tensión nerviosa, pues se hallan fuera de contacto con el estado de las tensiones musculares en su cuerpo. No sienten la constricción que pueda haberse desarrollado en la garganta, la tirantez en la nuca y alrededor de los hombros, la espasticidad del diafragma, o los nudos en los músculos de sus piernas. Careciendo de estas percepciones, no pueden descargar la tensión muscular, y se ven forzados a recurrir a píldoras para reducir su estado de nerviosismo. Es mucho mejor, aunque no más fácil, trabajar directamente con la tensión muscular para producir un estado de relajación.

Si uno siente tensión, puede conseguir la relajación movilizándolo los músculos contraídos con un movimiento expresivo o de estiramiento. Estirar lentamente un músculo contraído hará a menudo que se «suelte». El músculo entrará en un temblor o vibración semejante a un surtidor una vez que ha sido liberada la tensión. Los movimientos expresivos tales como patear y golpear sirven al mismo fin, movilizándolo la musculatura contraída. Una descarga emocional tal como llorar a menudo relajará también las tensiones internas.

La relajación representa un estado expandido del organismo, en contraste con la tensión, que es la condición contraída. La relajación requiere por tanto energía, y sólo puede realizarse si la respiración es abierta mientras se hace el ejercicio. Sentimos el estado relajado de cualquier parte del cuerpo por el aumento del calor y por su mejor color, conforme mayor cantidad de sangre comienza a llegar a ese área. Las partes contraídas están frías, y dan al tacto la sensación de estar relativamente inanimadas. Las describimos como áreas

-muertas-, lo que simplemente quiere decir que son partes del cuerpo con las que la persona se halla fuera de contacto.

El proceso de entrar en contacto con el cuerpo nunca se halla completo. Conforme continúes haciendo estos ejercicios, harás un contacto más profundo con tu cuerpo, sentirás de modo diferente muchas partes del cuerpo, desarrollarás nuevos patrones de postura y de movimiento. Tu control de tí mismo y tu autoexpresión aumentarán progresivamente.

Estar en contacto no es un estado de perfección sino de viveza. Independientemente del tiempo que una persona dedique a trabajar con su cuerpo, siempre habrán tensiones que persistan. Esta no es razón para desanimarse acerca de los ejercicios. Significa que habrá que hacerlos regularmente si deseamos permanecer en contacto con nuestro cuerpo. Debemos reconocer que no vivimos en una cultura orientada hacia el cuerpo, como en el caso de los pueblos primitivos. Nuestra cultura es anticuerpo si es que es algo, y, en esa medida, antivida. Las máquinas hacen gran parte del trabajo que antaño hacíamos con nuestros cuerpos, y mientras que eso hace la vida más fácil, no necesariamente la hace más vivaz o disfrutable. Conforme las máquinas han ido mejorando, el resultado ha sido una aceleración del ritmo de nuestras vidas. Nos movemos más deprisa pero tenemos menos tiempo. De hecho, conforme la velocidad aumenta, a menudo no nos deja ni tiempo para respirar. Añádanse a esto las enormes presiones sociales y competitivas de nuestra cultura, y resultará claro que salvo que contrarrestemos estas fuerzas con un programa positivo de actividad corporal, no podremos tener esperanzas de mantener la sensación de la vida del cuerpo, tan esencial para la salud vibrante.

Capítulo VII

Consejos y advertencias

Estos ejercicios bioenergéticos no están destinados a ocupar el lugar de la terapia, aunque tengan valor terapéutico. Alguien con un serio problema emocional o de la personalidad no debería tratar de resolverlo por sí mismo a través de estos ejercicios, pues hacerlos con esa finalidad puede conducir a sentimientos más grandes de lo que uno puede manejar solo. En tal situación, debería buscarse ayuda profesional competente. Sin embargo, estos ejercicios pueden ser hechos beneficiosamente para un fin más general, esto es, no como terapia, sino para entrar en contacto con el cuerpo, para aumentar nuestra energía, y para sentirnos más vivos.

También puede ocurrir que una persona que no se percata de la profundidad o seriedad de sus problemas, pueda embarcarse entusiásticamente en estos ejercicios, y descubrir que las nuevas sensaciones y sentimientos que se desarrollan en su cuerpo la dejan trastornada y confundida. Aquí, una vez más, el mejor consejo que podemos dar es el de buscar una opinión profesional.

El trabajo sobre el cuerpo conducirá inevitablemente a sentir o entrar en contacto con sentimientos reprimidos. Conforme el cuerpo deviene más vivo, sientes más. El sentimiento es la percepción del movimiento interno, y la meta de estos ejercicios es aumentar la capacidad de una persona para el movimiento y el sentimiento. Así, conforme el cuerpo co-

mienza a vibrar, las vibraciones pueden aumentar y convertirse espontáneamente en los movimientos convulsivos más intensos del sollozo. El sollozo puede ser experimentado simplemente como un alivio, o puede ser acompañado de un sentimiento de tristeza, sin que la persona sepa por qué está triste. La mayoría de nosotros ha suprimido su tristeza y su llanto, a fin de presentar al mundo un rostro sonriente. Se nos enseñó que nadie desea ver un rostro compungido. «Si lloras, hazlo en soledad», dice el lema familiar. Ahora, conforme el cuerpo se aviva, la máscara se viene abajo, y la tristeza y el llanto erupcionan en la superficie.

Si esto sucediese, ¿aceptarías el sentimiento? Si puedes, nuestro consejo es que sigas con el sentimiento, pues el sentimiento es la vida del cuerpo. Pero puede no sólo ser tristeza lo que salga. Temor e ira pueden también salir hacia fuera. Recuerda que estos sentimientos no son provocados por los ejercicios, sino meramente evocados por ellos. Estos sentimientos han sido suprimidos por tensiones musculares crónicas y por el amortecimiento del cuerpo. Una vez más, la pregunta es: ¿puedes aceptar el sentimiento, comprendiendo que hace referencia a una situación pasada? Sólo necesitas decir, «Sí, estoy asustado», o «Siento que estoy encolerizado». Si puedes permanecer con el sentimiento o contenerlo, te beneficiarás de ello. Puedes asimismo descargar el sentimiento expresándolo, si puedes manejar la expresión. Un modo de descargar el temor en la bioenergética es chillando; de descargar la ira, golpeando una cama o retorciendo una toalla. Esto se explicará con más detalle en una parte posterior del libro.

Sólo tendrás problemas durante los ejercicios si te sientes amenazado o abrumado por tus sentimientos. En tal caso, detén el ejercicio inmediatamente y permite que el sentimiento decaiga. No hay beneficio alguno que obtener con ello, y puede ser peligroso tratar de superar una ansiedad asociada con sentimientos que eres incapaz de manejar. Aquí, como antes dijimos, se hace necesario buscar ayuda profesional. Pero si puedes permanecer con la percepción del cuerpo y mantener tus sentimientos bajo control cons-

ciente, te volverás cada vez más capaz de aceptar tus sentimientos, contenerlos, y expresarlos adecuadamente.

Si tienes algún tipo de incapacidad o enfermedad física, deberías consultar a tu médico antes de emprender cualquier programa de ejercicios, incluido éste. Los ejercicios en sí mismos no son peligrosos ni dañinos para el cuerpo, ni siquiera en caso de enfermedad, pero *entonces* habrán de ser hechos con la aprobación de un doctor médico. Hemos utilizado algunos de ellos en personas con problemas médicos, obteniendo buenos efectos. En dichos casos, sin embargo, los ejercicios fueron cuidadosamente calibrados para asegurarse de que el stress no era excesivo para los pacientes. El verdadero peligro estriba en que quieras «estirar» el programa de ejercicios más allá de tu capacidad para tolerar el stress, creyendo que tienes que descargar la tensión.

Esta advertencia es especialmente apropiada para gente con problemas en la parte inferior de la espalda, que son principalmente resultado de la tensión muscular. En algunas personas, este problema puede verse complicado por una artritis en dicha zona, o por una hernia de disco con presión en las raíces nerviosas. En ninguno de esos casos se hallan contraindicados los ejercicios, pero deben hacerse con una percepción sensible del cuerpo. Mucha gente ha sido ayudada a aclarar este tipo de problemas con estos ejercicios, pero el procedimiento utilizado nunca suponía empujar o forzar.

Es un principio bioenergético fundamental que nadie puede forzar la descarga de una tensión. El uso de la fuerza de voluntad crea tensión en vez de descargarla. El cuerpo puede ser estirado hasta un punto doloroso, sintiendo con ello la tensión, pero la descarga sólo puede ocurrir «soltando» o «dejando caer». Para soltar, has de sentir [1] qué estás sosteniendo, [2] contra qué lo estás sosteniendo, y [3] porqué estás sosteniendo. Si puedes sentir estas cosas conforme entras en contacto con tu cuerpo, el «soltar» sucederá por sí mismo.

Es un axioma de la medicina que el cuerpo se cura a sí mismo en la mayoría de las condiciones. Esto debería ser cierto también en los estados de tensión. Si no sucede así, es

porque no confiamos suficientemente en el cuerpo como para dejarlo «soltarse». Esto significa entregarse a cualquier cosa que suceda en el cuerpo o acompañarla. Hemos sido enseñados a controlar nuestros cuerpos como si fuesen animales salvajes y peligrosos. Pero este control mismo, una vez deviene inconsciente, crea las tensiones por las que sufrimos. No es, por tanto, cuestión de hacer más, sino de hacer menos. A través de estos ejercicios confiamos en que comprendas qué estás haciendo para mantener tu cuerpo bajo control, esto es, tensar tus músculos para mantener el cuerpo rígido y relativamente mortecino. No te pedimos que *hagas* que se avive; te pedimos que *permitas* que se avive.

Nuestro consejo más importante es el de que no consideres los ejercicios como una competición. Que puedas mantener largo tiempo una posición de stress, significa muy poco. Recuerda que el acero puede soportar más stress que ningún ser viviente. El que puedas soportarlo muy poco no te convierte en una persona inferior. Puedes aumentar tu tolerancia al stress a través de los ejercicios, no como una cuestión de voluntad, sino de fortaleza de los tejidos. Eso significa más energía y más vivacidad en tu cuerpo. Al hacer los ejercicios lo principal es sentir a través del movimiento y la vibración. Enfócate en la sensación. ¿Sientes bien tus pies, piernas, pelvis, espalda, vientre, pecho, hombros, cabeza y cuello? ¿Sientes tu espalda? Y finalmente, ¿sientes tu corazón? Si puedes sentir dentro de tu corazón, has alcanzado el núcleo de tu ser.

Al principio puedes encontrar los ejercicios dolorosos en vez de agradables. Te sorprenderás cuando, con el tiempo, se vuelvan agradables y realmente te hagan sentirte bien. El dolor es un reflejo del grado de tensión que hay en tu cuerpo. Conforme la tensión es descargada, comienzas a experimentar placer.

No ejecutes estos ejercicios como si estuvieses haciendo la instrucción. No eres tu propio sargento. Hazlos lentamente, tomándote tiempo para respirar y sentir. Y dado que tu objetivo es la relajación, hazlos de un modo fácil y relajado. No seas compulsivo. Si pierdes un día, o una semana, o in-

cluso un mes, nadie te juzgará o castigará. Es correcto hacer una pausa y detenerse; siempre puedes empezar de nuevo.

El tiempo que dediques a los ejercicios es cuestión de inclinación personal. Nuestras clases de ejercicios son de aproximadamente una hora. En su casa, la gente emplea desde tan poco como cinco minutos, hasta una hora. Es más sencillo y agradable hacer los ejercicios en grupo, pero es más conveniente hacerlos solos en casa. En cualquier caso, no hay ninguna rutina regular. Nunca hacemos los ejercicios en un momento determinado, sino que escogemos los más indicados para nuestras necesidades.

Probablemente el mejor momento para hacer cualquier ejercicio sea por la mañana tras lavarse o tras una ducha caliente. Esto generalmente te pone en marcha para el resto del día. Sintiéndote más vivo y energizado, tu día transcurre más suavemente. Una ducha antes de ejercitarte aflojará tu cuerpo tras el sueño nocturno. No obstante, cualquier momento es bueno, excepto tras una comida substancial. Si eres un glotón, tal vez veas que los ejercicios reducen tu necesidad de alimento. Te proporcionarán más energía, obviando así el deseo de alimento.

A veces, hacer unos pocos de los ejercicios por la noche, especialmente la respiración profunda, te permitirán coger el sueño con más facilidad. Dormirse supone salir de la cabeza y entrar en el cuerpo. Si estás sobreexcitado y tu mente no para, es difícil «soltarse» para dormirse. A través de los ejercicios puedes volver a entrar en tu cuerpo, facilitando así el descenso hacia el sueño. Si haces demasiados ejercicios antes de irte a la cama, sin embargo, puedes cargarte demasiado y volverte demasiado consciente para dormirte fácilmente. Ahora estás preparado para emprender estos ejercicios de un modo sistemático. Esto significa que no deberíamos suministrar en los ejercicios sexuales sin hacer un precalentamiento preliminar y algún trabajo de toma de tierra. No significa que haya que hacer todos los ejercicios en el orden dado en el libro. Si eres nuevo en estos ejercicios, tómate tiempo para familiarizarte con unos pocos de cada vez. Conoce su sensación y lo que hacen por tí, y luego intenta otros.

Cuando te hayas familiarizado con todos los ejercicios de la parte II, escoge los que encuentres más beneficiosos para hacerlos regularmente. En la parte III se encontrarán sugerencias para hacer los ejercicios en casa, y para conducir una clase de ejercicios bioenergéticos.

Parte II

Los ejercicios

Capítulo VIII

Los ejercicios standard

Los ejercicios standard siguen un orden definido, reflejado en los encabezamientos de sección del capítulo, que es el de trabajar con el cuerpo desde el suelo hacia arriba. Ninguna estructura es más fuerte que sus cimientos: en el caso de un adulto, éstos son sus piernas y sus pies. Cuanto más sienta en ellos una persona, cuanto más contacto tenga con ellos y con el terreno sobre el que se asienta, más seguros serán sus cimientos como persona. Este trabajo es especialmente importante para gente que vive en una cultura como la nuestra, que nos orienta hacia la cabeza en vez de hacia el suelo.

Comenzaremos por una serie corta de ejercicios destinados a enfocar la percepción de una persona sobre su cuerpo, y a orientarla hacia un modo de estar de pie que la haga consciente de sus piernas, de sus pies y del suelo que hay bajo ella. Esto será seguido por una serie de ejercicios de calentamiento, cualquiera de los cuales ayudará a preparar el cuerpo para los ejercicios siguientes, de mayor esfuerzo.

Debería emplearse bastante tiempo en los ejercicios de toma de tierra, esto es, en el trabajo con las piernas y con los pies, a causa de su importancia crítica para el trabajo con el cuerpo en general. Conforme nos movemos hacia arriba, la siguiente área que atrae nuestra atención es la de pelvis y caderas. Se ofrecen diversos ejercicios para ayudar a movilizar y aflojar los músculos de esta parte del cuerpo. Luego nos

enfocamos en brazos, manos y hombros, y acabamos con una serie de ejercicios destinados a liberar algunas de las tensiones en el área de la cabeza y el cuello.

Conforme trabajamos hacia arriba del cuerpo, es esencial no ignorar la parte inferior del cuerpo. La capacidad de percepción reunida durante los ejercicios de toma de tierra, ha de ser llevada al trabajo con cualquier otra parte del cuerpo. De este modo el cuerpo entero es gradualmente implicado en todo movimiento. La persona se mueve como un todo, como una unidad, y todo movimiento, grande o pequeño, arranca del suelo.

Los ejercicios standard incluyen asimismo movimientos y maniobras ejecutados en postura yacente y sentados. Una sección especial está dedicada a los ejercicios más apropiados para cada una de estas posiciones.

Ejercicios de enfoque y orientación

Estos ejercicios deberían orientarte a una alineación correcta con tu cuerpo, y ayudarte a que te enfoques en algunas áreas del cuerpo que suelen requerir atención. En una clase, el ejercicio 13 sirve para reunir a todos, estableciendo la dirección para todo el trabajo corporal. Es la posición básica a partir de la cual arrancan todos los ejercicios en la postura de pie, y se hará referencia posteriormente a este ejercicio como el ejercicio básico de orientación.

Ejercicio 13. Posición básica de orientación

Si estás en un grupo, el grupo debería formar un círculo. Cada una de las personas se halla de pie, de cara hacia el interior, con sus pies separados unos 20 cm. y paralelos.

Inclínate hacia delante, de modo que el peso del cuerpo repose sobre las eminencias metatarsianas («bolas») de los pies. Las rodillas ligeramente dobladas, la pelvis colgando flojamente y vuelta hacia atrás, la parte superior del cuerpo recta y relajada.

Deja que tu vientre sobresalga, y haz cuatro o cinco respiraciones ventrales profundas y audibles. Deja caer el fondo de la pelvis (como si fueras a defecar u orinar). Si tienes escrúpulos, ve primero al baño. Encontrarás la ansiedad de *-soltar-*, tanto si tienes que *-ir-* como si no.

Respira ahora fácil y profundamente, y trata de sentir hasta qué punto te puedes *-dejar caer-* hacia tus pies.

- ¿Fue tu respiración libre, fácil, y profunda? ¿Pudiste sentir los movimientos respiratorios en la cavidad abdominal? ¿Pudiste dejar salir un sonido?
- ¿Estuvieron tus rodillas dobladas y tus pies paralelos a lo largo del ejercicio?
- ¿Estaba tu pelvis echada hacia atrás y floja? ¿Pudiste sentir alguna tirantez en tu trasero, o alguna tensión en el fondo de la pelvis?
- ¿Pudiste sentir el peso del cuerpo asentándose en las *-bolas-* de los pies?

Si todo el peso del cuerpo descansa en las bolas de los pies, no nos *-sostendremos-* innecesariamente en otras

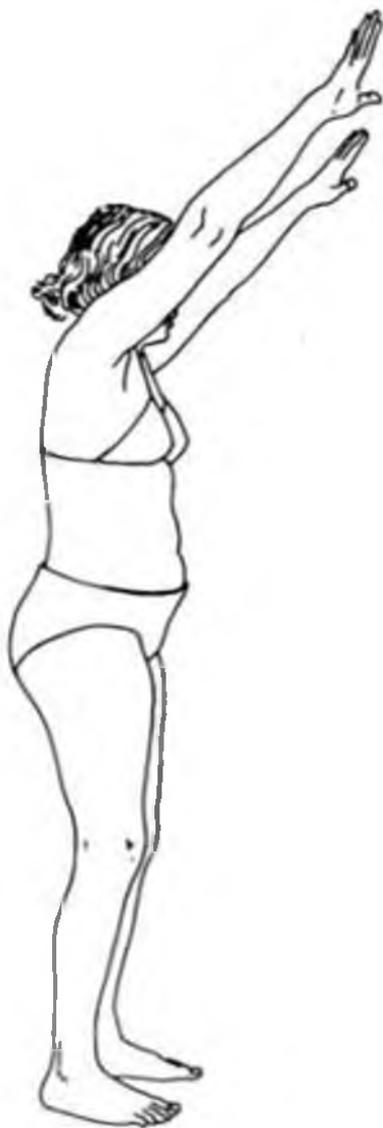


Figura 19. Posición básica de orientación. El estiramiento del *-gozo de estar vivo-*

partes del cuerpo. Los hombros caerán, y el pecho se volverá blando. La pelvis colgará floja y girada hacia atrás en la posición adecuada. Es necesario reconocer que esto no es fácil de hacer. Tenemos un temor inconsciente a -dejarnos caer-, así que nos -sostenemos- por medio de tensiones en numerosas partes del cuerpo. Estas tensiones nos impiden dejarnos caer. Sostenemos nuestros hombros porque no sentimos nuestros pies sobre el suelo, y mantenemos nuestras mandíbulas tensas porque tenemos miedo de llorar. Tenemos miedo de -soltar- en el ano no vayamos a ensuciamos, así que mantenemos nuestros traseros tensos. Sin embargo, con percepción y práctica podemos llegar a un punto en el que seamos capaces de sentir nuestras piernas y pies sosteniéndonos en alto, y el resto del cuerpo suelto y fluyendo.

Ejercicio 14. El estiramiento del -gozo de estar vivo-

Desde la posición arriba descrita, estira los brazos hacia delante, hacia arriba, hacia los lados, hacia abajo, manteniendo las palmas giradas hacia afuera del cuerpo. Haz esto lentamente, coordinando la respiración con los movimientos de los brazos. Cuando estires los brazos hacia delante, exhala con un suspiro audible. Exhala de nuevo cuando los brazos se hallen en posición levantada, también cuando estén en posición lateral, y una vez más en la posición descendente. Repite el ejercicio varias veces.

La orientación en bioenergética consiste en tener los pies firmemente plantados sobre el suelo. Al mismo tiempo, deberías ser capaz de estirarte hacia el cielo. Así pues, la dirección es tanto hacia abajo como hacia arriba. Los ejercicios implican dos acciones, la toma de tierra o -dejarse caer-, y el estiramiento o -extensión hacia fuera-. Cuando te extiendas hacia fuera o hacia arriba, tus pies no deberían perder contacto con el suelo. Tus piernas no deberían volverse tensas, y tu pelvis no debería ser empujada hacia dentro o hacia arriba. Extenderse es estirarse, no tensarse.

Ejercicios de calentamiento

Un ejercicio de calentamiento debería en general preceder al trabajo corporal más dirigido e intenso. Uno o dos de entre los siguientes servirán a este fin.

Ejercicio 15. Agitarse

Alzado, con los pies paralelos y separados unos 20 cm., las rodillas ligeramente dobladas, la pelvis suelta, la espalda recta. Los brazos deberían colgar sueltos a los lados.

Rápidamente dobla y endereza las rodillas, de modo que se produzca un movimiento de rebote, sin que los pies dejen de pisar el suelo.

Esta acción debería producir una agitación del cuerpo entero que afecta a la respiración, de modo que sonará como un perro jadeando.

Continúa este ejercicio durante más o menos un minuto, luego descansa con las rodillas todavía dobladas y respira con facilidad.

- ¿Se agitó todo tu cuerpo con el ejercicio?
- ¿Se amonizaba la respiración con el movimiento?
- ¿Permitiste que la parte superior del cuerpo se inclinase hacia atrás, levantándote de tus pies, aunque tus rodillas estuviesen dobladas?

Ejercicio 16. Salto lento

Desde la misma posición, salta lentamente sobre ambas piernas, levantando apenas los dedos del suelo. Cada salto debería tardar aproximadamente un segundo.

Continúa este ejercicio hasta que las piernas se cansen. Descansa luego en posición alzada con las rodillas dobladas, el peso hacia delante y la espalda recta.

- ¿Te falta el aliento? ¿Te vibran las piernas? Si así es, bien está.

Este es un ejercicio fuerte, y la mayor parte de la gente que lo hace correctamente se encuentra sin aliento. Respira con facilidad.

Ejercicio 16-A. Variación

Salta con facilidad un par de veces sobre una pierna, y luego cambia a la otra. El ritmo es 1, 2, cambio de pierna, 1, 2, cambio de pierna. Es mucho menos cansado que el anterior.

Ejercicio 16-B. Variación

Brinca o patea alrededor de la habitación, preferiblemente en círculo, haciendo oscilar los brazos.

Ejercicio 17. Salto de cuerda

En las clases de la señora Lowen hay cuerdas para saltar. Cuando la gente llega salta un poco para soltarse y calentarse. No cualquier suelo puede, sin embargo, soportar a un grupo grande saltando, así que habría que escalonarlo, es decir, que saltasen por turnos, una o dos personas a la vez.

Ejercicio 18. Balanceo hacia atrás y hacia delante sobre los pies

En posición alzada, balancéate hacia detrás y hacia delante sobre tus pies. Eleva los talones ligeramente cuando te balancees hacia delante, luego eleva los dedos cuando te balancees hacia atrás. Respira con facilidad y profundidad. Mantén las rodillas dobladas, con la pelvis colgando suelta.

Ejercicios en Pie

El propósito de estos ejercicios es el de movilizar la sensación en piernas y pies, de modo que sientas los pies sobre el suelo. Estos ejercicios inducirán asimismo una fuerte vibración en las piernas, que se extenderá gradualmente hacia arriba para incluir a la pelvis y la parte superior del cuerpo. La vibración afloja tensiones y te ayuda a que puedas sentir las piernas.

Ejercicio 19. Peso sobre una pierna con la rodilla doblada

Asume la posición del primer ejercicio de orientación: con los pies paralelos y separados unos 20 cm., el peso hacia delante, la pelvis echada hacia atrás y suelta, el vientre salido, el cuerpo recto y relajado. Deja caer el fondo de la pelvis. Dobra la rodilla izquierda, y deja caer todo tu peso sobre el pie izquierdo. El pie derecho debería descansar plano sobre el suelo. Respira con facilidad y profundidad. Mantén la posición hasta que te sientas incómodo.

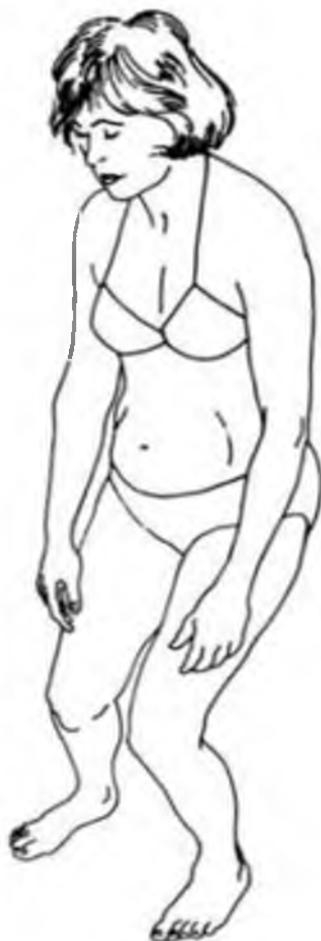


Figura 20. Peso sobre una pierna y los dedos del pie de la otra tocando el suelo

Luego deja caer tu peso sobre la pierna derecha, doblando la rodilla derecha.

Repite de nuevo sobre cada pierna. Luego vuelve a la posición de descanso.

- ¿Puedes dejarte caer sobre cada pie, o sientes rigidez en la rodilla?
- ¿Contuviste tu aliento?
- ¿Vibran tus piernas fuertemente? Una vez que empiezan a vibrar, se libera mucho dolor y tensión.
- ¿Tienes miedo de que tu rodilla se combe y caigas?

Este temor, llamado ansiedad de caer, te hará tensar y poner rígida la rodilla, haciendo así recaer un exceso de tensión sobre los ligamentos. La ansiedad de caer puede ser trabajada a través de los ejercicios de caída que se describen más adelante.

Ejercicio 19-A. Variación

He aquí una versión más fuerte: deja caer todo tu peso sobre el pie izquierdo, y dobla la rodilla izquierda más plenamente. Ahora levanta el pie derecho del suelo, pero deja que los dedos sigan tocando el suelo para mantener el equilibrio. Esta posición coloca mayor tensión sobre la pierna izquierda y te permite sentirla más intensamente. Mantén la posición hasta que se vuelva dolorosa.

Asegúrate de que tu pelvis está echada hacia atrás y suelta, con el fondo de la pelvis caído.

Respira con facilidad y profundidad.

Repite el ejercicio sobre la pierna derecha.

Ejercicio 19-B. Variación

Si te hallas más avanzado, puedes usar una variación más fuerte de este ejercicio. Una pierna colocada hacia delante,



Figura 21. Peso sobre una pierna y la otra levantada del suelo

la rodilla plenamente doblada, y todo el peso recayendo sobre dicha pierna.

La otra pierna es levantada del suelo. El cuerpo se inclina hacia delante, de modo que las manos quedan cerca del suelo, para proporcionar equilibrio si se necesita. La pelvis queda hacia atrás.

Este ejercicio debería hacerse con una alfombra espesa o una manta doblada bajo la rodilla, de modo que puedas dejarte caer cuando el dolor se vuelva demasiado intenso.

Repite el ejercicio sobre la otra pierna, dejándote caer de nuevo cuando el dolor se vuelva demasiado grande.

Repite una vez más sobre cada pierna.

Retorna a la posición de orientación.

- Estos ejercicios más fuertes crean más sensaciones en las piernas. Cuando retomes a la posición de orientación (peso hacia delante sobre las «bolas» o metatarsianos de los pies, las rodillas ligeramente dobladas, la pelvis hacia atrás, el fondo de la pelvis relajado), deberías encontrar tus piernas vibrando intensamente. ¿Sucede así?

Repite los Ejercicios 4 y 1

En este punto, querríamos volver a introducir el ejercicio 4, el arco, descrito en el capítulo 2. Por favor, vuelve a leerlo.

Este ejercicio debería ahora ser seguido por el ejercicio 1, el ejercicio básico vibratorio y de toma de tierra, descrito en el capítulo 1. Por favor, vuelve a leerlo.

Ejercicio 20. Encorvamiento profundo de las rodillas en cuclillas

El ejercicio anterior puede ser seguido por éste, que te llevará más cerca del suelo.

Dobla ambas rodillas plenamente, de modo que quedes en cuclillas. Eleva los talones ligeramente, de modo que el peso de tu cuerpo recaiga sobre los metatarsianos de los pies. Extiende tus brazos hacia delante, e inclínate hacia delante como si fueras a zambullirte en una piscina para una carrera. Mantén esta posición durante un minuto más o menos, respirando profundamente en la pelvis.

- ¿Puedes sentir los movimientos respiratorios en la pelvis?
- ¿Puedes sentir la tirantez en la parte inferior de la espalda?
- ¿Sostienes tus hombros con rigidez?

Si tus rodillas y talones están rígidos, tal vez no seas capaz de doblarte lo bastante para ponerte en cuclillas. Esto significa que necesitas trabajar más en tus piernas para soltarlas.



Figura 22 Cuclillas

Ejercicio 21. Posición de la oración musulmana para descansar y respirar profundamente

Cuando estés cansado, déjate caer sobre las rodillas. Estírate hacia delante, con las manos por delante, palmas contra el suelo, dejando que la frente descansa sobre las manos. Los codos deberían quedar extendidos.

Arquea la espalda, de modo que el vientre salga hacia fuera el máximo posible.

Respira con facilidad y profundamente en la parte inferior del vientre.

Quédate en esta posición de descanso durante uno o dos minutos. Es similar a la posición utilizada en las oraciones musulmanas.

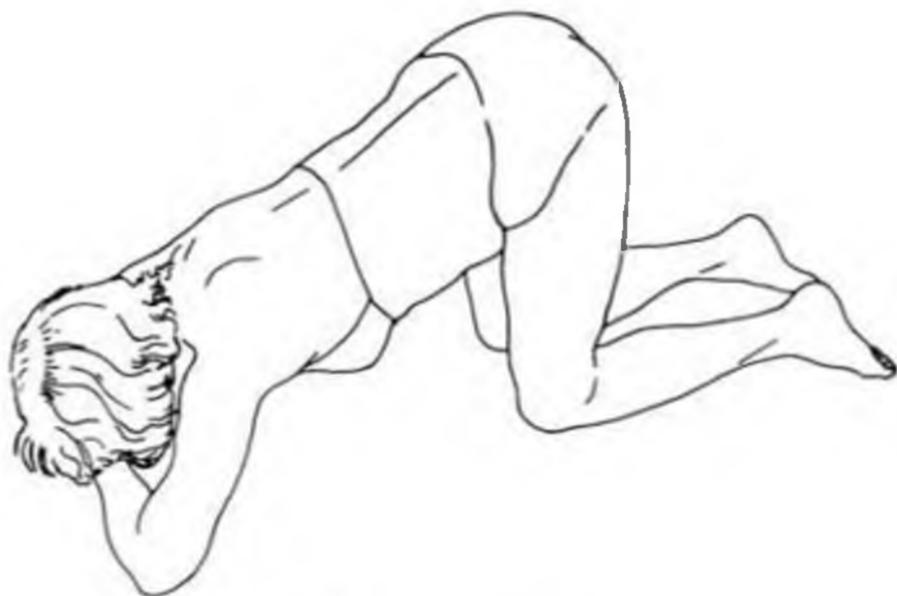


Figura 23. Posición rodillas-pecho

En esta posición puedes sentir el ano abriéndose y cerrándose a cada respiración. No tengas miedo de ensuciarte; tu esfínter interno permanece cerrado.

Si necesitas un periodo posterior de descanso, tumbate de plano en el suelo sobre el vientre, simplemente dejando el cuerpo estar, y sintiendo las diferentes partes que hacen contacto con el suelo. Esto es lo más próximo al suelo que uno pueda hallarse mientras seguimos vivos.

Ejercicio 22. Trabajando los tobillos

En la mayoría de las personas la tensión en los tobillos bloquea la sensación proveniente de los pies. Es necesario, pues, aflojar el tobillo, de modo que pueda ser flexionado con facilidad. Este es un importante ejercicio bioenergético.

Parte de una posición sobre las rodillas. Puede, por tanto, ser hecho inmediatamente a continuación del ejercicio 5, o en cualquier otro momento. Los dedos de los pies quedan estirados.

Coloca el pie izquierdo plano sobre el suelo, unos 10 a 15 cm por detrás de la rodilla derecha.

Apoya todo el peso sobre el pie izquierdo, permitiendo que la rodilla derecha se mueva hacia el lateral si es necesario.

Mantén el peso del cuerpo sobre los metatarsianos del pie, extendiendo ambos brazos hacia delante para mantener el equilibrio. Balancéate hacia delante y hacia atrás sobre el pie izquierdo, no permitiendo que el talón izquierdo se levante del suelo más de lo necesario. Presiona sobre el pie izquierdo conforme oscilas hacia delante.

Mantén la rodilla izquierda en línea con el dedo gordo del pie izquierdo.

Repite este ejercicio con el pie derecho, situándolo unos 10 a 15 cm por detrás de la rodilla izquierda. Desplaza el peso hacia el pie derecho y procede como anteriormente.

El ejercicio debería repetirse con cada pie.



Figura 24. Posición de los tobillos

- ¿Puedes sentir la tensión en el tobillo?
- ¿Sientes un estiramiento en el tendón de Aquiles (el tendón que une los músculos de la pantorrilla con el hueso del talón)?
- ¿Sientes el pie presionando sobre el suelo?
- ¿Pudiste relajar pantorrilla, muslo y parte superior del cuerpo mientras presionabas sobre el pie?

Ejercicio 23. Extendiendo los pies

Este es otro ejercicio del talón. Se hace desde la misma posición que el precedente. Te asientas sobre ambas rodillas, con piernas y pies extendidos tras de tí.



Figura 25. Sentado sobre los tobillos

Siéntate hacia atrás sobre los pies extendidos. Algunas personas pueden hacer esto con mucha facilidad; otras tienen considerables dificultades.

Ejercicio 24. Extendiendo los muslos

Este ejercicio se hace a partir de la posición del ejercicio 23. Te encuentras sentado sobre los talones de tus pies extendidos.

Coloca los puños contra las plantas de los pies. Presiona hacia abajo con los puños; esto aliviará algo de la tensión en los tobillos y en los pies.

Con el peso sobre los puños, eleva las caderas, extendiendo los muslos. Deja caer la cabeza hacia atrás, permitiendo que



Figura 26. Elevando los tobillos

el cuerpo se arquee. Esto estirará los músculos de los muslos, que se hallan muy contraídos en la mayoría de las personas.

Es importante dejar que la pelvis cuelgue floja.

Mantén la posición durante todo el tiempo que puedas, luego relájate e inténtalo de nuevo.

- ¿Te causa este ejercicio algún dolor en los pies? Dicho dolor indica la presencia de tensión en los músculos de los pies.
- ¿Puedes sentir la contracción en los músculos de los muslos? ¿Es dolorosa?
- ¿Duelen los brazos?

Ejercicio 25. Flexionando los pies - de nuevo en cuclillas

La extensión de los pies puede ser invertida por su flexionamiento. A continuación de los ejercicios 23 y 24, deberías alzarte sobre los pies en posición de cuclillas.



Figura 27. Cuclillas profundas (flexión de los pies)

Extiende tus brazos hacia delante lo más que puedas, tocando el suelo ligeramente.

Eleva los talones del suelo muy ligeramente, de modo que el peso recaiga sobre los metatarsianos del pie. Aguanta. Descansa, dejándote caer sobre las rodillas.

- ¿En la posición de cuclillas, puedes sentirte en la profundidad de la pelvis? Es bueno mantener esta posición durante medio minuto para sentir la profundidad de la respiración.
- ¿Te ayuda la posición de cuclillas a sentir el trasero? Recuerda que ésta es la posición que la gente utilizaba para defecar antes de que los sanitarios se hiciesen populares.
- ¿Puedes relajar la espalda?
- ¿Puedes sentir el vientre?

Ejercicio 26. Un ejercicio de tensión para las piernas

Este ejercicio está destinado a hacerte caer, abandonando con ello la rigidez de las rodillas. El ejercicio comienza descansando sobre ambas rodillas.

Coloca el pie izquierdo plano sobre el suelo, unos 15 cm enfrente de la rodilla derecha y paralelo a ésta.

Extiéndete hacia delante y coloca las puntas de los dedos de ambas manos sobre el suelo, unos 45 cm por delante del pie.

Desplaza el peso hacia delante sobre las puntas de los dedos. Conforme haces esto, *eleva* del suelo el pie derecho. Si esto es demasiado peso para los dedos, puedes utilizar las palmas para apoyarte. Dobla la rodilla izquierda, de modo que quede unos 20 cm por encima del suelo, y lleva la pierna derecha (que permanece levantada del suelo) hacia arriba cerca de la izquierda.

Mantén esta posición durante el mayor tiempo que puedas sin forzar, y luego deja que la rodilla izquierda colapse so-

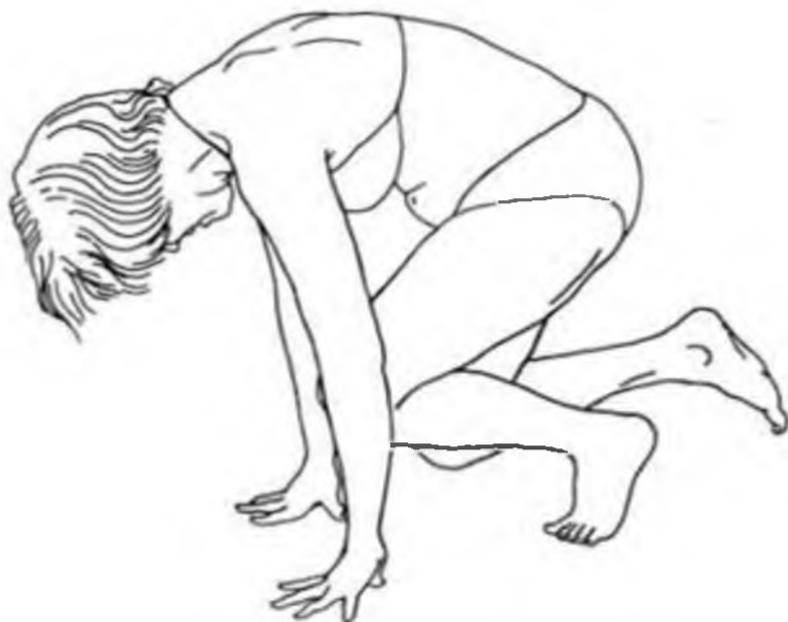


Figura 28. Ejercicio de caída: encorvamiento profundo de la rodilla

bre el suelo. Deberías trabajar sobre una alfombra o una manta doblada en la que puedas dejarte caer.

Vuelve a la posición original con ambas rodillas sobre el suelo, y repite con la pierna derecha hacia delante, siguiendo las mismas directrices.

- Normalmente una persona debería ser capaz de mantener la posición durante aproximadamente treinta segundos, pero no mucho más. ¿Colapsaste de inmediato? El inmediato colapsamiento de la rodilla denota que la pierna no puede sostener a la persona en alto salvo que la rodilla se halle rígidamente bloqueada. La gente obesa tiene grandes difi-



Figura 29. Ejercicio de caída: enderezando la pierna

cultades con este ejercicio, pero ello sólo es debido en parte a su exceso de peso. Sin entrar profundamente en la compleja psicología de los obesos, creemos que parte de su problema se halla conectada con un sentimiento de inseguridad acerca de la capacidad de sus piernas para sostenerlos. Su inseguridad oral básica es compensada por un exceso de comida. Este ejercicio ayuda a enfocarse en el problema. Asimismo, su práctica regular ayudará a fortalecer las piernas de la persona, llevándolas una mayor capacidad de sensación.

- ¿Mantuviste la posición durante un minuto o más? Si así fue, puede significar que necesitas comprobar hasta dónde puedes soportar el stress. En tal caso, puedes estar someténdote a un mayor stress de lo que el cuerpo puede soportar. Este ejercicio no está destinado a comprobar tus capacidades bajo el stress. Ninguno de los ejercicios de este libro son para eso. Aquí lo importante es la cantidad de sensación que obtengas de piernas y pies.

- ¿Respirabas durante el ejercicio, o contenías el aliento? Contener el aliento en este ejercicio denota un temor a caerte que no tiene relación con la situación, pues no tienes peligro si te caes aquí.

- ¿Podías sentir el pie izquierdo presionando realmente contra el suelo para mantenerte en alto?

- ¿Adviertes que en el momento en que sientes todo el stress y el dolor tiendes a enderezar la pierna para evitar caer?

Repite el ejercicio con la pierna derecha. Tal vez adviertas que una de tus piernas es más fuerte que la otra. Esta es una situación muy común.

Recomendamos que el ejercicio se haga una par de veces en cada pierna. Mucha gente lo encuentra algo más fácil a la segunda vez. Sienten menos temor ante el stress, sabiendo que pueden caer seguros.

Repite el Ejercicio 13. Posición básica de orientación

Generalmente, tras el ejercicio anterior, pedimos a la gente que se alze en la posición de orientación, esto es, rodillas flexionadas, peso hacia delante, vientre hacia fuera, espalda recta, pelvis suelta, y hombros y busto caídos. Entonces se les aconseja que respiren con facilidad y profundidad en el vientre, y que enfoquen su atención sobre las piernas y los pies. Por favor, vuelve a leer la descripción de este ejercicio.

- ¿Se hallan tus piernas vibrando?

- ¿Puedes sentir el flujo de la excitación en tus piernas y pies?
- ¿Eres más consciente de tus pies? ¿Los sientes más cálidos? La calidez resulta de un aumento en el flujo de sangre.
- ¿Puedes sentir que tus pies se hallan más en contacto con el suelo?

Ejercicio 26-A. Variación

La variación es muy útil para darle a una persona la sensación de que sus piernas pueden elevarla y sostenerla. La posición y el procedimiento son similares a los del ejercicio 26. Deberías apoyarte hacia adelante sobre tu pie izquierdo, con la rodilla izquierda doblada como antes, y el peso reposando mayormente en tus manos.

Empuja el cuerpo hacia atrás sobre el talón del pie izquierdo, que ahora descansa sobre el suelo. Aunque tus manos todavía toquen el suelo, no debería recaer ningún peso sobre ellas. Presiona sobre el pie izquierdo, enderezando parcialmente la rodilla izquierda hasta que sientas que la pierna izquierda te sostiene y soporta tu peso.

Repite el ejercicio permitiendo que la rodilla izquierda se doble de nuevo, desplazando el peso hacia delante sobre las manos, hasta estar en la posición original. Luego, empuja hacia atrás de nuevo como antes, hasta que todo tu cuerpo se haya transferido al pie izquierdo.

Repite el ejercicio sobre la pierna derecha igual que antes.

- ¿Puedes sentir la capacidad de tus piernas para sostenerte?
- ¿Sientes que tus piernas están -ahí- para tí?

Ejercicio 26-B. Variación

En esta versión, la persona se alza completamente sobre cada pierna de la misma manera que antes, levantando las

manos del suelo. Una vez se ha alzado, ambos pies deberían hallarse sobre el suelo.

Ejercicio 27. Agitando una pierna suelta

A partir de la posición en pie relajada descrita en el ejercicio 13, extiende una pierna levantándola del suelo, y da golpes de tobillo repetidamente para soltar cualquier tensión por agitación. Haz lo mismo con la otra pierna. Mantén doblada en todo momento la pierna que se apoya en el suelo.

Ejercicio 28. Pataleando con una pierna

Como en el ejercicio anterior, parte de la posición en pie relajada y extiende una pierna hacia delante alzándola del suelo. Da una serie de patadas, impulsando el talón de la pierna extendida, manteniendo doblada la rodilla de la pierna que sostiene. Luego repite cambiando de pierna.

Ahora daremos una serie de ejercicios que apenas necesitan explicación para mostrar la gama de maniobras usadas con piernas y pies a fin de que devengan más vivos. Antes de proseguir, debería subrayarse que los ejercicios no deben hacerse con precipitación ni con stress. Asimismo, debería darse el suficiente tiempo entre cada uno de los ejercicios para que la persona sienta qué es lo que está pasando en su cuerpo. De acuerdo a la filosofía bioenergética, *hacer* es menos importante que *sentir*. Mucha gente hace los ejercicios mecánicamente, como si estuviese en una clase calisténica, para *no* sentir. Esto destruye nuestra meta: la viveza.

Ejercicio 29. Ejercicio para las plantas de los pies

Casi todas las personas de nuestra cultura pueden ser descritas como «pies tiernos». A diferencia de los pueblos primitivos, que caminan descalzos, las plantas de nuestros pies son demasiado sensibles. En parte esto se debe a estar protegidas por zapatos. En mayor parte, sin embargo, es el resultado de espasmos en los músculos de las plantas de los pies. Nuestro arqueamiento es demasiado plano o demasiado grande. Para descargar estas tensiones recomendamos ponerse de pie sobre una clavija de madera de unos 3 cm de diámetro. A falta de una clavija, el mango de una raqueta de tenis puede servir.

Coloca la clavija en el suelo, y pon un pie sobre ella. Que el peso del cuerpo se apoye sobre ese pie lo más posible. A continuación mueve el pie sobre la clavija, exponiendo a la presión diferentes partes de la planta. Asegúrate de respirar durante el ejercicio.

Repite el ejercicio con el otro pie, colocando la clavija en diferentes partes de la planta.

La mayoría de la gente experimenta dolor al hacer este ejercicio. El dolor se debe a la presión sobre un músculo tenso. Si aguantas con el dolor, el músculo se relaja y el dolor disminuye. Con una práctica continuada verás cómo el dolor se reduce en gran medida. No es masoquismo someterse al dolor en interés de una mejor salud, un cuerpo más vivo, o un pie más relajado. Esta es la realidad. El masoquismo existe cuando el sometimiento al dolor no conduce a parte alguna.¹

1. Una discusión más plena de la relación entre el masoquismo y el dolor puede encontrarse en *Pleasure* de Alexander Lowen [New York: Penguin Books, 1975]

Ejercicio 29-A. Variación

Un simple ejercicio de elevación es también útil. De pie en la posición relajada, el peso hacia delante sobre los metatarsianos de los pies y las rodillas dobladas. Manteniendo las rodillas dobladas, eleva lentamente los talones del suelo. luego déjalos descender hasta tocar el suelo. Sigue repitiendo este ejercicio.

- ¿Puedes sentir los músculos de las plantas de los pies trabajando para elevarte?

Este ejercicio es especialmente útil para los pies planos.

Ejercicio 30. Saltando en cuclillas

A partir de la posición en cuclillas descrita en el ejercicio 20, salta con facilidad arriba y abajo sobre las bolas de los pies.

Este ejercicio te permitirá sentir la presión activa ejercida sobre tus pies contra el suelo.

Ejercicio 31. La cox

Este es un buen ejercicio para soltar la articulación de la cadera y estirar los músculos de la parte de atrás de las piernas. Asume una posición sobre los codos y las rodillas. Alza la pierna izquierda del suelo y dobla la rodilla izquierda, de modo que la pierna quede próxima al cuerpo. Impulsa el talón hacia atrás utilizando el máximo poder de las caderas. Haz la patada tan recta y paralela al suelo como puedas. Da una serie de patadas con la pierna izquierda, y repite luego el ejercicio con la pierna derecha.

- ¿Hiciste las patadas de seguido, o te apoyabas sobre la rodilla después de cada patada?
- ¿Sentiste la patada viniendo de la cadera y el poder de ésta?
- ¿Pudiste relajar la parte superior del cuerpo?



Figura 30. Coz de la mula

Ejercicio 32. Estiramiento de los tendones de la corva

En este momento los tendones de la corva en la parte de atrás de los muslos y las rodillas pueden estar bastante tensos. Si así es, he aquí un ejercicio para estirarlos.

Con los pies paralelos y separados unos 30 cm, inclínate hacia delante, doblando las rodillas hasta que las puntas de los dedos toquen el suelo. Esta posición es idéntica a la del ejercicio 4.

Mueve las manos hacia delante hasta que los talones se alcen del suelo.

Ahora endereza las rodillas de modo que los talones presionen de nuevo contra el suelo.

Mantén la posición durante unos instantes, luego descarga la rodilla y comienza el estiramiento de nuevo.

Ejercicio 33. Andando como un oso

La marcha del oso es un excelente ejercicio para estirar los tendones de la corva, que se hallan muy tensos en mucha gente. Ponte a cuatro patas con tus manos y pies planos sobre el suelo. Camina alrededor de la habitación manteniendo manos y pies planos sobre el suelo.

Si puedes entender los principios de la bioenergética, serás capaz de improvisar muchos ejercicios en la posición erguida, los cuales te ayudarán a entrar más en contacto con tu cuerpo y a aliviar sus tensiones. Lo importante es saber que estás trabajando hacia la consecución de una mayor sensación.

Trabajando con las Caderas y la Pelvis

La toma de tierra, de modo que la persona sienta sus pies sólidamente sobre el suelo, es un requisito previo para descargar las tensiones en caderas y pelvis. La pelvis no se moverá de un modo natural, esto es, libre y espontáneamente, salvo que quede suspendida entre la cabeza y los pies. Este es el principio del arco. En un violín o una cuerda de guitarra ambos extremos deben quedar firmemente sujetos para que la cuerda vibre rítmicamente y produzca un sonido. Lo mismo se aplica a un arco. Cuando se estira la cuerda del arco, éste se carga, y todo lo que se necesita para proyectar la flecha es descargar nuestro control. La flecha volará sin necesidad de empujarla en virtud de la carga impartida al arco.

Este principio se aplica al movimiento de la pelvis. Si los pies se hallan plenamente en contacto con el suelo, sólo es necesario empujar la pelvis hacia atrás para crear la carga que la moverá espontáneamente hacia delante. La energía para la carga es producida por los procesos metabólicos del cuerpo en conexión con la respiración. Por consiguiente,

cualquier tensión en el cuerpo que restrinja la respiración o impida la toma de tierra, limita la motilidad pélvica.

Cuando se empuja la pelvis hacia atrás, se halla en la posición de carga, supuesto que el cuerpo entero se halle equilibrado de modo apropiado sobre la parte delantera de los pies, como en nuestro primer ejercicio de orientación. En la posición hacia delante, la pelvis ya está descargada. No puede moverse hacia delante de modo espontáneo, sino que ha de ser empujada. Al empujar se tensan los músculos, reduciendo con ello el flujo de excitación y placer. Es algo que debe ser evitado en estos ejercicios, así como en el acoplamiento sexual.

Las tensiones pélvicas se desarrollan para limitar la sensación sexual. Será difícil, si no imposible, liberar la pelvis si estamos inhibidos acerca de la sensación sexual. Estos ejercicios no necesariamente crean una sensación sexual, pero pueden hacer que nos percatemos de esta sensación si se halla presente. Sin embargo, la sensación sexual no es lo mismo que la excitación genital, que es un enfoque de las sensaciones sexuales sobre el aparato genital. No ocurre así con estos ejercicios.

Los siguientes ejercicios están destinados a ayudarte a sentir cualesquiera tensiones en el área pélvica. Se producirá alguna descarga de tensión al hacerlos. En la mayoría de la gente estas tensiones son bastante severas, y utilizamos muchos otros ejercicios para soltarlas. Cualquier ejercicio que movilice la parte inferior del cuerpo, sea en posición de pie o tumbado, afectará a la pelvis. El pataleo es uno de tales ejercicios. También, los ejercicios sexuales específicos que serán descritos posteriormente.

Ejercicio 34. Movimiento pélvico de lado a lado

Plantado sobre ambos pies, que deberían hallarse paralelos y separados unos 30 cm. Dobla las rodillas a mitad.

Desplaza el peso al pie izquierdo sin mover el derecho, y haz oscilar la pelvis hacia el lado izquierdo presionando sobre el pie izquierdo.

La parte superior del cuerpo permanece relativamente recta y es inactiva.

Desplaza lentamente el peso al pie derecho, y haz oscilar la pelvis hacia el lado derecho, presionando sobre el pie derecho.

Repite lentamente el ejercicio hacia izquierda y derecha una serie de veces, permitiendo que la pelvis oscile conforme la presión pasa a cada pie.

- ¿Te permites respirar en el vientre?
- ¿Sientes el movimiento de la pelvis viniendo del suelo conforme presionas sobre cada pie?
- ¿Sientes alguna tensión en la parte inferior de la espalda?
- ¿Fuiste capaz de mantener hacia delante el peso del cuerpo conforme pasabas de lado a lado?

Ejercicio 35. Movimiento pélvico circular

Este ejercicio es muy similar a los movimientos de la pelvis en la danza hula. La posición es la misma que en el ejercicio 34.

Desplaza tu peso sobre el pie izquierdo y, presionando sobre dicho pie, deja que la pelvis se mueva hacia la izquierda.

Que el peso de tu cuerpo vuelva a los metatarsianos de ambos pies y, conforme así ocurre, mueve la pelvis hacia delante.

Desplaza hacia el pie derecho y, presionando sobre dicho pie, mueve la pelvis hacia la derecha.

Que el peso vuelva a ambos pies, y sosteniéndote hacia delante sobre las bolas de los pies, empuja la pelvis hacia atrás.

Haz este ejercicio como un movimiento continuo varias veces. Luego repítelo invirtiendo la dirección, de modo que la pelvis se mueva en dirección contraria a las agujas del reloj.

- ¿Estás respirando con el vientre? Si impulsas la pelvis hacia delante, contraerás los músculos abdominales y bloquearás cualquier respiración ventral.
- ¿Puedes sentir cómo el peso del cuerpo se desplaza sobre tus pies conforme la pelvis gira en círculos?
- ¿Puedes mantener tus rodillas dobladas y sueltas, o las enderezaste? Es importante permanecer «caído».
- ¿Estuvo la mitad superior de tu cuerpo recta e inactiva durante el movimiento? Esto indica que fuiste capaz de dirigir tus energías apropiadamente.

Ejercicio 36. Movimiento pélvico hacia delante y hacia atrás

Este ejercicio se hace desde la misma posición que el primero. Mantén el peso del cuerpo sobre las bolas de los pies.

Impulsa la pelvis hacia atrás arqueando la parte inferior de la espalda, pero recuerda mantener tu peso hacia delante. Esto impedirá una exageración del arco de la espalda en forma de lordosis (una concavidad exagerada de las vértebras lumbares).

Haz que la pelvis oscile hacia delante presionando sobre las bolas de los pies y exhalando.

Ejercicio 37. Irguiendo la pelvis

Este ejercicio está destinado a darte un sentido del poder disponible para el impulso cuando la pelvis es empujada hacia atrás. También este ejercicio se hace desde la misma posición que los anteriores.

Pon tu pie derecho hacia delante con tu peso sobre él, y dobla ambas rodillas. Esto hará que tu talón izquierdo se levante del suelo.

Dobla el tronco hacia abajo, extendiendo el brazo derecho e impulsando el brazo izquierdo hacia atrás.

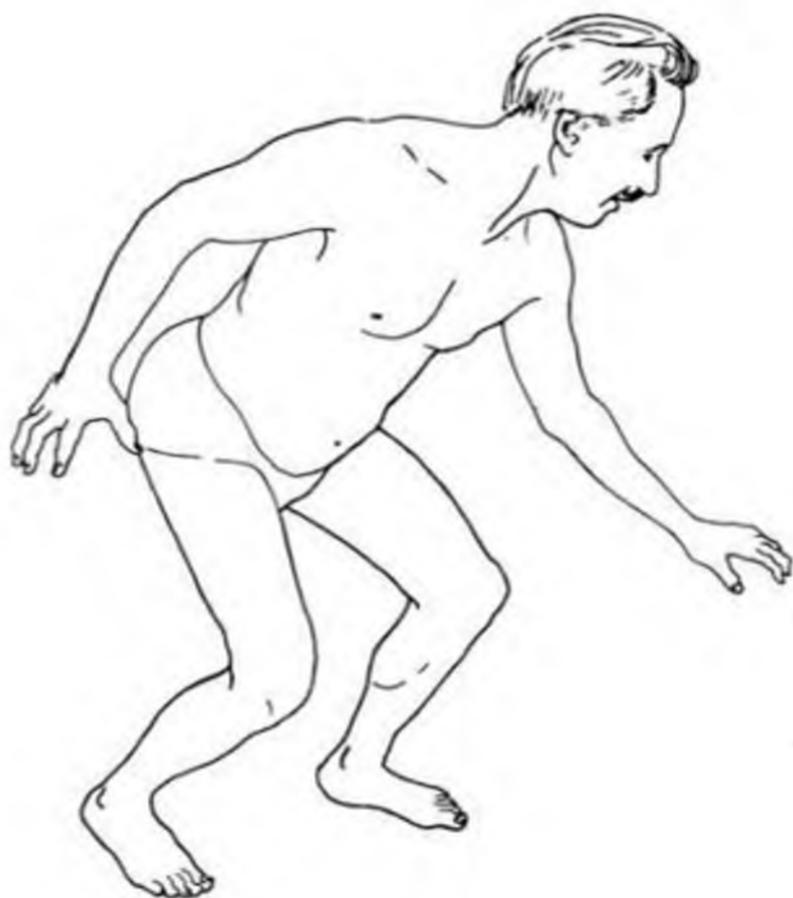


Figura 31. Inguando la pélvis

Yergue tu trasero hacia atrás y hacia arriba, y desplaza el peso hacia la bola del pie derecho. Ahora te hallarás inclinado hacia delante en posición agresiva.

Intenta el mismo ejercicio con tu pierna izquierda hacia delante. La mayor parte de las personas encuentran más fácil hacerlo con el pie izquierdo avanzado, pues tendemos a echar a caminar avanzando el pie izquierdo.

- ¿Sentiste alguna tensión en la rodilla derecha cuando el pie estaba adelantado? ¿Y en la región lumbar?
- ¿Pudiste sentir en qué modo aumentó la sensación de agresión al erguir el trasero? La agresión tiene en bioenergética el significado positivo de -moverse hacia-.

Empuja la pelvis hacia atrás con una inspiración de aire, y luego, otra vez, hazla oscilar hacia delante conforme exhalas.

Mantén un movimiento hacia atrás y hacia delante con facilidad conforme inhalas y exhalas.

- ¿Fuiste capaz de coordinar tu respiración con las oscilaciones pélvicas?
- ¿Tuviste que forzar la pelvis hacia delante empujando con tu trasero o tirando de adelante? En el primer caso, tuviste que tensar tus nalgas; en el segundo, contraíste los músculos abdominales.
- ¿Fuiste capaz de mantener el peso de tu cuerpo en todo momento sobre las bolas de los pies?

Ejercicio 38. El contoneo de los patos

Este es un ejercicio más difícil puesto que depende de soltar las caderas y la pelvis. Comienza en la misma posición que en el ejercicio anterior, pero dobla ambas rodillas por completo, manteniendo los pies planos sobre el suelo.

Desplaza el peso a la parte delantera de los pies sin alzar los talones.

Inclínate hacia delante y yergue el trasero hacia atrás.



Figura 32. Contoneo de los patos

Mueve el trasero de lado a lado sin oscilar sobre las piernas ni mover la parte superior del tronco. El peso debería permanecer equilibrado uniformemente sobre ambos pies.

- ¿Pudiste mover el trasero libremente por sí mismo?
- ¿Mantuviste el peso hacia delante?
- ¿Fuiste capaz de respirar con facilidad durante el ejercicio?

Trabajando con Brazos y Hombros

Liberar brazos y hombros requiere a menudo el uso de ejercicios expresivos tales como golpear, retorcer una toalla, y semejantes. Estos serán descritos en un capítulo posterior.

Pueden ser incluidos en el trabajo de la clase si es apropiado. Los ejercicios que siguen suponen movimientos más generalizados.

Ejercicio 39. Balanceando cada brazo

Comienza el ejercicio desde la posición de orientación (ejercicio 13). El peso del cuerpo va hacia delante, las rodillas ligeramente dobladas, y el vientre afuera.

Estira por completo el brazo izquierdo hacia detrás y hacia arriba, doblándolo ligeramente hacia delante.

Conforme el brazo izquierdo va hacia atrás, el brazo derecho se extiende derecho hacia abajo y un poco hacia delante.

Haz un círculo *lento* con el brazo izquierdo hacia arriba, hacia delante, y hacia abajo, manteniendo el brazo lo más estirado posible para que también trabaje el hombro.

Haz lo mismo con el brazo derecho, extendiéndolo plenamente hacia atrás mientras el brazo izquierdo permanece extendido hacia abajo.

Repite con el izquierdo y el derecho una serie de veces.

Este ejercicio puede también hacerse comenzando por un estiramiento hacia delante de los brazos y haciendo círculos hacia detrás.

- ¿Pudiste sentir que se movía todo el hombro mientras hacías el ejercicio?
- ¿Sentiste alguna tensión alrededor de las articulaciones de los hombros? ¿A lo largo de los lados del cuerpo?
- ¿Fuiste capaz de respirar mientras hacías el movimiento?

Ejercicio 40. Oscilación con ambos brazos

Desde la misma posición que el ejercicio precedente, extiende ambos brazos hacia los lados.

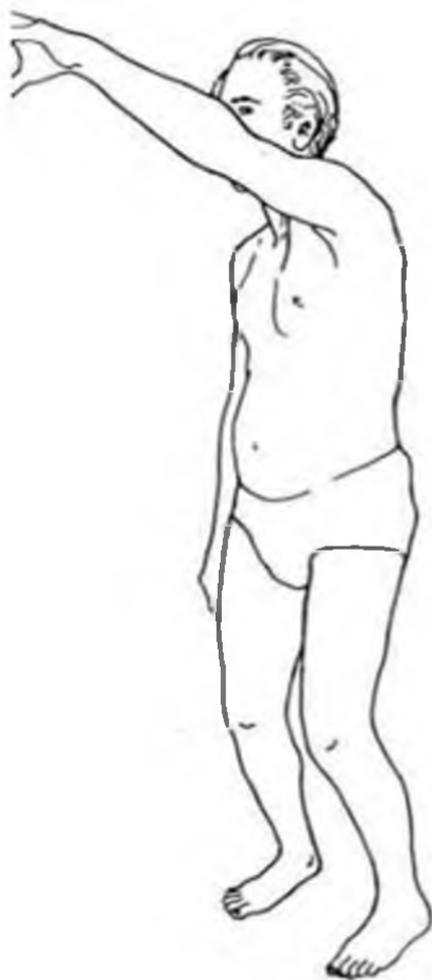


Figura 33
Estramiento del brazo

Haz oscilar ambos brazos hacia delante y hacia abajo a los lados.

Exhala audiblemente durante la oscilación hacia delante y hacia abajo.

Inhala cuando lleves los brazos arriba a los lados para la siguiente oscilación.

Sigue haciendo las oscilaciones, haciendo los movimientos y las respiraciones cada vez más rápidos a cada oscilación.

Ejercicio 41. Volando como un pájaro

Este ejercicio es similar al precedente, pero el movimiento permanece en el plano del cuerpo, con los brazos mantenidos extendidos a los lados.

Extiende los brazos a los lados y bátelos arriba y abajo.

Inclínate hacia delante y mueve los brazos cada vez más rápido hasta que parezca que vas a levantar vuelo como un pájaro.

Deja que los brazos caigan a los lados y descansen.

Ejercicio 42. Giro de hombros

Nuevamente, desde la misma posición, con los brazos colgando sueltos a los lados, eleva los hombros.

Ahora mueve los hombros hacia delante, hacia abajo y hacia atrás, haciendo una serie de círculos.

Repite en la dirección opuesta.

Los ejercicios de los hombros pueden también hacerse en la posición de sentado, y se darán en esa sección por cuestiones de conveniencia.

Ejercicio 43. -Vete de mi espalda-

Este es un ejercicio expresivo, usado rutinariamente en el trabajo de la clase. La mayoría de la gente encuentra una considerable satisfacción en hacerlo. Comienza en la misma posición que en los ejercicios precedentes.

Dobla los codos y elévalos hasta la altura de los hombros. Esto servirá para extender la parte superior de los brazos.

Impulsa con fuerza ambos codos hacia atrás y di: -Vete de mi espalda-.

Repite el ejercicio una serie de veces, dando expresión vocal a un sentimiento de ira.

- ¿Pudiste sentir que este ejercicio enderezaba tu espalda?
- ¿Tuviste la impresión de estar algo arqueado como si llevases a alguien a espaldas? La mayoría de la gente disfruta grandemente al hacer este ejercicio, lo que significa que sienten a alguien a sus espaldas.

Ejercicio 44. Golpeando adelante

Este ejercicio es similar al precedente. Dobla tus codos y elévalos hasta el nivel de tus hombros.

Haz dos puños con los pulgares *afuera*.

Impulsa ambos puños fuertemente hacia delante y di-
-Vete.

Repite una serie de veces.

Ejercicio 45. Impulsando los puños abajo

Lleva ambos puños lo más cerca posible de tus sobacos.

Impulsa ambos puños hacia abajo a lo largo del cuerpo con un gruñido.

Elévalos, y repite el ejercicio varias veces.

- ¿Sentiste una onda pasar a través de tu cuerpo conforme tus puños iban hacia abajo?
- ¿Mantuviste tus rodillas dobladas, y pareció que el movimiento llevaba tus pies hacia el suelo?
- ¿Sentiste alguna vibración en la cabeza?

Ejercicio 46. Agitando los puños

Asume la misma posición que anteriormente.

Eleva ambos puños hasta que estén enfrente de tu cara.

Agítalos con fuerza y di -no- vehementemente un número de veces.

Que tu voz sea alta y clara.

- ¿Pudiste sentir si había en tu rostro una expresión encolerizada o asustada mientras hacías el ejercicio?
- ¿Fue tu voz fuerte y firme?
- ¿Fuiste capaz de mantener una postura hacia delante, o tendías a inclinarte hacia atrás?

Trabajo con Cabeza y Cuello

Estos ejercicios están destinados a aflojar algunas de las tensiones del cuello, y a liberar la cabeza. Si tu cabeza es mantenida muy rígidamente sobre el cuello, puedes experi-

mentar algún torpor a causa de este ejercicio. Si así sucede, detente y aguarda. Cerrar tus ojos durante el ejercicio puede impedir el torpor, al eliminar la movilidad del campo de visión.

Ejercicio 47. Estiramiento del cuello

Coloca las manos en la parte de atrás de la cabeza, entrelazando los dedos.

Presiona hacia abajo con las manos, permitiendo que la cabeza se rinda plenamente a la presión.

Mantén tus rodillas ligeramente dobladas y tu espalda recta pero no rígida. Tu peso debería ir hacia delante. Respira profundamente. Mira la figura 34.

- ¿Pudiste sentir el estiramiento del cuello? ¿Sentiste algún dolor en la espalda o en los hombros?
- ¿Sentiste que te plantabas más recto una vez terminaste el ejercicio?

Ejercicio 48. Masaje del cuello

Con las manos en la misma posición que en el ejercicio



Figura 34.
Ejercicio de cuello (de pie)

precedente, utiliza tus pulgares para sentir y masajear los músculos que unen la cabeza con el cuello. Tu cabeza debería estar inclinada hacia delante.

- ¿Pudiste sentir lo tensos que estaban estos músculos?

Ejercicio 49. Cabeceo hacia delante

En este ejercicio la cabeza es levantada y echada hacia atrás, luego se la deja caer hacia delante con un gruñido. Haz este ejercicio con soltura al principio, hasta que te sientas completamente a gusto con él.

Ejercicio 50. Girando la cabeza

Deja que tu cabeza caiga ligeramente hacia delante, luego gírala en círculo de izquierda a derecha, respirando lenta y fácilmente mientras lo haces. Mantén tus ojos abiertos, enfocados sobre los diferentes objetos que pasan ante tu línea de visión. Pestañea a menudo. Haz esto al menos tres veces, y repite luego en dirección opuesta.

Que tus hombros cuelguen lo más bajo posible.

Si te sientes mareado, detén el movimiento y dóblate como en el ejercicio de toma de tierra (ejercicio 1), de modo que tus pies y las puntas de tus dedos hagan contacto con el suelo. Este ejercicio puede asimismo hacerse en la posición de sentado, lo que proporciona mayor seguridad.

- ¿Respirabas con facilidad?
- ¿Oíste algún sonido crujiente en el cuello? No te preocupes; son causados por la descarga de la presión entre las superficies articulares (superficies entre las articulaciones) de las vértebras del cuello.

Ejercicios en Posición de Sentado

La posición de sentado es muy útil para ejercicios que involucran a la parte superior del cuerpo. Sin embargo, estos

ejercicios sólo serán valiosos si te sientas correctamente: la espalda recta, las piernas cruzadas, el vientre afuera, y sintiéndote en contacto con el suelo a través de las tuberosidades isquiales de las nalgas, tal como lo muestra la figura 35. En esta posición deberías sentir tu trasero presionando firmemente contra el suelo con el peso del cuerpo echado hacia delante. Sentarse hacia atrás sobre el coxis, como tanta gente hace, da como resultado un colapso de la espalda, forzando a la pelvis hacia delante y tensando el abdomen. Esto impide la respiración abdominal y bloquea el flujo de sensación que los ejercicios están destinados a producir.

La posición de sentados proporciona más seguridad que la postura alzada, permitiendo así -dejar ir- la cabeza con más facilidad. Es por consiguiente la posición a elegir para ejercicios que involucran a los músculos del cuello. Es asimismo una excelente posición para los ejercicios de los ojos, que también serán descritos en esta sección.

Ejercicio 51. Toma de tierra en la posición sentada

Esta es la posición básica a partir de la cual se hacen todos los otros ejercicios en sentado.

Siéntate con las piernas cruzadas sobre una alfombra o sobre una manta doblada. Inclínate hacia delante, arqueando la espalda hasta que sientas el trasero presionando contra el suelo. Deja salir el vientre. Que tus brazos descansen confortablemente sobre las rodillas o los muslos. Mantén la cabeza en alto con soltura. Respira con facilidad y profundidad durante un minuto o dos, y trata de sentir los movimientos respiratorios en el vientre y el trasero.

- ¿Pudiste asumir la posición correcta? Está el pecho blando y moviéndose gentilmente con la respiración?
- ¿Puedes sentir los movimientos respiratorios en el vientre?
- ¿Te percatas de si tu ano se halla contraído o relajado? Puedes dejarlo salir? Sientes alguna ansiedad haciendo esto?



Figura 35. Posición de sentado

- ¿Sientes alguna tensión en la espalda o en las piernas?
- ¿Durante cuánto tiempo puedes permanecer cómodamente en esta posición?

Mabel E. Todd dice acerca de esta posición: «Si el peso del cuerpo se halla equilibrado sobre las tuberidades del isquion (ver figura 35), y los músculos de las piernas no tiran hacia delante, los planos de fuerza actuantes sobre la piedra angular del arco pélvico serán idénticos a los de la posición de pie equilibrada.»² Dado que el cuerpo en posición de pie

2. *The Thinking Body*, Mabel Elsworth Todd [New York: Paul B. Hober, Inc. 1937] pág. 281

se halla equilibrado sobre las bolas de los pies, nos referimos a las tuberosidades isquiales como las bolas del trasero. Estar adecuadamente equilibrado es el primer paso para estar en contacto. Lo siguiente es respirar libre y profundamente.

Es asimismo interesante advertir que esta posición es similar a la posición del loto utilizada en la meditación Yoga y Zen.

Ejercicio 52. Relajando los músculos de la cintura

La cintura, como el cuello, sirve para conectar dos segmentos principales del cuerpo en tal modo que cada segmento puede ser girado algo independientemente del otro. Consi-



Figura 36. Torsión de la cintura

guientemente, la cabeza puede girar a izquierda o derecha a causa de la flexibilidad del cuello. Si el cuello se pone demasiado rígido, este movimiento se ve impedido. Similarmente, el torso puede girar a cada lado porque la cintura es flexible. La rigidez no sólo restringe el movimiento, sino que además interfiere con el flujo a través de los segmentos conectores, ocasionando una disminución de la sensación de estar unificado o integrado.

A partir de la posición sentada con piernas cruzadas, coloca la mano derecha sobre la rodilla izquierda.

Gira el cuerpo hacia la izquierda de modo que puedas mirar por encima del hombro izquierdo.

Mantén la posición, haciendo una serie de respiraciones profundas, y luego vuelve lentamente el rostro hacia delante.

Sitúa la mano izquierda sobre la rodilla derecha, gírate hacia la derecha, y mira por encima del hombro derecho. Mantén la posición durante unos pocos momentos, respirando con profundidad. Retoma lentamente a la posición de partida.

- ¿Pudiste sentir alguna tensión en hombros, cintura, espalda o caderas?
- ¿Te resultó difícil respirar hacia abajo en tu vientre?

Ejercicio 53. Estiramiento de Brazos

Siéntate con la espalda recta y estira ambos brazos hacia fuera y hacia los lados, manteniendo los hombros bajos.

Alza ambas manos con las palmas de cara hacia fuera.

Empuja hacia afuera con los talones de las manos para estirar los músculos de los brazos.

No bloques los codos.

Ejercicio 54. Cargando las manos

Este ejercicio es uno de los más dramáticos del repertorio bioenergético, dado que suele producir en las manos sensaciones desacostumbradas y vividas. Se hace desde la misma posición que el ejercicio anterior.

Coloca las puntas de los dedos juntas. Separa los dedos y presiona unos contra otros, manteniendo las palmas separadas.

Gira las manos hacia dentro, de modo que apunten hacia el pecho.



Figura 37 Estiramiento de las manos (carga de las manos)

Manteniendo los dedos en contacto y las palmas separadas, mueve las manos hacia fuera hasta donde es posible.

Respira con facilidad y profundamente durante un minuto completo antes de relajar las manos.

Relájate colocando las manos de un modo suelto en frente del cuerpo, con los dedos ligeramente extendidos, y contempla las puntas de los dedos durante treinta segundos. Deja caer los hombros y sigue respirando.

A continuación, ahueca las manos sueltamente, y lentamente acerca una a la otra hasta quedar separadas unos 5 cm.

- ¿Tuviste la sensación de que había algo entre tus manos cuando las acercabas?
- ¿Cuando tus manos fueron hacia delante relajadas, sentiste algún cosquilleo en los dedos?
- ¿Sentiste alguna tensión en los músculos del pecho mientras hacías el ejercicio?

Este ejercicio hace que sea posible experimentar la carga energética de las manos. Cuando esta carga es fuerte, irradia desde las manos y los dedos, creando un campo energético alrededor de la mano. Conforme las manos se acercan una a la otra en estado cargado, la gente suele sentir algo substancial entre ellas. Creo que este «algo substancial» es el campo de energía que hay entre las manos. Puede ser demostrado por la fotografía Kirlian.³

Ejercicio 55. Agitando las manos de un modo suelto

Mantén los brazos estirados hacia fuera con las manos sueltas.

3. La fotografía Kirlian es un método inventado por los rusos. Si se coloca una mano en un fuerte campo electrostático y es fotografiada, la placa mostrará una especie de radiación proveniente de la mano.

Agita las manos vigorosamente para soltarlas.

Haz rotar lentamente las manos en forma de círculos, primero hacia dentro, una hacia la otra, una serie de veces, y luego hacia fuera, alejando una de otra.

Ejercicio 56. Estiramiento de los dedos

Coloca las manos planas sobre el suelo a lo largo del cuerpo, con los dedos separados.

Inclínate hacia delante y estira cada mano entre el meñique y el pulgar.

Repite el estiramiento, poniendo la presión entre el anular y el pulgar.

Haz lo mismo con el dedo medio.

Repite con los dedos índice y pulgar.

Ejercicio 57. Ejercicio de la muñeca

Con tus manos planas sobre el suelo de cara hacia delante, inclínate hacia delante hasta que los talones de las manos queden ligeramente elevados.

Oscila hacia atrás y hacia delante, presionando sobre las manos.

Coloca la parte de atrás de las manos sobre el suelo, y oscila hacia atrás y hacia delante para estirar las muñecas.

Ejercicio 58. Movimientos para soltar los hombros

A partir de la posición de relajación sentado, pueden hacerse diversos ejercicios para relajar los hombros.

a. Encogimiento de hombros. Con los brazos colgando sueltos a los lados, levanta lentamente los hombros, y luego déjalos caer como para abandonar las preocupaciones del

día. Repite varias veces, inhalando al alzar los hombros y exhalando al dejarlos caer.

b. Giro de los hombros. Con los brazos extendidos a los lados, gira lentamente los hombros hacia arriba hasta las orejas, hacia delante, hacia abajo, y luego hacia atrás, varias veces. Inhala mientras llevas los hombros atrás y arriba; exhala mientras los llevas adelante y abajo. Ahora invierte la dirección, llevando primero los hombros atrás y arriba y luego hacia delante y hacia abajo. Mantén el mismo patrón respiratorio. El movimiento hacia abajo y hacia delante debería coincidir con un colapso del pecho, no de la espalda.

c. Extensión. La mayoría de nosotros saludamos extendiendo brazos y manos, no nuestros hombros. Este ejercicio te ayudará a comprender la diferencia. Primero, extiende brazos y manos. Luego, amplía la extensión llevando tus hombros hacia delante mientras dejas salir el aire. Cuando la expiración se ha completado, lleva lentamente tus hombros hacia atrás conforme inhalas; luego extiéndete nuevamente hacia delante con manos, brazos y hombros mientras exhalas. Repite esto varias veces.

- ¿Puedes sentir tu pecho ablandándose mientras te extiendes hacia fuera, y puedes sentir que este movimiento de extensión viene de tu corazón?

d. Extensión de los hombros. Estira los brazos hacia los lados. Alza los dedos y empuja con los talones de las manos para aumentar el estiramiento de brazos y hombros. Mantén el estiramiento una serie de respiraciones, y luego deja caer los brazos lentamente a los lados. Trata de mantener los hombros abajo mientras haces este ejercicio. Repítelo dos o tres veces.

Ejercicio 59. Ejercicios de aflojamiento del cuello

Ahora es un buen momento para aflojar los músculos del cuello. Pueden utilizarse los ejercicios de la sección precedente, «Trabajo con cabeza y cuello», y/o los siguientes ejercicios, no dados con anterioridad.

Dobla la cabeza hacia delante y hacia atrás.

Haz círculos con la cabeza en el sentido de las agujas del reloj y en el sentido contrario.

Gira la cabeza a cada lado. La cabeza es girada primero hacia la derecha y el rostro apunta hacia arriba; luego la cabeza es girada hacia la izquierda, y el rostro es nuevamente girado hacia arriba. Esto puede ser repetido varias veces.

Ejercicio 60. Estiramiento de los músculos del cuello

Este ejercicio es similar al de la sección precedente, «Trabajo con cabeza y cuello», pero aquí se hace en posición de sentado.



Figura 38. Ejercicio de cuello (sentado)

Coloca las manos sobre la parte de atrás de la cabeza y entrecruza los dedos.

Empuja la cabeza hacia delante, aumentando gradualmente la presión.

Dóblate hacia delante y continúa la presión, para sentir el estiramiento extendiéndose por la espalda hacia abajo.

Retorna a la posición original, pero mantén las manos sobre la cabeza.

Coloca los pulgares sobre los músculos en la parte de atrás del cuello, y masajéalos lentamente, trabajando desde la raíz del cuello a la base del cráneo. Masajea también a lo largo de la base del cráneo.

- ¿Pudiste sentir la tirantez de los músculos del cuello? En la mayoría de la gente son como bandas tensas a lo largo del curso espinal de las vértebras.
- ¿Pudiste sentir la tirantez de los músculos en la base del cráneo? Esta tirantez es una causa común de dolores de cabeza.

Ejercicio 61. Ejercicios de los ojos

Los músculos de los ojos, igual que los de otras partes del cuerpo, están sujetos a tensión. Relajar estos músculos ayuda a mantener los ojos blandos. Se utilizan dos diferentes ejercicios para llevar a cabo esto, uno que supone un contacto ocular con otros miembros de la clase, y otro que es a base de movimientos oculares. Es importante no consentir que tu mirada se vuelva fija o rígida. No mires fijamente. Mirar fijamente congela los ojos e impide el contacto y el sentimiento. Permite pestañear durante los ejercicios, y mantén tus ojos en movimiento. Aprende a echar un vistazo y asimilar lo que ves sin quedarte mirando fijamente.

a. Si la clase está sentada en el suelo en círculo, cada miembro debería ser dirigido por turno a mirar a cada uno de los otros miembros, permitiendo que los ojos se toquen por un

instante como si dijéramos. Cuando los ojos se tocan, se siente un rápido relámpago de reconocimiento.

- ¿Pudiste sentir el contacto entre tus ojos y los de la otra gente? ¿Sentiste un relámpago de reconocimiento? ¿Echaste un vistazo o miraste fijamente? ¿Pestañeaste?

b. Sin mover la cabeza, mira hacia la derecha lo más lejos que puedas. Pestañea, luego echa un vistazo arriba y abajo. A continuación, lentamente mira hacia la izquierda, pestañea y nuevamente echa un vistazo arriba y abajo. Repite el ejercicio dos veces, tratando de percatarte de cualquier tendencia a quedarte con la mirada congelada.

- ¿Respirabas durante el ejercicio? ¿Encontraste dificultad en pestañear o mover los ojos?

c. Sin mover la cabeza, gira los ojos, primero mirando hacia la derecha, luego hacia arriba, luego hacia la izquierda, y luego hacia abajo. Haz varios círculos lentamente con los ojos. Repite el ejercicio, moviendo los ojos en la dirección opuesta.

- ¿Contuviste el aliento durante el ejercicio? ¿Olvidaste pestañear? ¿Te hizo marearte el ejercicio? ¿Te dió un ligero dolor de cabeza? ¿Sentiste alguna tensión en los músculos de los ojos o en la parte de atrás del cuello en la base del cráneo?

Ejercicio 62. Ejercicios faciales

Estos ejercicios están destinados a aflojar los músculos de la cara y con ello a eliminar la máscara que tanta gente inconscientemente lleva puesta encima. El objetivo es el de restaurar a la cara su plena gama de expresividad.

a. Mantén la mandíbula salida, muestra los dientes, y crea una expresión colérica. Al hacer esto, deja escapar algún sonido.

b. Con la mandíbula salida, muévela arriba y abajo fuertemente varias veces. Una vez más, haz un sonido con el movimiento.

c. Con la mandíbula hacia delante, muévela hacia izquierda y derecha lentamente hasta donde llegue.

d. Saca tu lengua y haz un sonido apropiado para expresar tu desdén hacia otra persona. Hazlo varias veces.

e. Arruga la nariz arriba y abajo.

f. Alza y baja las cejas.

g. Manteniendo tu mandíbula hacia atrás, extiende tus labios hacia fuera como un bebé hacia el pecho. Tu boca debería estar abierta. Haz esto una serie de veces lentamente.

- ¿Contuviste el aliento mientras hacías estos ejercicios?
- ¿Sentiste alguna vibración en los labios o algún temblor en la mandíbula? Estas son respuestas positivas a los ejercicios.
- ¿Sientes un cosquilleo en la cara? Esto se experimenta primeramente alrededor de la boca.
- ¿Sientes que la cara se ha aflojado? Un resultado de estos ejercicios es el de que mantienen tu piel más sana y más viva.



Figura 39. Ejercitando los labios

Ejercicios tumbado

La posición de tumbado es importante al hacer ejercicios, pues elimina el stress de la gravedad. En añadidura, esta posición tiene un aspecto regresivo, por cuanto sugiere un retorno a una actitud corporal infantil, lo que facilita el abandono del control.

La posición básica es la de yacer sobre la espalda, con los brazos a lo largo de los lados, y las rodillas dobladas de modo que los pies queden planos sobre el suelo y separados unos 45 cm. El suelo debería estar cubierto por una espesa alfombra o una estera de guata. Echa la cabeza hacia atrás hasta donde llegue, de modo que no te observes a tí mismo.

Ejercicio 63. Respiración básica

Deja salir el vientre hasta donde llegue, y trata de respirar abdominalmente.

Coloca ambas manos ligeramente sobre el abdomen, y siente la elevación y caída de la pared abdominal conforme inhalas y exhalas.



Figura 40. Respiración básica

Haz esto durante un minuto, pero no fuerces la respiración.

- ¿Se movía tu vientre hacia arriba con la inspiración y hacia abajo con la expiración? Si no sucedió así, no estabas respirando abdominalmente.
- ¿Sentiste alguna tirantez en la garganta? ¿En el pecho? ¿En el diafragma?
- ¿Vibraban tus piernas? Esto puede suceder si haces el ejercicio después de todos los otros. Para entonces tus piernas estarán altamente cargadas.

Ejercicio 64. Vibraciones en las piernas

Este es un ejercicio simple para poner las piernas en vibración. La vibración es inducida por un estiramiento y una relajación de los tendones de la corva.

Tumbado sobre la espalda, eleva ambas piernas en posición recta pero no bloques las rodillas.

Manteniendo las rodillas ligeramente dobladas, flexiona los tobillos y empuja hacia arriba con los talones.

Si es necesario, dobla y endereza las rodillas sin bloquearlas, para poner en marcha las vibraciones.

Respira con facilidad, y deja que las piernas vibren durante aproximadamente un minuto. Mira la fig. 41.

Ejercicio 64-A. Variación

Haz lo mismo que en el ejercicio precedente, pero sostén los dedos de cada pie con una mano.

Ejercicio 65. Aflojando los tobillos

Con las piernas alzadas, como en el ejercicio precedente, flexiona y extiende los pies una serie de veces.



Figura 41. Vibración de las piernas (ver Figura 10)

Rota los pies en un movimiento circular, girándolos uno hacia el otro para iniciar la rotación, y haz una serie de círculos.

Ahora invierte la dirección del movimiento y haz varios círculos.

Coloca los pies planos sobre el suelo. Extiende una pierna. Agita el tobillo vigorosamente. Repite con la otra pierna.

Ejercicio 66. Arqueando la espalda

Coloca una manta enrollada bajo la región lumbar, y yace tumbado con las rodillas dobladas y los pies planos sobre el suelo. Procura mantener las nalgas en contacto con el suelo.

Respira con facilidad en la profundidad del vientre.

Deja que la cabeza caiga para atrás.



Figura 42. Tumbado sobre un rollo

Mantén la posición hasta que se vuelva dolorosa.

- ¿Sentiste algún dolor en la región lumbar al comienzo del ejercicio? Si así fue, es un signo de tensión en dicha región, lo que es muy común en mucha gente.
- ¿Fuiste incapaz de mantener tus nalgas sobre el suelo? Si tu región lumbar está tensa y rígida, serás incapaz de hacer esto.
- ¿Fuiste capaz de relajarte en medio del dolor? Si puedes hacerlo, verás cómo el dolor se alivia hasta desaparecer.

Ejercicio 67. Invirtiendo el arco

Coloca la manta enrollada bajo las nalgas, y eleva las rodillas hasta tu pecho.



Figura 43. Arco inverso

Coloca tus brazos alrededor de las rodillas y deja que la parte inferior de la espalda se curve hacia delante.

Advierte que esta posición proporciona una gran sensación de relajamiento tras la precedente.

Ejercicio 68. Haciendo botar la pelvis

Este ejercicio se hace a partir de la posición yacente con las rodillas dobladas y los pies planos sobre el suelo. Coloca una manta enrollada bajo tus nalgas.

Alza la pelvis por encima de la manta y hazla rebotar hacia abajo sobre la manta con suficiente fuerza para proporcionar al cuerpo una ligera sacudida.

Haz esto una serie de veces para agitar la pelvis hasta que se suelte. Este ejercicio puede también ser hecho utilizando la voz como ejercicio expresivo. Esto será descrito en el capítulo siguiente.

Ejercicio 69. Estirando la parte interna de los muslos

La posición es la misma que en el ejercicio precedente, con las nalgas descansando sobre la manta enrollada.

Extiende ambas piernas a los lados lo más lejos que puedas.

Agárrate a la manta con las manos.

Impulsa los talones hacia arriba.

Capítulo IX

Los ejercicios expresivos

Estos ejercicios están destinados a ayudar a la persona a que exprese sus sentimientos, mientras que los ejercicios standard se concentran en entrar en contacto con el cuerpo, y en relajar sus tensiones sin una descarga emocional acompañante. Inhibir la expresión del sentimiento conduce a menudo a una pérdida del mismo, y la pérdida de sentimiento es una pérdida de viveza. Los sentimientos son la vida del cuerpo igual que los pensamientos son la vida de la mente.

Los niños suprimen muchos de sus sentimientos a fin de adaptarse a la situación en su hogar. Empiezan por contener la expresión del temor, la ira, la tristeza y el gozo, pues creen que sus padres no son capaces de enfrentarse a estos sentimientos. Como resultado se vuelven sumisos o rebeldes; ninguna de estas actitudes representa una genuina expresión del sentimiento. La rebelión es a menudo una tapadera para la necesidad; la sumisión, a menudo una negación de la ira y el temor.

Los sentimientos surgen como impulsos o movimientos espontáneos procedentes del núcleo del individuo. Para suprimir un sentimiento, hay que frenar o restringir la viveza o motilidad del cuerpo. Por tanto, el esfuerzo de suprimir un sentimiento sirve para disminuir todo sentimiento. Sin embargo, mientras haya vida en el cuerpo, hay el potencial de sentir.

Trabajar con la expresión del sentimiento en la terapia, o en una clase de ejercicios, o en casa, ayuda a una persona a entrar en contacto con algunos de los sentimientos suprimidos de su personalidad. La pregunta importante es: ¿puede manejar estos sentimientos conforme surgen a través del trabajo corporal? Existe cierto peligro, pero hay también una salvaguarda inherente: la mayoría de la gente no consentirá que se desarrolle más sentimiento del que pueden manejar. Estar bajo terapia es otra salvaguarda, dado que un terapeuta competente ayudará a una persona a contener y manejar sentimientos que son nuevos y atemorizantes. Puede ayudar a una persona a entender de dónde vino el sentimiento, impidiendo así que sea puesto en acción.

Un sentimiento es puesto en acción cuando surge en un contexto pero es expresado en otro. Por ejemplo, si un hombre es humillado por un superior en el trabajo y no puede o no se atreve a expresar su resentimiento, puede ir a su casa y golpear a sus hijos. Sentimientos que surgieron en situaciones de la infancia son a menudo puestos en acción en la vida adulta para detrimento de todas las personas envueltas. Una mujer que se resintió de la indiferencia de su padre hacia ella cuando era niña puede expresarlo sobre su marido.

Expresar un sentimiento en la situación controlada de una sesión de terapia o de una clase de ejercicios, a menudo descarga suficientemente la excitación como para que el sentimiento pueda ser mantenido dentro de límites apropiados. He aquí un ejemplo de cómo esto puede también hacerse en el hogar. Muchas de las mujeres que se encargan del hogar encuentran intolerables las frustraciones y desilusiones de sus vidas diarias. A menudo vierten esta ira sobre sus hijos, que no son ni los agentes responsables ni un objeto apropiado para estos sentimientos. Las madres que siguen una terapia bioenergética han descubierto que ir a un dormitorio y sacudir la cama con una raqueta de tenis descargará su desazón o enojo sin dañar a personas inocentes. Una vez descargado el sentimiento, su comportamiento se vuelve más razonable. De este modo evitan volverse extremadamente tensas tratando de contener su ira. Esta es una práctica corrien-

te de la bioenergética. Uno de los mejores consejos que la bioenergética ofrece es el de golpear sobre una cama con una raqueta de tenis o los puños, en vez de sentarse a incubar el sentimiento o chillar a los niños.

Ejercicio 70. Pataleando desde la cadera

También este ejercicio se hace desde la misma posición.

Las rodillas son alzadas al pecho.

Agarrando la manta con las manos, patea fuertemente hacia delante con el talón izquierdo.

Lleva la rodilla del mismo lado hacia detrás y patea con el talón derecho.

Repite una serie de veces, alternando cada pierna. La pata-da debería ser hacia delante en línea con el cuerpo, no hacia arriba.

• ¿Vino el movimiento de la cadera en vez de la rodilla? Para conseguir el necesario movimiento de la cadera, lleva tu rodilla hacia atrás hasta el pecho.



Figura 44. Pateando sobre un rollo

- ¿Te sentiste como si estuvieses diciendo «Vete»? Utilizando estas palabras, se convierte en un ejercicio expresivo.

Ejercicio 71. Extensión hacia fuera

La posición para este ejercicio es la misma que la del primer ejercicio de esta sección, el ejercicio respiratorio.

Extiende ambos brazos hacia arriba, como un bebé que solicita a su madre.

Haz un esfuerzo por alargar cada vez más la extensión a cada expiración.

- ¿Sentiste que te contenías?
- ¿Decaen tus manos, como en un gesto de futilidad?
- ¿Sientes que te abres hacia fuera con tus brazos?

Ejercicio 72. Extendiéndose hacia fuera con los labios

Deja que los brazos te caigan a los lados, y extiende tus labios hacia fuera como para succionar, igual que en el ejercicio 62 de la sección precedente. Ver figura 39.

Mantén la boca abierta y las mandíbulas colgando sueltamente.

Retrae los labios y extiéndelos de nuevo hacia fuera.

- ¿Cuando los labios van hacia delante, va tu mandíbula también hacia delante con una expresión de desafío?
- ¿Puedes mantener tu respiración profunda y fácil mientras te extiendes hacia fuera con los labios?
- ¿Vibran tus labios o sientes algún hormigueo en ellos?
- ¿Evoca el ejercicio algún sentimiento de anhelo?

Muchos de los ejercicios standard del capítulo 8 pueden funcionar como ejercicios expresivos si añades a tus movimientos un sentimiento vocal apropiado. El ejercicio de extenderse hacia fuera, por ejemplo, se vuelve expresivo (y

puede volverse muy emocional) si decimos «mamá» o «papá» mientras hacemos la extensión. En los seminarios de introducción que hemos hecho, a menudo con grandes grupos, de treinta o más personas, la extensión hacia fuera en busca de la madre o del padre suele hacer que muchos individuos lloren. La mayoría de las personas de nuestra sociedad tiene un considerable anhelo suprimido de estar cercanos a ambos padres, algo que no fueron capaces de expresar mientras eran niños. Si el anhelo no se halla suprimido demasiado fuertemente, movilizar el cuerpo a través de los otros ejercicios y cargarlo a través de la respiración a menudo llevará este sentimiento hacia la superficie.

También hemos mencionado cómo el ejercicio de patear hacia fuera puede convertirse en una ocasión para la autoexpresión diciendo «Vete». Si podemos despertar un sentimiento mientras hacemos un ejercicio, y expresamos ese sentimiento en palabras, el proceso entero puede volverse bastante intenso y cargado.

Ejercicio 73. Pateando la cama

Haz este ejercicio sobre una cama sin tope en los pies, o sobre un colchón o una estera de goma espuma colocada sobre el suelo. Yace tumbado con las piernas extendidas. El pateo es hecho alternativamente, elevando cada pierna y bajándola con fuerza sobre el colchón. La pierna entera debería hacer contacto con el colchón, no sólo el talón. Mantén las piernas bastante rectas mientras haces el ejercicio, pero no tensas o rígidas.

Patea la cama alternativamente con cada pierna, de manera rítmica; una pierna asciende mientras la otra baja.

Trata de que el movimiento venga de la cadera más que de la rodilla. Haz esto elevando la pierna lo más posible antes de comenzar el pateo, sin doblar la rodilla.

Di «no» a cada patada, en voz alta y determinada.

Ahora pronuncia un «no» sonoro y *sostenido* mientras ejecutas fuertemente una serie de patadas.

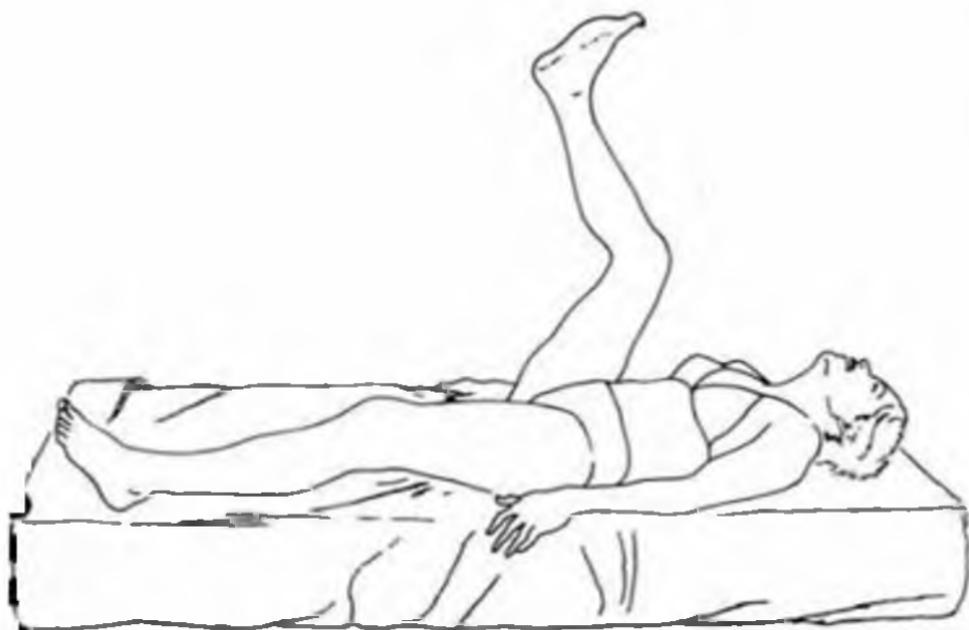


Figura 45. Pataleo

- ¿Parecían efectivas tus patadas, o te sentías impotente?
- ¿Tenía tu voz un tono de convicción, o sonaba vacilante y asustadiza?
- ¿Pudiste mantener fuertemente el pataleo, o decayó tras un gesto inicial?
- ¿Hubo un ritmo coordinado entre la expresión vocal y el movimiento?

Ejercicio 73-A. Variación

Ahora utiliza la expresión *¿por qué?* en vez de *-no-*. Para mucha gente, tiene más significado que el *-no-*, probablemente porque de niños se les dijo que no tenían derecho a cuestionar los dictados de sus padres.

Trata de prolongar el sonido *¿por qué?* mientras pateas. Puede que llegue a convertirse espontáneamente en un grito, en cuyo caso el sentimiento habrá alcanzado un climax. Posteriormente te sentirás relajado y aliviado.

Ejercicio 74. Pateo rítmico

Este es un ejercicio expresivo sólo parcialmente pues se hace sin expresión vocal. Está destinado a proporcionarte la sensación de que tus piernas pueden servir como órganos de autoexpresión. Este ejercicio sirve para fortalecer las piernas y cargarlas. Asimismo, mejora la respiración.

Haz el pateo rítmico exactamente igual que en el ejercicio precedente, contando las patadas. El movimiento de cada pierna cuenta como uno.

Da tantas patadas como puedas, de modo rítmico. Digamos que sesenta es tu límite. (Es un número bajo). Haz el ejercicio dos veces.

Al siguiente día, haz el mismo ejercicio, añadiendo diez patadas más. Tendrás que regularte tú mismo a este respecto. Si diez es demasiado, añade sólo cinco.

Cada uno o dos días, trata de aumentar el número de patadas. Si puedes llegar a 200 es suficiente.

La gente de edad tiene mayores dificultades con este ejercicio porque sus piernas se hallan más tensas y sus músculos son menos flexibles. El proceso de envejecimiento parece golpear a las piernas antes que a cualquier otra parte del cuerpo. Haciendo este ejercicio regularmente puedes ayudar a tus piernas a permanecer más suaves y más vivas. Es uno de los ejercicios que se recomienda a los pacientes de

la terapia bioenergética que hagan en su casa, y será incluido en la sección sobre ejercicios en casa del capítulo 13.

Ejercicio 75. Golpeando con los brazos

Este ejercicio es muy fácil de hacer. Tumbate sobre el colchón con las rodillas dobladas y los pies planos.

Haz dos puños con las manos y elévalos por encima de la cabeza.

Golpea con ambos puños hacia abajo a lo largo del cuerpo, y di *-no-* a cada golpe.

Repite la maniobra una serie de veces.

- ¿Parecían efectivos los golpes? ¿Fue convincente tu *-no-*?
- ¿Sentiste que tenías derecho a decir *-no-*?

Ejercicio 75-A. Variación

Repite el mismo movimiento que en el ejercicio 75, pero di *-no quiero-* en vez de *-no-*. Esta es una expresión más fuerte, con más ego (yo) en ella.

Ejercicio 76. Un berrinche

Este ejercicio no debería hacerse solo. Ni debería utilizarse en la clase, a no ser que los participantes hayan tenido una considerable experiencia en el trabajo bioenergético. Lo utilizamos en las sesiones de terapia, donde ayuda a que una persona se abandone. Es poderoso, tanto emocional como físicamente.

Lo incluimos aquí para dar al lector una idea del alcance de los ejercicios expresivos. No es un ejercicio peligroso, pero puede llevar al aturdimiento si te hallas tensamente controlado.

Yace sobre el colchón de la cama o sobre una estera en el suelo. Dobla las rodillas de modo que los pies queden planos.



Figura 46. Herrinche

Comienza por golpear con cada pie sobre el colchón alternativamente, con las rodillas dobladas.

Lleva las rodillas bien hacia atrás sobre el cuerpo, y conforme lo haces aporrea con los puños alternativamente sobre el colchón. Ahora estás utilizando tus brazos y tus piernas.

Repite el procedimiento de arriba, y deja que tu cabeza gire hacia izquierda y derecha con el movimiento del cuerpo.

En voz alta y sostenida grita o chilla -no quiero- mientras haces el ejercicio.

La clave de este ejercicio es la coordinación entre los movimientos de piernas, brazos y cabeza. Cuando el ejercicio es ejecutado adecuadamente, el cuerpo se mueve como una unidad. La pierna izquierda y el brazo izquierdo se mueven juntos; esto es, ambos golpean el colchón al mismo tiempo. La cabeza se gira hacia el lado del golpe, no alejándose de él. Si el brazo izquierdo es movido al tiempo que la pierna

derecha, es como si la persona tuviese propósitos encontrados. Hecho correctamente, el cuerpo se mueve como una peonza. Es bello de observar. Extrañamente, no sentirás ningún aturdimiento en esta situación si haces el ejercicio adecuadamente. El aturdimiento aparece cuando no sigues plena y libremente el movimiento; existe un inconsciente contenerse contra la expresión.

Ejercicio 77. Extensión hacia fuera con labios y brazos

Esta experiencia permite a una persona experimentar el anhelo de un niño por su madre. Puede volverse muy emocional si se utiliza la palabra «mamá» y es evocado el anhelo.

Túmbate en el suelo con las rodillas dobladas y los pies planos. Respira con sencillez y profundidad en el vientre.

Extiende hacia arriba tus brazos y hacia delante tus labios, como en la figura 39.

Di «mamá», y trata de ver cuánto sentimiento puedes poner en tu voz y en tus brazos.

- ¿Sentiste alguna contención del sentimiento?
- ¿Te sentiste embarazado? ¿Te sentiste estúpido actuando como un niño? Recuerda que todos somos niños en el fondo, y que tuvimos dos padres a quienes siempre estaremos apegados en nuestros corazones.
- ¿Trajo el ejercicio consigo un sentimiento de tristeza? Si así es, ¿puedes llorar, o te sientes atragantado?

Ejercicio 78. Exigiendo

En vez de extenderte hacia fuera como en el ejercicio precedente, haz dos puños y elévalos enfrente de ti.

Agita ambos puños con fuerza.

Dí «¿por qué?», «¿por qué no estabas ahí?», «¿por qué no te preocupaste?». Puedes utilizar cualquier otra expresión que te parezca adecuada.

- ¿Pudiste poner emoción en la expresión? Si no pudiste quiere decir que te estás conteniendo, bien porque la situación no sea apropiada o bien porque estás inhibido.

Ejercicio 79. Expresando ira

Una persona debería ser lo bastante libre para poder expresar físicamente su ira cuando sea apropiado. La mayoría de la gente tiene demasiado miedo a la violencia para ser *capaz* de expresar la ira de modo físico sin una provocación extrema. Existe en nuestra cultura un tabú en contra de dar golpes, lo que es desafortunado, pues ello opera mayormente haciendo que las personas inocentes se vuelvan desvalidas frente a los avasalladores.

De pie frente a la cama. Es mejor si la cama tiene un colchón de gomaespuma, de modo que no te dañes ni a ti ni a tu cama. Este es un ejercicio indispensable si sufres de tensiones en la franja de los hombros, pues estas tensiones se relacionan mayormente con inhibiciones en el uso de los brazos para golpear. Hay distintas variaciones del ejercicio.

De pie con ambos pies separados unos 45 cm y las rodillas dobladas ligeramente.

Haz dos puños y elévalos por encima de la cabeza.

Eleva los codos y échalos lo más hacia atrás que puedas.

Ahora golpea fuertemente la cama con ambos puños, pero de un modo relajado, sin forzar el movimiento.

Dí cualesquiera de las palabras que expresen un sentimiento de ira. Puedes utilizar palabras tales como «¡No!». «¡No quiero!», «¡Déjame solo!», «¡Maldito!», o «¡Te odio!».

- ¿Puedes sentir que tus golpes son efectivos, o los sientes impotentes?



Figura 47. Golpeando con los puños

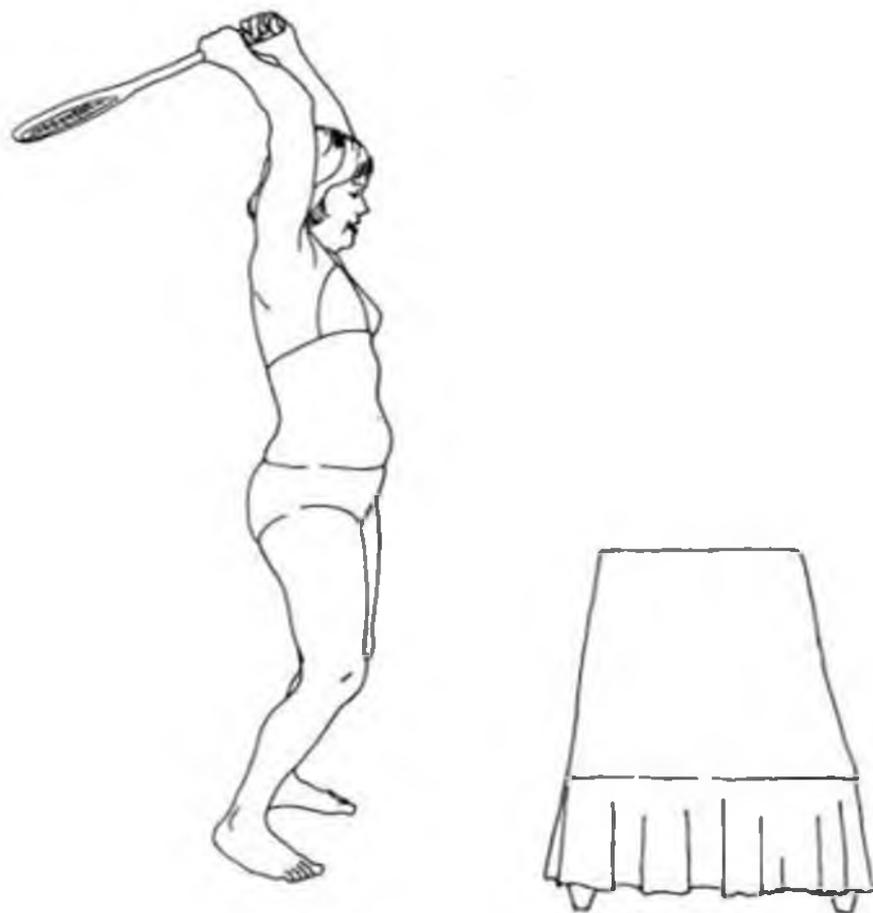


Figura 48. Golpeando con una raqueta de tenis

- ¿Puedes sentir alguna emoción con el ejercicio? No es necesario tener un sentimiento fuerte para que este ejercicio cobre sentido.
- ¿Te atemoriza tu propio potencial para la violencia? En tal caso, un uso repetido del ejercicio reducirá tu ansiedad y te dará un mayor control sobre tu ira.

Ejercicio 80. Utilizando una raqueta para expresar la ira

El mismo ejercicio se puede hacer utilizando una raqueta de tenis en vez de los puños. La raqueta añade una sensación de poder, y ayuda a superar un sentido de impotencia.

Eleva la raqueta por encima de la cabeza, y da golpes repetidos con la superficie plana de la raqueta contra la cama.

Pronuncia palabras que expresen cualesquiera sentimiento que tengas. Recuerda, no estás dañando a nadie con este ejercicio.

- ¿Te proporcionaron tus golpes un sentimiento de satisfacción?
- ¿Te asustó el sonido del golpe? ¿Te pareció demasiado violento? ¿Tuviste miedo de que pudieras querer matar a alguien? Si puedes aceptar y expresar este sentimiento («Te mataré») mientras golpeas la cama, descargarás algo de tu rabia asesina y obtendrás control sobre el sentimiento. Habrá menos probabilidades, pues, de que descarges esa rabia en una situación de la vida real.

Ejercicio 81. Golpes rítmicos

Este es un ejercicio que hemos utilizado personalmente y que muchos pacientes usan regularmente. Es como el pataleo rítmico y sirve para fortalecer los brazos, desarrollar la coordinación de sus movimientos, y descargar las tensiones en la franja de los hombros.

Alza ambos puños, o la raqueta de tenis, y descarga veinte golpes sobre la cama.

Los golpes deberían ser rítmicos, ni demasiado lentos ni demasiado rápidos.

Inhala mientras tus brazos van hacia atrás, y luego exhala plenamente conforme descienden.

Estira los brazos plenamente detrás de tu cabeza con el fin de movilizar la máxima energía para el golpe. Advierte que una ley bien conocida de la acción del músculo es la de que cuanto más lo estires, más efectiva y poderosa será la contracción resultante. No tienes por qué golpear con dureza. El poder del golpe proviene del estiramiento y del ritmo. Piensa en cómo se dispara una flecha. Similarmente, no hay que empujar el golpe. Si haces un estiramiento pleno, el golpe se desarrollará espontáneamente conforme te abandonas. Una vez que puedas descargar veinte golpes sin esfuerzo, aumenta el número regularmente hasta que puedas dar cuarenta o cincuenta golpes.



Figura 49.
Retorciendo una toalla

Ejercicio 81-A. Variación

Puede golpearse la cama de un modo distinto haciéndolo con un brazo detrás del otro. Este ejercicio implica un estiramiento del cuerpo, utilizando músculos a los que no llegaba el ejercicio precedente. Una vez más, lo importante es: Mantener suelto y plenamente estirado cada brazo antes del golpe.

Inhalar durante el estiramiento pleno y exhalar con la descarga.

Tratar de llevar cada puño hacia atrás por encima de la oreja del otro lado del cuerpo, a fin de conseguir la máxima tensión para el golpe.

Ejercicio 82. Agresión

La palabra en si misma significa «moverse hacia». La gente la utiliza como denotando «yendo a por lo que uno quiere». Una persona agresiva es alguien que se mueve hacia el cumplimiento de sus necesidades. La falta de agresión significa pasividad; aguardar en vez de ir a por algo.

Un buen ejercicio para la agresión es el de retorcer una toalla. Toma una toalla turca de tamaño medio y enróllala. Luego retuércela lo más fuertemente que puedas con ambas manos.

Conforme retuerces la toalla, di «dámelo». Sigue retorciendo la toalla diciendo: «dámelo».

- ¿Llegaste al punto en que sentiste que podías obtener lo que necesitabas?
- ¿Aflojaste tu agarre tras cada demanda, o fuiste capaz de mantenerlo?
- ¿Tienes la impresión de que puedes obtener lo que quieres? Acaso no sería agradable tener esa sensación?

Toda acción expresiva es un acto agresivo en el sentido de que es un «moverse hacia fuera» hacia el mundo, con nuestros sentimientos o energía. No deberíamos pensar en la

agresión sólo en los términos negativos de la ciencia política. Abrirse hacia fuera para amar o buscar amor es una acción agresiva. Decir «te amo» es tan agresivo como decir «te odio». La agresión se encuentra en la acción de ir hacia fuera o hablar, no en el contenido de las palabras. Por otro lado, tener un sentimiento que no somos capaces de expresar es un signo de pasividad. Todo acto de autoexpresión supone algún grado de agresión.

Para ser plenamente autoexpresivos, el cuerpo ha de verse libre de sus tensiones, y específicamente de las tensiones que bloquean nuestra agresividad natural. Dado que nuestra agresividad ha sido bloqueada desde la infancia, se requiere un considerable esfuerzo para liberarla. El uso repetido de estos ejercicios puede ser de considerable ayuda en este empeño.

Capítulo X

Trabajando con el taburete bioenergético

Tumbarse sobre un taburete bioenergético es parte importante del trabajo corporal bioenergético. Ayuda a estirar los tensos músculos de la espalda, lo que resulta difícil conseguir de otro modo. Te ayuda a respirar más profundamente sin hacer un esfuerzo consciente demasiado grande. Si te tumbas sobre el taburete y te relajas en medio de la tensión, tu respiración se profundizará de modo espontáneo. No tienes por qué trabajarlo. Similamente, la posición por sí misma estira y descarga los tensos músculos de la espalda.

El taburete bioenergético actual es una adaptación del taburete escalonado de madera, típico de las cocinas, que se utilizó originalmente. Se atan al taburete una o dos mantas tensamente enrolladas. Nosotros utilizamos mantas del ejército porque proporcionan un rollo más firme. El taburete en sí tiene 60 cm de altura, y las mantas enrolladas generalmente añaden otros 15 a 20 cm. Como su original, el taburete de cocina con peldaños, las patas se abren y se unen con piezas cruzadas para proporcionar una base amplia y sólida. La figura 50 muestra el aspecto de un taburete así. Una clavija de madera de una pulgada de grueso se adhiere a la parte inferior de la plataforma (en la ilustración es insertada a través de unos agujeros), y se extiende 12 a 15 cm a cada lado. Esto proporciona una asidero para levantarse del taburete. Los taburetes bioenergéticos están disponibles en una serie de proveedores, variando el precio de acuerdo con la ma-

dera y el trabajo de manufactura. Una lista de lugares donde pueden comprarse los taburetes bioenergéticos aparece en el Apéndice.

Hay muchas maneras de trabajar con el taburete. El ejercicio primario es el de yacer tumbado con la espalda sobre el taburete, con la manta al nivel del extremo inferior de las pletillas. Es el mismo nivel que el de una línea que uniese ambos pezones. Este nivel se halla próximo al lugar en que el bronquio principal (conducto de aire) se divide en dos ramas, cada una de las cuales va a un pulmón distinto. Es un área de severa constricción en la mayoría de la gente. Tumbada sobre el taburete, la persona extiende sus manos hacia atrás a una silla que se halla justo detrás del taburete.

Ejercicio 83. Tumbado sobre el taburete

Para tumbarse sobre el taburete con facilidad, ponte de espaldas a él y coloca ambas manos sobre el rollo de la manta que se encuentra tras de tí. Luego haz descender lentamente tu espalda hasta que repose sobre el rollo, y suelta las manos. El taburete soportará tu peso. Ahora alza los brazos y extiéndelos hacia atrás hasta la silla. Dobla las rodillas, manteniendo los pies planos sobre el suelo.

Permanece tumbado sobre el taburete durante todo el tiempo que razonablemente puedas, pero no más de un minuto la primera vez. Trata de sentir qué está sucediendo en tu cuerpo.

Una vez te levantes, no te retires del taburete de inmediato. Alza la cabeza y coloca ambas manos por detrás de ella, sosteniéndola, como en la figura 52. Esta es la posición de descanso, que permite continuar la respiración profunda sin stress.

- ¿Fuiste capaz de alcanzar la silla tras de tí? ¿Sentiste algún dolor en la parte superior de la espalda, donde apoyaba sobre el taburete?
- Si tenías la espalda muy rígida y tensa, es posible que no hayas sido capaz de tocar la silla, y el estiramiento puede

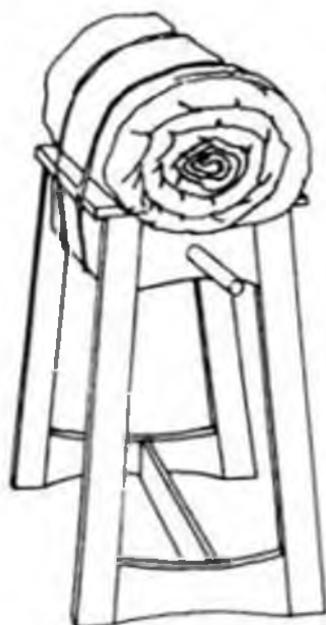


Figura 50. Taburete bioenergético

haber sido bastante doloroso. Levántate e inténtalo de nuevo. El dolor generalmente desaparece con la práctica, conforme los músculos de la espalda se relajan. Con el tiempo, los ejercicios se vuelven placenteros.

- Si tienes bursitis en un hombro, puede resultarte imposible estirar ese brazo hacia atrás para tocar la silla. No lo fuerces. Haz el ejercicio estirando hacia atrás sólo un brazo. Sin embargo, en todos los casos con los que hemos trabajado, los ejercicios de los hombros descritos en el capítulo 8 junto con el uso continuado del taburete, dieron como resultado un maravilloso alivio de la bursitis.

- ¿Sentiste alguna tensión en el diafragma o los músculos abdominales? Cuando el abdomen se halla tensamente contraído, el estiramiento de los músculos abdominales en esta posición puede ser algo doloroso. Este dolor desaparece

conforme dichos músculos se relajan con la respiración profunda.

- ¿Sentiste algún dolor en la parte inferior de la espalda? También esto es signo de una considerable tensión en dicha área.
- ¿Pudiste sentir los pies sobre el suelo? Si así fue, tal vez te hayas percatado de alguna carga o excitación fluyendo a su interior, manifestada por un hormigueo u otras parestesias (una sensación como de alfileres). Experimentaste algún hormigueo en brazos o cara?
- ¿Tuviste algún problema para respirar? Sentiste que tu garganta se tensaba o algún atragantamiento? Esto es un signo de que inconscientemente te estás conteniendo de respirar profundamente. Puedes superar este problema en

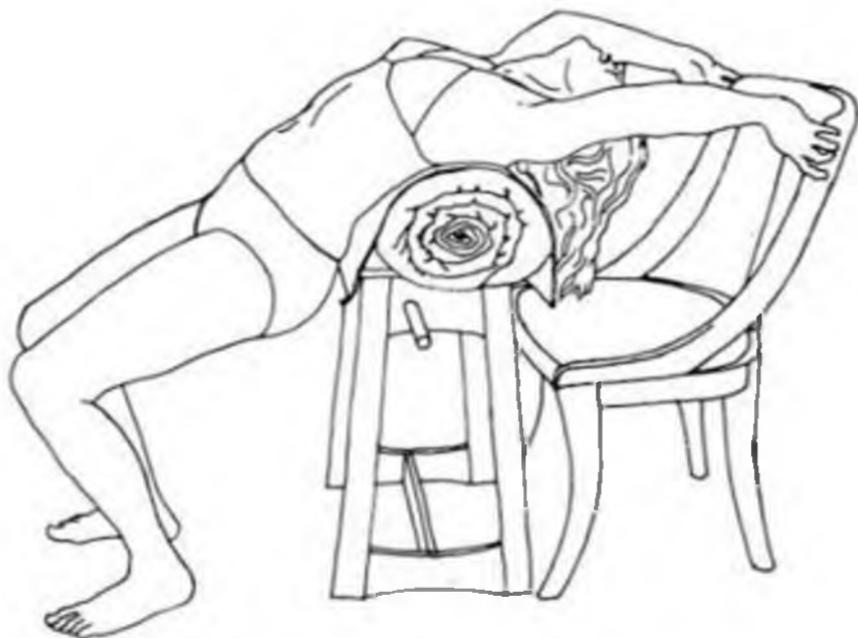


Figura 51. Tumbado hacia atrás sobre el taburete

cierta medida haciendo un sonido cuando exhalas. La sensación de asfixia puede también ser causada por el bloqueo de un impulso de gritar, es decir, por asfixiarlo. Si sientes este impulso, trata de expresarlo.

Oscila hacia detrás y hacia delante repetidamente, tratando de estirar los brazos un poco más a cada vez.

Si sientes que tus músculos se han relajado algo, trata de agarrar la parte de atrás de la silla de treinta segundos a un minuto.

Alzate a la posición de descanso con las manos por detrás de la cabeza, y respira con facilidad por un tiempo.



Figura 52 Posición de descanso

Cuando decidas dejar el taburete (no deberías estar en él más de dos minutos por vez), coloca ambas manos sobre la manta o sobre las asas, e impúlsate con los pies hacia abajo.

Ejercicio 83-A. Variación

Si la posición descrita en el ejercicio 83 te es difícil de conseguir o mantener durante algo más que unos pocos segundos, hay un ejercicio de balanceo que utilizamos para reducir el stress.

Con la espalda sobre el taburete, mantén los brazos hacia arriba. Llévalos hacia atrás lo más lejos que puedas, y luego hacia arriba. Que tu cabeza siga el movimiento de los brazos. De este modo sólo colocarás un stress momentáneo sobre la espalda y los hombros en vez de experimentar el stress continuo del primer ejercicio.

Repite el Ejercicio 1. Ejercicio básico vibratorio y de toma de tierra

Tras estar sobre el taburete en cualquier posición, la persona debería invertir el arco hacia atrás doblándose hacia delante. Para ello se hace el primer ejercicio (figura 2), llamado inclinación hacia delante. Puedes haber advertido que en todos los ejercicios bioenergéticos un movimiento en una dirección es seguido por un movimiento en la dirección opuesta. Un procedimiento así aumenta la flexibilidad del cuerpo y, por extensión, la flexibilidad de la personalidad.

Ejercicio 84. Diferentes posiciones sobre el taburete

El taburete bioenergético se utiliza para estirar y relajar todos los músculos de la espalda. En los ejercicios 83 y 83-A la presión se enfocó sobre la parte superior de la espalda. Pero la presión puede igualmente ser dirigida a otras áreas de la espalda simplemente moviéndose arriba o abajo sobre

el taburete. Si te tumbas con el rollo de la manta a la mitad de la espalda, el stress afectará a los músculos de este área así como al diafragma, que tiene su inserción en las vértebras medias. El taburete puede ser colocado a lo largo de la cama para darte una sensación de seguridad cuando te inclinas hacia atrás.

Coloca el taburete a lo largo de la cama como en la figura 53.

Pon las manos sobre el taburete que hay detrás de ti, y deja que la parte media de tu espalda descansa sobre el rollo de la manta.

Si el stress parece ser demasiado grande, vuelve a la posición de descanso descrita arriba. Luego trata de tumbarte de nuevo sobre el taburete. Dado que la tensión es una expresión del temor, encontrarás el ejercicio más fácil de hacer conforme te familiarices con él.

Si puedes hacerlo, deja que tus brazos pasen por encima de la cabeza y toquen la cama que hay detrás de ti.

Permanece en esta posición hasta un minuto, respirando y sintiendo tu cuerpo.

Vuelve a subir a la posición de descanso y mantenla durante unos treinta segundos.

- ¿Fue este stress demasiado para tí? ¿Pudiste sentir la tensión en la parte media de la espalda?
- ¿Tuviste dificultades para respirar en esta posición? ¿Pudiste sentir la tensión en el diafragma? Cuando abandones el taburete, inclínate hacia delante como en el ejercicio 1, el ejercicio básico vibratorio, y deja que tus piernas vibren durante un rato.

Ejercicio 85. Estiramiento de la parte inferior de la espalda

Al comienzo, la mayoría de las personas encuentran difícil este ejercicio. Con la práctica, se vuelve algo más fácil. Lo utilizamos regularmente en las sesiones de terapia para rela-

par los músculos de la parte inferior de la espalda y para abrir la pelvis.

El taburete debería estar a lo largo de la cama. Si la cama es baja, coloca un almohadón sobre la cama para descansar tu cabeza sobre ella. De espaldas al taburete, coloca las manos sobre el rollo de la manta, y pon ahí la parte inferior de la espalda.

Inclínate hacia atrás sobre el taburete y permite que tu cabeza descansa sobre la cama o almohadón.

Apoya los brazos sueltamente sobre las asas del taburete hasta que te sientas relajado. Trata de mantener los pies planos sobre el suelo.

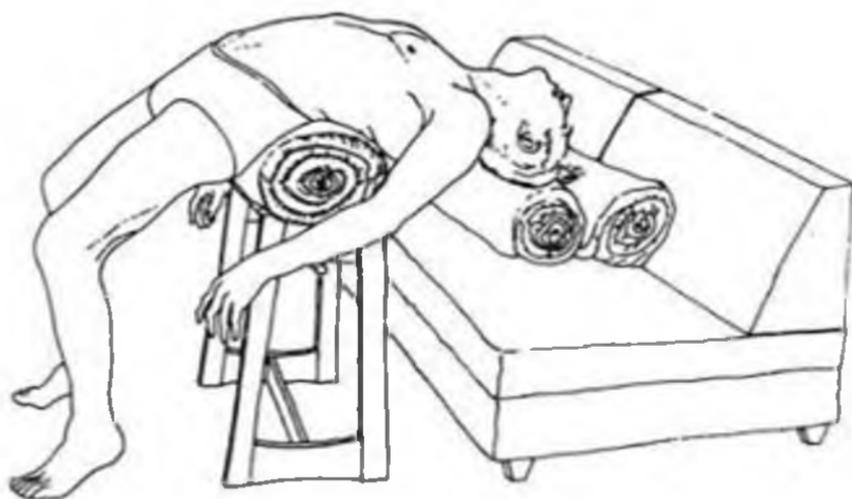


Figura 53. Parte inferior de la espalda sobre el taburete

Abandónate respecto al dolor en la parte inferior de la espalda, y respira con facilidad y profundidad.

Deja que tu pelvis caiga. No permanezcas en esta posición más de un minuto, y sube a la posición de descanso cuando el dolor sea demasiado fuerte.

- ¿Pudiste relajarte en esta posición de stress durante treinta segundos? Tu capacidad para tolerar este stress depende de lo libre de tensiones que se halle la parte inferior de tu espalda.
- ¿Sentiste como si tu espalda se fuera a romper? Esa sensación representa un miedo intenso.
- ¿Pudiste respirar en tu pelvis? Cuanto más puedas relajarte en esta posición, más profunda se hará tu respiración
- ¿Pudiste dejar que tu pelvis cayera manteniendo los pies sobre el suelo?

Repite la inclinación hacia delante que hiciste en el ejercicio precedente, a fin de que las vibraciones pasen de nuevo a tus piernas. Puede que ahora tengas fuertes vibraciones a lo largo del área pélvica.

Ejercicio 86. Estiramiento pélvico

En este ejercicio, coloca las nalgas sobre el taburete e inclínate hacia atrás. El taburete debería estar a lo largo de una cama, con la cabeza descansando sobre ella. Agárrate a la manta o a las asas con ambas manos. Tús pies se levantarán del suelo.

Deja que tus pies cuelguen, presionando hacia abajo con los talones.

Permanece en esta posición hasta un minuto, respirando con facilidad.

Agarrando las asas firmemente, lleva ambos pies directamente hacia el aire, y presiona hacia arriba con los talones flexionando los tobillos. En esta posición tus piernas deberían tener buenas vibraciones.

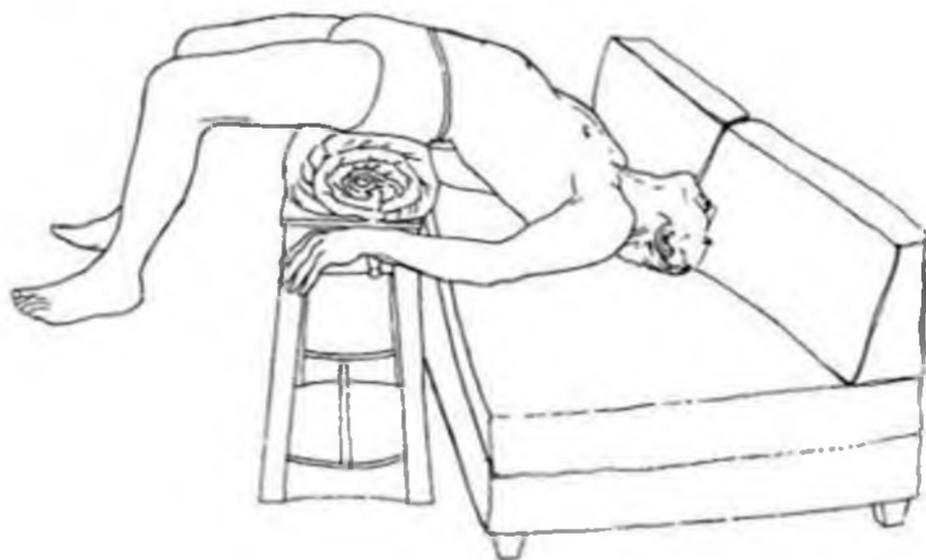


Figura 54. Trasero sobre el taburete (estiramiento pélvico)

Para abandonar el taburete, oscila los pies hacia abajo fuertemente mientras agarras las asas. Esto hará que la parte superior de tu cuerpo abandone el taburete y tus pies tocarán el suelo. (Ver la figura 54).

- ¿Sentiste algún hormigueo en tus piernas en esta posición? ¿Experimentaste una sensación de alfileres en tus pies?
- ¿Abrió este ejercicio una mayor sensación en tu pelvis?
- ¿Pudiste sentir tirantez en las nalgas?
- ¿Vibraron tus piernas fuertemente al extenderlas hacia arriba?

Ejercicio 87. Pateando sobre el taburete

Esta es una variación del ejercicio precedente que intenta obtener una mayor carga en las piernas mientras se extiende la pelvis. Se hace a partir de la posición del ejercicio anterior mientras yaces tumbado sobre el taburete apoyado en las nalgas.

Agarra las asas del taburete, lleva una rodilla atrás hacia arriba, y patea fuertemente hacia delante con el talón. Trata de dirigir el movimiento hacia abajo.

Mientras pateas con una pierna, lleva la otra rodilla hacia arriba para la siguiente patada.

Ahora patea alternativamente con cada pierna, utilizando algo de fuerza.

- ¿Sentiste el estiramiento de los músculos del muslo al patear?
- ¿Sentiste un estiramiento de la articulación de la cadera?
- Es aconsejable seguir este ejercicio por una inclinación hacia delante, para poner los pies en contacto con el suelo y hacer que las piernas vibren.

Ejercicio 88. Presión en el pecho

En este ejercicio, la presión es colocada sobre el pecho, movilizándolo así ese área y facilitando la respiración.

Coloca el taburete en un espacio abierto y tumbate sobre él con el pecho sobre el rollo de la manta.

Deja que tu cabeza cuelgue hacia delante. Que tus brazos se balanceen en el aire.

- ¿Sentiste lo tenso que estaba tu pecho? ¿Tuviste alguna dificultad para respirar?
- Pudiste sentir tu pecho relajarse bajo esta presión?



Figura 55. Pecho sobre el taburete

El gran valor de los ejercicios del taburete es el de que facilitan la respiración sin esfuerzo. La única excepción es el ejercicio 87, el pateo sobre el taburete. Hay que relajarse o abandonarse al estiramiento o tensión, no combatirlo. Conforme aprendemos a hacer esto, la respiración se hace más profunda como respuesta natural al stress. Esto puede requerir una práctica considerable, pues el stress es bastante fuerte para algunas personas. No consideres estos ejercicios como un reto a tu voluntad o resistencia. No persistas en ellos cuando se vuelvan dolorosos. El dolor hará que te tenses. Siempre puedes intentarlo de nuevo. Finalmente, te sentirás más cómodo con el trabajo en el taburete, pero nunca deviene fácil.

Si puedes relajarte sobre el taburete, se convertirá en una especie de experiencia meditativa con tu cuerpo. Sentirás la respiración como una función espontánea de tu cuerpo, y puedes percatarte de otros movimientos involuntarios. Una vez que esto sucede, el taburete está trabajando para ti.

Capítulo XI

Ejercicios sexuales

Estos ejercicios están destinados a llevar una mayor sensación al área pélvica, y a soltar la pelvis para un mayor placer en el sexo. No envuelven a los órganos genitales ni inducen ninguna excitación genital. La cantidad de placer sexual, esto es, de placer orgásmico, que experimentes dependerá de cuánta excitación sexual puedas acumular en la pelvis antes de la descarga. En cierto sentido, pues, la pelvis funciona como un condensador. Su capacidad está determinada por su amplitud interna y su movilidad. Las tensiones musculares dentro de la pelvis limitan su capacidad, mientras que las tensiones en los músculos externos reducen su capacidad para descargar la excitación.

La pelvis debería estar suelta de modo que pueda oscilar libremente cuando la corriente de excitación pasa a través del cuerpo. La respiración abdominal profunda es el factor crítico para ampliar el reservorio pélvico. La respiración profunda es, pues, un objetivo primario en todos los ejercicios, especialmente los sexuales. Por añadidura, a través de estos ejercicios sexuales buscamos liberar las tensiones que inhiben la movilidad pélvica, e integrar los movimientos pélvicos con las ondas respiratorias.

Se obtendrán los mejores resultados de estos ejercicios si se hacen en conjunción con los otros ejercicios de este manual. El cuerpo es una unidad; la tensión en cualquier parte

interfiere y restringe los movimientos naturales de todas las otras partes. Esto es particularmente cierto de la tensión del cuello. Si la cabeza es mantenida rígida por músculos del cuello tensos por temor a «perder la cabeza», la pelvis no puede moverse libremente. En estos ejercicios, mantén tu cabeza atrás y déjala ir; no se caerá. Si te aturdieras o te pusieras ansioso, detén el ejercicio, adopta una posición de descanso, y permite que tu respiración se aquiete. Luego intenta el ejercicio de nuevo, pero no te esfuerces contra tu temor o dolor.

Ejercicio 89. Oscilación o balanceo pélvico

Este ejercicio implica el uso del taburete. Es introducido aquí como un ejercicio sexual porque se enfoca principalmente sobre el movimiento de la pelvis.

Tumbate sobre el taburete con el rollo de la manta contra la parte superior de tu espalda.

Extiende ambas manos hacia atrás a una silla detrás del taburete. Debería ser una silla bastante pesada.

Mantén los pies planos sobre el suelo mientras haces este ejercicio. Mucha gente deja que los pies abandonen el suelo, perdiendo así el contacto con éste.

Al mismo tiempo, trata de mantener tu asidero sobre la silla. De ese modo quedarás anclado en ambos extremos.

Balancea la pelvis arriba y abajo rítmicamente. Moverse rítmicamente es importante en este ejercicio. Comienza lentamente, luego muévete más rápido conforme tu cuerpo se suelta.

Trata de mantener la respiración siguiendo el ritmo de los movimientos pélvicos.

- ¿Pudiste conseguir que tu pelvis oscilase en esta posición?
- ¿Experimentaste algún dolor o inmovilidad en la parte inferior de la espalda? Tal dolor o inmovilidad inhiben la oscilación natural.

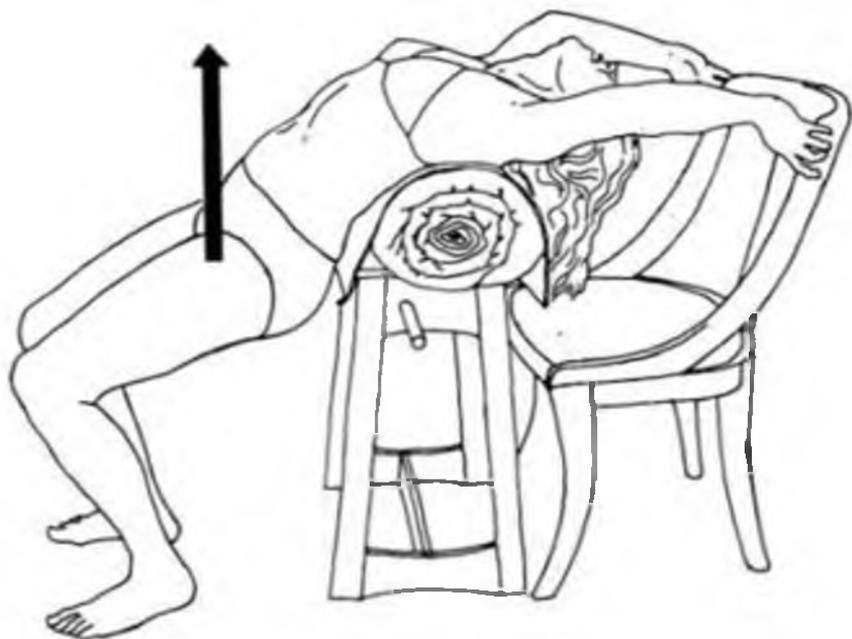


Figura 56. Balanceando la pelvis

- ¿Pudiste mantener un ritmo? Estaba tu respiración coordinada con los movimientos pélvicos?
- ¿Mantuviste las nalgas sueltas cuando tu pelvis oscilaba hacia arriba?
- ¿Mantuviste los talones sobre el suelo?

El elemento importante en este ejercicio es el de permanecer anclado en tu asidero sobre la silla y en tus pies. Si ambos extremos del arco de tu cuerpo se hallan anclados de modo seguro, el movimiento será correcto. Este ejercicio no es fácil hacerlo correctamente. El balanceo natural de la pelvis se halla inhibido en la mayoría de las personas, que tienden a levantar la pelvis hacia arriba más que a dejarla oscilar. Otra tendencia es la de tensar el trasero, lo que blo-

queará cualquier sensación sexual. Cuando trabajes este ejercicio, trata de mantener tu trasero suelto.

Sigue este ejercicio doblándote hacia delante en la posición de toma de tierra, dejando que se desarrollen las vibraciones en las piernas.

Ejercicio 90. Estiramiento y relajación de los músculos del lado interior del muslo

Estos músculos (abductores) actúan para acercar los muslos. Antes se les llamaba los músculos de la moralidad, pues a la mayoría de las muchachas se las enseñaba a sentarse con las piernas presionando entre sí. Estos músculos se hallan bastante contraídos en mucha gente (tanto hombres como mujeres). Estirarlos ayuda a relajar el fondo pélvico.

Túmbate sobre la espalda en el suelo con una manta enrollada colocada bajo los lomos. Tu trasero debería descansar sobre el suelo. Si esto te resulta difícil, reduce el tamaño del rollo.

Dobla la rodillas y lleva las plantas de los pies una contra otra.

Deja que tus brazos yazcan a cada lado o reposen ligeramente sobre la parte interna del muslo (los músculos abductores). Que tu cabeza se gire hacia atrás lo más lejos que llegue.

Presiona hacia abajo con el trasero contra el suelo, y separa las rodillas, manteniendo las plantas de los pies en contacto una con otra.

Mantén esta posición durante varios minutos mientras respiras profundamente en el abdomen. Tu vientre debería salir hacia fuera.

Quita el rollo de la manta si sientes dolor en la parte inferior de tu espalda. En ese caso, puedes hacer el mismo ejercicio sin el rollo de la manta, aunque resulta menos efectivo.

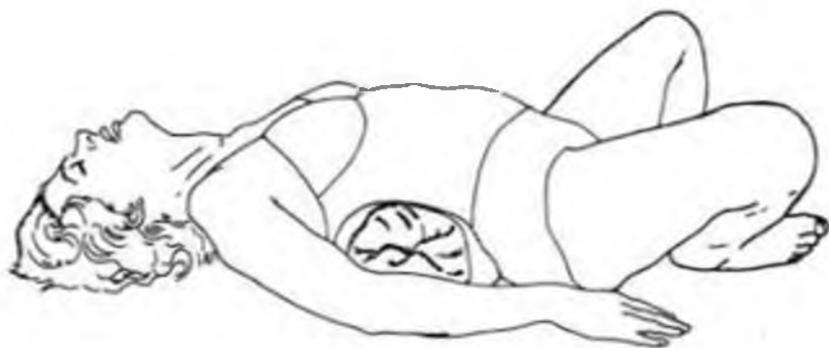


Figura 57. Estiramiento de los abductores

- ¿Sentiste algún estiramiento en los músculos abdominales? Temblaron o comenzaron a vibrar?
- ¿Pudiste separar tus rodillas ampliamente al tiempo que mantenías el trasero presionado contra el suelo?
- ¿Pudiste respirar en el vientre?
- ¿Pudiste mantener el trasero suelto y el ano abierto durante el ejercicio?

Finalizado el ejercicio, elimina el rollo de la manta y lleva las rodillas arriba de modo que los pies descansen planos sobre el suelo. Entonces estarás preparado para el siguiente ejercicio.

Ejercicio 91. Vibrando la parte interna de los músculos de los muslos

A partir de la posición anterior, coloca los pies planos sobre el suelo separados unos 45 a 60 cm. Separa lentamente las rodillas sin mover los pies. Trata de mantener los pies planos mientras haces esto. El movimiento debería ser muy sencillo y carente de esfuerzo. Separa las rodillas lo más que puedas, manteniendo los pies bastante planos.



Figura 58. Vibración de los abductores

Lenta y fácilmente, junta tus rodillas hasta que se toquen. Es importante moverse lentamente y con facilidad para inducir la aparición de las vibraciones.

Separa ahora las rodillas de nuevo del mismo modo fácil, y vuelve a juntarlas otra vez.

Cuando sientas que las vibraciones comienzan, continúa con los movimientos de modo que aquellas sigan y se vuelvan más fuertes. Encontrarás estas vibraciones muy placenteras. Acuérdate de respirar.

- ¿Pudiste conseguir que tus piernas vibrasen en esta posición?
- ¿Advertiste cómo tu respiración se volvió espontáneamente más profunda conforme las vibraciones se desarrollaban?
- ¿Experimentaste algunas sensaciones placenteras en los muslos y en el fondo pélvico?

Ejercicio 92. El círculo o arco pleno

Este ejercicio proporciona un fuerte estiramiento de los músculos de la parte frontal de los muslos; puede ser doloroso si estos músculos se hallan tensos. Esta tensión del músculo impide que la pelvis oscile libremente. En este ejercicio, la pelvis es suspendida entre los pies y los hombros, lo que la permite vibrar libremente si puedes relajarte en esta posición.

Túmbate sobre la espalda sobre una colchoneta o una cama, dobla las rodillas y mantén ambos pies separados unos 30 cm.

Agarra ambos talones con tus manos, y arqueate hacia arriba impulsándote hacia delante con las manos y dejando que la cabeza caiga hacia atrás. Sólo la cabeza, hombros y pies deberían tocar la cama o colchoneta.

Empuja las rodillas lo más adelante que puedas.

Deja que tu pelvis cuelgue libremente. No tenses el trasero. Trata de mantener el ano abierto en éste y en todos los otros ejercicios.

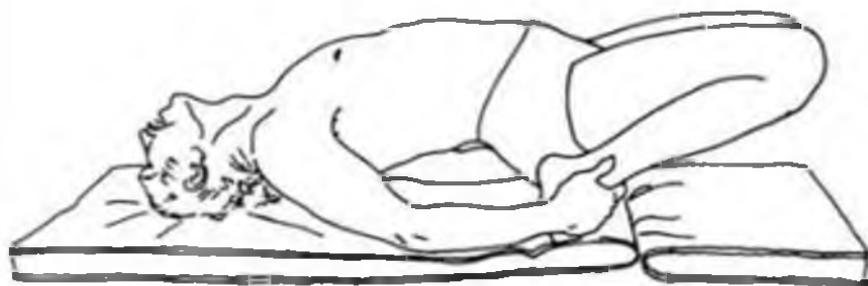


Figura 59. Arco - círculo pleno

Si el arco resulta doloroso, no mantengas la posición y vuelve a caer sobre la cama. Luego trata de arquearte una vez más.

- ¿Fuiste capaz de mantener el arco y respirar en el vientre mientras lo hacías?
- ¿Desarrolló tu pelvis alguna vibración en esta posición? ¿Pudiste mantener el trasero suelto?

Ejercicio 92-A. Variación

Si tienes dificultades con esta posición, como le ocurre a mucha gente, trata de oscilar atrás y adelante sobre tus pies mientras estás en ella. Cuando osciles hacia delante, trata de tocar la cama con las rodillas. Cuando oscilas hacia detrás, la tensión se ve aliviada. De este modo puedes lentamente estirar los músculos de la parte frontal del muslo.

Ejercicio 92-B. Variación

Adopta la posición del arco como arriba, pero coloca las muñecas bajo los talones.

Presiona hacia abajo con los talones, pero no osciles hacia atrás. Mantén las rodillas apuntando hacia delante y hacia abajo.

Balanea la pelvis con varios movimientos rápidos para ponerla en vibración, si esto no sucede espontáneamente. Mantén el trasero suelto; no lo empujes o tenses. (Ver figura 60).

- ¿Desarrollaste alguna vibración en la pelvis?
- ¿Fuiste capaz de respirar en el vientre?
- ¿Pudiste mantener el trasero suelto?

En estos ejercicios las bolas de los pies actúan como pivotes para la acción de palanca que elevará la pelvis. Se ejerce presión a través de los talones presionándolos hacia debajo. Si las rodillas son mantenidas hacia delante y hacia abajo, la

fuerza resultante hará oscilar la pelvis hacia arriba sin que se tensen el trasero o el abdomen.

Ejercicio 93. Golpeando con el trasero

Esta posición implica llevar el trasero hacia detrás de modo que se cargue y movilice para el movimiento hacia delante. Este movimiento hacia delante debería provenir de los pies, no del trasero. Empujar hacia delante desde el trasero lo tensa, y corta mucho de la sensación sexual.

Túmbate plano sobre el vientre en una colchoneta, en la cama o sobre el suelo.

Coloca las manos planas, luego dobla y extiende los codos de modo que tu pecho quede contra la colchoneta. Gira la cabeza a un lado.

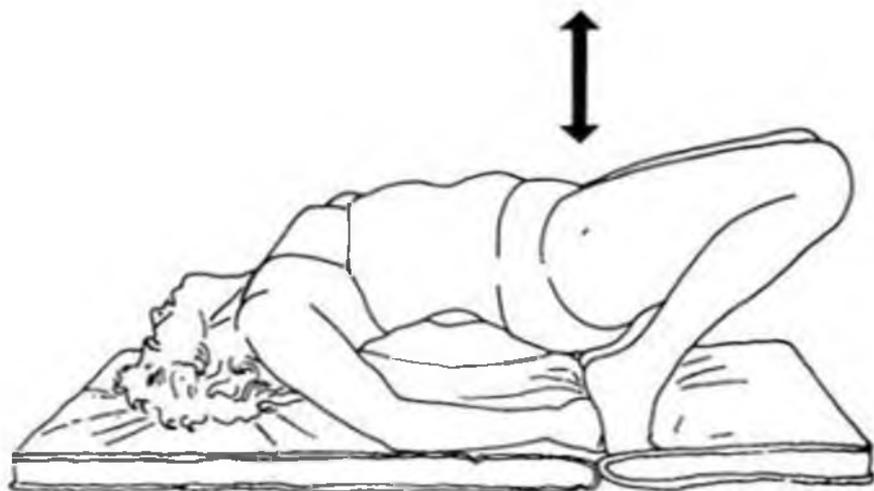


Figura 60. Arco con puños bajo los talones

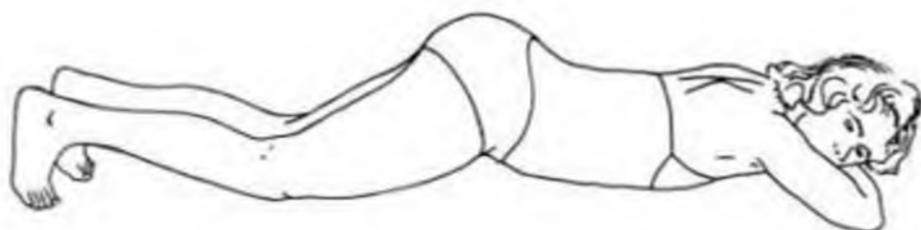


Figura 61. Golpeando con la pelvis

Hunde los dedos del pie en la colchoneta, de modo que puedas presionar sobre ellos. Dobra las rodillas ligeramente, y mantenlas contra el suelo.

Quédate en esta posición y presiona fuertemente con los dedos de los pies, respirando con facilidad y profundidad.

Balanza la pelvis rápidamente contra la colchoneta mientras presionas hacia abajo con los dedos de los pies y las rodillas.

- ¿Pudiste sentir el vientre presionando contra la colchoneta? Fuiste capaz de respirar en el vientre?
- ¿Se desarrollaron vibraciones en la pelvis durante este ejercicio?

Para movilizar toda la carga sexual, es importante que las piernas tomen tierra. Esto sólo puede hacerse si los pies están presionando contra algún soporte durante el acto sexual. Hemos recomendado que la persona que se halla en la posición superior en el acto sexual presione sus pies contra el tablón de la cama que queda en la zona de los pies, a fin de obtener la suficiente base para el impulso. En ausen-

cia de un tablón así, has de hundir los dedos de los pies en el colchón como en el ejercicio de arriba.

La gente que ha intentado este ejercicio refiere que aumenta grandemente la cantidad de su sensación sexual. Este ejercicio es un modo de experimentar la acumulación de carga para el impulso.

Ejercicio 94. Vibración pélvica

Haz este ejercicio enfrente de un taburete bioenergético, una silla o una mesa. La razón para esto es que te coloca en una posición en la que se inducirán fuertes vibraciones en las piernas. Estas vibraciones pueden ser extendidas a la pelvis.

Ponte de espaldas a un taburete, silla o mesa, con los pies apuntando rectos hacia delante y separados unos 15 cm. Coloca una manta doblada sobre el suelo enfrente de tus rodillas, por si te dejas caer.

Coloca ambas manos detrás de tí, tocando el taburete, silla o mesa ligeramente para mantener el equilibrio. No debería recaer ningún peso sobre las manos.

Dobla ambas rodillas y arrójate ligeramente hacia delante de modo que los talones se levanten ligeramente del suelo. Deberías hacer reacer el peso del cuerpo sobre los metatarsianos de los pies.

Balanceándote en esta posición por medio de las manos sobre el taburete, silla o mesa, arquea el cuerpo hacia atrás, y haz que la pelvis apunte también hacia atrás sin romper el arco.

Mantén la posición, respirando profundamente, hasta que tus piernas comiencen a vibrar.

Una vez tus piernas estén vibrando, mueve la pelvis suavemente hacia delante y hacia atrás. El movimiento debería provenir de las piernas y los pies. Las vibraciones deberían comenzar arriba en la pelvis, y puedes experimentar algunas oscilaciones pélvicas espontáneas.



Figura 62. Vibración pélvica

Si la posición se vuelve demasiado dolorosa en los muslos, deberías dejarte caer sobre las rodillas. Luego levántate, camina alrededor de la habitación, y repite la maniobra.

- ¿Se movió tu pelvis espontáneamente? ¿Te atemorizó este movimiento?
- ¿Descubriste que tus rodillas temblaban de uno a otro lado en vez de vibrar arriba y abajo? Este temblor de lado a lado de las piernas es una expresión de temor.
- ¿Sientes ahora tu pelvis más viva?

Estos ejercicios pueden ayudarte a aumentar la carga sexual de tu pelvis. Dicha carga viene indicada por el desarrollo de movimientos pélvicos espontáneos. Sin embargo, si no puedes contener la carga, la pelvis responderá demasiado rápidamente. Mantener la pelvis atrás en cualquiera de los ejercicios permite que la carga se acumule hasta una superior intensidad antes de que los movimientos involuntarios de descarga tengan lugar.

Capítulo XII

Técnicas de masaje

El masaje es una parte importante de la bioenergética. Es una contraparte a los ejercicios activos en los que se requiere un esfuerzo para producir resultados. En el masaje, no haces nada sino relajarte y gozar del tacto y la presión de las manos del masajista cuando golpean y amasan piel y músculos. A veces, sin embargo, cuando se da una cierta tensión muscular, el masaje puede ser doloroso. Como he sido masajado regularmente a lo largo de años, he experimentado dolor en diferentes partes de mi cuerpo. Sabiendo que el dolor era debido a la tensión, traté de hacerme a la idea, esto es, de permanecer suave y dejar que doliera. El masajista podía también sentir la tensión en forma de músculos contraídos en ciertas áreas. Generalmente, tras varios masajes, el dolor desaparecía y el área quedaba más blanda al tacto. Afortunadamente, el masaje fue siempre más placentero que doloroso, y me sentía tan bien una vez acabado que aguardaba al siguiente. Muy a menudo, hacia el final de un buen masaje, me quedaba dormido sobre la mesa.

El masaje sirve a diversos fines. Todos necesitamos que nos hagan algo bueno a y para nosotros. El masaje satisface en parte esta profunda necesidad oral, lo que es uno de sus atractivos. Pero también tenemos una necesidad adulta de ser tocados de un modo placentero sin sobretonos sexuales, y el masaje satisface igualmente esta necesidad. Asimismo es importante el trabajo sobre los músculos tensos. Las manos

de un masajista pueden llegar a tensiones inaccesibles a nuestras propias manos, y que no son directamente afectadas por los ejercicios. Las contracciones musculares en la base del cráneo y en el fondo de la boca responden a esta descripción. Muy a menudo estos músculos se relajarán ante una presión firme y persistente.

Gran parte del valor del masaje depende de la sensibilidad, destreza y manos de la persona que hace el masaje. Ha de saber exactamente la cantidad de presión a aplicar. Un exceso de presión te hará demasiado tenso; si es demasiada poca el efecto será pequeño. Dado que el masaje es una función del tacto, hay que estar en contacto con los sentimientos de la persona masajeadada. ¿Está asustada? La gente tiene miedo de ser tocada, y miedo de ser dañada. ¿Respira, o contiene la respiración? Contener la respiración hará todo el procedimiento más doloroso que agradable. La habilidad de un masajista consiste en ser capaz de sentir los músculos tensos en el cuerpo de una persona, y saber qué presión o manipulación los aliviará. También se necesita la experiencia de haber sido masajeadado. Finalmente, la cualidad de nuestro tacto, de nuestra mano, resulta crítica. Unas manos frías y sin vida harán que una persona se contraiga en vez de relajarse y expandirse ante el tacto. Y unos dedos débiles y flácidos no ofrecen estimulación alguna.

Tocar es un proceso energético de contacto. A través del tacto, la energía fluye de una persona a otra. Es por ello que el tacto de algunas manos puede tener un efecto curativo. Si das un masaje, debes mantenerte relajado y cargado. Tus propios movimientos deberían ser fáciles y no mecánicos. No estás trabajando con madera o piedra. Debes mantener tu respiración profunda y plena, para tener energía que poner en las manos. Y no deberías dar ningún masaje si no gozas con ello, pues tu tacto no será una experiencia positiva para la otra persona.

Este no es un libro sobre el masaje, que es un arte en sí mismo. Y aunque el masaje no puede hacer lo que los ejercicios, utilizamos regularmente algunas técnicas de masaje en nuestras clases de ejercicios por las razones arriba indica-

das. El masaje es hecho por los participantes entre sí. Ayuda a poner a la gente directa y literalmente en contacto una con la otra, promoviendo un sentido de contacto y proximidad en el grupo. En el presente capítulo describimos estas técnicas, que pueden ser hechas por personas sin entrenamiento previo o experiencia en el masaje.

Por añadidura, puede hacerse en casa una cierta cantidad de masaje. Un esposo puede ayudar a su esposa a relajarse trabajando en unas pocas áreas críticamente tensas. Una esposa puede hacer lo mismo por su esposo. A veces podemos aliviar un dolor de cabeza (un dolor de cabeza por tensión, no una migraña) si conocemos unas pocas maniobras simples. Describiremos el modo en que puede hacerse esto.

Tenemos también un buen paseo por la espalda que puede hacerse entre esposos bajo algunas salvaguardas, el cual es muy relajante.

Ejercicio 95. Masaje de espalda y hombros

La persona a trabajar se sienta en el suelo con las piernas cruzadas. Es mejor que tenga los hombros al descubierto. La persona que da el masaje se pone detrás, de pie o de rodillas; adopta la posición más cómoda que puedas. Ambos deberían estar relajados y respirando con facilidad.

Las siguientes instrucciones van dirigidas a la persona que da el masaje.

Coloca ambas manos ligeramente sobre los hombros de tu pareja, y mueve los dedos sobre éstos y hacia la espalda, presionando gentilmente para sentir cualesquiera músculos tensos. Estos darán bajo tus dedos la impresión de nudos duros.

Tocando suavemente con los dedos, utiliza los pulgares para amasar estos nudos. Si resulta demasiado doloroso para tu pareja, hazlo más gentilmente. Trabaja en toda la parte superior de la espalda.

Coloca las manos en los hombros y presiona hacia abajo con fuerza y persistencia hasta que la persona deje caer sus



Figura 63. Hombros y espalda

hombros. No lo fuerces; una presión persistente con tu peso detrás será suficiente. Asegúrate de que tu pareja respira.

Si tu pareja quiere un tratamiento más fuerte, utiliza los nudillos para amasar las duras masas musculares alrededor de las paletillas. Recuerda que estás haciendo esto para que tu pareja se sienta bien, no para dañarla.

Ahora, con las puntas de los dedos, masajea de nuevo todo el área, pasando por las articulaciones del hombro a la mitad superior del brazo, y hacia abajo a lo largo de la espalda. Las áreas críticas se encuentran alrededor de y en las paletillas.

- ¿Pudiste sentir algún músculo contraído? Pocas personas carecen de ellos.
- ¿Cayeron y se relajaron los músculos de tu pareja con el masaje?
- ¿Se profundizó su respiración, y gozó de tu masaje?

Ejercicio 96. Masaje de los músculos del cuello

El cuello es un área donde la tensión se desarrolla temprano en la vida y luego persiste. Los músculos tensos del cuello pueden deberse a diversas causas. Un cuello rígido denota falso orgullo y obstinación. Un cuello corto, generalmente debido a la contracción de los músculos al lado del cuello, puede ser interpretado como un temor «a sacar el cuello hacia fuera».

Un cuello delgado indica una falta de comunicación plena entre la cabeza y el resto del cuerpo, un estrechamiento del canal, como si dijéramos. En todos los casos, la tensión del cuello expresa una necesidad de aferrarse a la propia cabeza, el temor a abandonar la cabeza. Cuando una tensión así es severa y dura largo tiempo, puede conducir a una condición artrítica en las vértebras cervicales.

El masaje de los músculos del cuello no eliminará la tensión, pero puede ayudar considerablemente. A menudo se

requieren maniobras bastante fuertes para que una persona abandone su cabeza.

Con tu pareja sentada con las piernas cruzadas, arrodíllate a su lado izquierdo. Coloca la mano izquierda sobre su frente para proporcionar un soporte más firme, y la mano derecha sobre su cuello. Al hacer este masaje, sigue todas las precauciones arriba indicadas.

Con los dedos de la mano derecha, palpa (siente) los músculos del cuello desde la base del cráneo hasta la raíz del cuello. Siente la cualidad de los músculos; algunos pueden estar contraídos como bandas de acero, otros tensos como el alambre, y algunos pueden sentirse duros y nudosos.

Utilizando tus dedos, amasa los músculos tensos mientras sostienes la cabeza con la mano izquierda.

Es importante decirle a tu pareja que siga respirando, y que haga algunos sonidos, de modo que puedas parar si resulta doloroso.

- ¿Puedes sentir las tensiones en la base del cráneo? ¿Y a lo largo de la espalda y los lados del cuello? ¿Y en la raíz del cuello?
- ¿Siente tu pareja que su cabeza está más suelta como resultado de tu trabajo?
- ¿Respiraste con facilidad mientras trabajabas?
- *Nota:* Los zurdos deberían trabajar desde el lado opuesto, dado que su mano izquierda es más fuerte para el masaje.

Ejercicio 97. Aliviando un dolor de cabeza por tensión

La posición es la misma que en el ejercicio precedente. Comienza el masaje en la base del cráneo y trabaja hacia arriba hasta la cima de la cabeza.

Coloca la mano izquierda sobre la frente de tu pareja, y la mano derecha en la articulación de cabeza y cuello.

En primer lugar, siente la tensión a lo largo de todo este área hasta llegar al hueso mastoideo detrás de las orejas. Para sentir la tensión, presiona firmemente y mueve las puntas de los dedos.

Con los tres primeros dedos, masajea fuertemente los músculos. Debería producirse un ligero dolor si estás trabajando correctamente.

Con todos tus dedos, masajea lentamente hacia arriba, moviendo el cuero cabelludo hasta juntar ambas manos.

Ahora pásate al otro lado de tu pareja. Coloca la mano derecha por encima de las cejas, con los dedos rodeando la corona de la cabeza. Coloca la mano izquierda en la parte de atrás de la cabeza. Deberías tener todo el cuero cabelludo en tus manos. Con los dedos, mueve el cuero cabelludo hacia atrás y adelante, liberándolo. Si puedes aflojar el cuero cabelludo, el dolor de cabeza generalmente desaparecerá, pues es causado muy probablemente, por una tensión que rodea la cabeza justo por debajo de la corona.

Aunque esta técnica de masaje se desarrolló como un medio de eliminar los dolores de cabeza, se ha convertido en parte de la rutina regular de masaje bioenergético. Una vez hecha, la mayoría de la gente siente su cabeza más ligera.

Si sólo hay un alivio parcial, puedes intentar la maniobra de nuevo. Sin embargo, si no funciona, no persistas. Si el dolor de cabeza es una migraña, o un dolor de cabeza por tensión y por migraña, no se rendirá ante este procedimiento.

Ejercicio 98. Masaje de la parte inferior de la espalda

Este masaje se hace con la persona tumbada plana sobre su vientre en una colchoneta o cama. Su pareja se pone a la altura de las rodillas, con una rodilla entre las piernas de la persona tumbada. (Ver figura 64).

Coloca ambas manos en la cintura de la persona, con los pulgares apuntando hacia la línea del medio.



Figura 64. Parte inferior de la espalda

Con los pulgares, procura sentir los músculos en el área lumbosacra, esto es, entre las costillas y las nalgas.

Amasa estos músculos con los pulgares, presionando firmemente y moviendo arriba y abajo.

Asegúrate de que tu pareja respira profundamente mientras trabajas.

También puedes utilizar los puños contra estos músculos. Coloca ambos puños en la región lumbar de tu pareja, y presiona hacia abajo fuertemente mientras tu pareja exhala. Esto se hace una serie de veces para aflojar estos músculos, muy fuertes y a menudo muy tensos.

También puedes trabajar hacia arriba sobre la espalda con los puños, presionando hacia abajo sobre los músculos que hay a los lados de la espina dorsal, mientras tu pareja exhala. La presión facilitará su exhalación.

Este ejercicio no debería hacerse si la persona se halla en un estado de dolor agudo en la parte inferior de la espalda. Es un ejercicio valioso, sin embargo, si la persona sufre de un dolor crónico de bajo grado en este área.

Ejercicio 99. Masaje de las nalgas

Esto se hace desde la misma posición que el ejercicio precedente. Las manos son colocadas sobre el trasero, y se utilizan los pulgares para presionar y masajear todos los músculos de este área.

El mejor procedimiento es el de trabajar en ambos lados simultáneamente, comenzando en la parte superior de las nalgas y yendo hacia abajo. A continuación, presiona firmemente en la masa central de los músculos de las nalgas.

No provoques un dolor indebido. Si aparece dolor en algún punto, alivia la presión.

- Si trabajas fácil y suavemente, tu pareja tendrá una sensación cálida y cosquilleante en sus pies. ¿Sucedió así?
- ¿Pudiste sentir la tensión en los pies?

Ejercicio 100. Masaje de los pies: tumbado sobre el vientre

Creo que el masaje de los pies es la parte más placentera de cualquier masaje. Sin embargo, la mayor parte de la gente es excesivamente sensible en las plantas de los pies y no puede soportar demasiada presión en ellas. Esto es debido a la espasticidad de los músculos de esa zona. El masaje de estos músculos ayuda a relajarlos, y con el tiempo pierden su sensibilidad. Cuando esto sucede, el placer de un masaje en el pie aumenta grandemente. Si los pies de tu pareja son sensibles a la presión, haz el masaje gentilmente.

Con tu pareja tumbada sobre su vientre, haz lo siguiente:

Coloca tu mano izquierda sobre el dorso o superficie superior del pie, y el puño de tu mano derecha contra la planta. Frota arriba y abajo gentilmente. Haz lo mismo con los nudillos si tu pareja así lo quiere.

Sostén el pie en tu mano izquierda, y masajea cada dedo del pie con los dedos de tu mano derecha.

Lleva el pie hacia arriba haciendo que tu pareja doble la rodilla. Sostén el talón, y presiona la palma de tu mano contra la «bola» del pie..

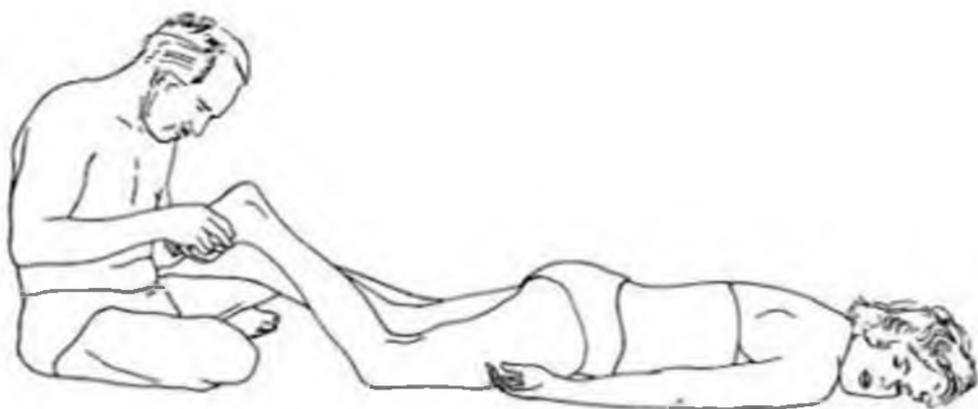


Figura 65. Masaje del pie

Coloca ambas manos sobre la *·bola·* del pie, y al presionar hacia abajo separa gentilmente los dedos del pie.

Repite la misma maniobra con el otro pie.

- Cuando hayas acabado, coloca ambas manos planas contra las plantas, y mantén el contacto durante aproximadamente un minuto. Cuando retires tus manos, tu pareja debería todavía retener la impresión del contacto durante algún tiempo. ¿Sucedio así?

Ejercicio 101. Masaje del pie: tumbado sobre la espalda

Haz que tu pareja se tumbe sobre su espalda en una cama o sobre una colchoneta. Siéntate a sus pies.

Toma el pie izquierdo de tu pareja en ambas manos, y golpea gentilmente la planta del pie con tus pulgares.

Coloca tu mano izquierda bajo el talón de este pie, y la palma de tu mano derecha contra los metatarsianos del pie. Presiona firmemente con la mano derecha. Esto flexiona y afloja el músculo, y proporciona una buena sensación de contacto entre el pie y la mano.

Coloca los talones de ambas manos contra la planta del pie, y sostén los dedos del pie con tus dedos. Esta maniobra pretende ensanchar el pie. Sostén la superficie superior del pie con tu mano izquierda, y coloca un puño contra su planta.

Frota tu puño contra la planta del pie utilizando la superficie plana del puño. Luego, si tu pareja puede soportarlo, utiliza los nudillos y frota con ellos a lo largo de la planta.

Coloca los dedos del pie en ambas manos y dóblalos hacia abajo, pero sin ejercer demasiada presión.

Coloca tu dedo índice entre cada dedo del pie y masajea gentilmente.

Repite estos procedimientos con el otro pie.

Ejercicio 102. Paseo por la espalda

Esta es una forma de masaje que se hace con los pies sobre la espalda de una persona tumbada en una cama o sobre una colchoneta. En cualquier caso, la cama o colchoneta debería quedar junto a la pared, de modo que la persona que da el paseo por la espalda pueda mantener el equilibrio tocando la pared con una mano. O bien se puede utilizar una silla al lado de la colchoneta con este mismo fin. Esta maniobra de masaje es especial de la bioenergética, y una que la mayoría de la gente disfruta mucho. Se utiliza en las sesiones de terapia para ayudar a los pacientes a respirar profundamente relajando los músculos de la espalda. Sin embargo, las personas con problemas en la parte inferior de la espalda no deberían participar en este masaje. Asimismo, la persona que da el paseo por la espalda no debería ser demasiado pesada para su pareja.

La persona sobre la que hay que caminar se tumba sobre su vientre en un colchón de espuma de 12 cm. de espesor o sobre una cama, con las piernas extendidas de un modo suelto. La persona que da el masaje debería ir descalza. (Ver figura 66).

Coloca un pie cruzado en la región lumbar de tu pareja y coloca el otro pie sobre sus nalgas, también cruzado. Dí a tu pareja que respire de modo audible. Cuando exhale, desplaza tu peso al pie en la región lumbar. Cuando inhale, desplaza tu peso al pie sobre las nalgas. Sigue haciendo esto durante aproximadamente un minuto, con el ritmo de la respiración de tu pareja.

Manteniendo el equilibrio, coloca un pie al nivel de las paletillas, y el otro en la región lumbar. Una vez más, desplaza tu peso de acuerdo a la respiración, de modo que la presión se halle sobre la región lumbar durante la fase de expiración. Continúa haciendo esto durante aproximadamente un minuto.

Si tu pareja es capaz de sostener tu peso, coloca ambos pies cruzados sobre la espalda al nivel de las paletillas. Dile que



Figura 66. Paseo por la espalda

se relaje y que no luche contra el peso, y descubrirá que puede respirar bastante bien bajo esta presión.

Camina hacia abajo por la espalda, dando pasos muy cortos un pie detrás del otro, mientras tu pareja se relaja y se abandona a tu peso. El paseo finaliza cuando ambos pies se hallan sobre las nalgas.

Quédate encima de las nalgas con ambos pies hacia delante y a lo largo del sacro. Manteniendo el equilibrio, oscila arriba y abajo rítmicamente. Esto ayuda a agitar la pelvis para que se suelte y permite que la respiración se haga más profunda.

- ¿Te percastaste de la respiración de tu pareja a lo largo del paseo por la espalda? No se produce ninguna tensión indebida si la persona puede respirar en sincronía con tus movimientos.
- ¿Se siente más relajada tu pareja tras este procedimiento?
- ¿Pudiste sentir la tensión en la espalda de tu pareja a través de los pies?

Con algo de práctica, puedes volverte muy bueno en este tipo de masaje de la espalda, y descubrirás que a menudo te lo pedirán.

Una vez te hayas familiarizado con las técnicas de masaje arriba descritas, puedes extender el trabajo de masaje para incluir otras áreas del cuerpo. Por ejemplo, masajear las pantorrillas y muslos siempre es bien recibido y apreciado. El principio básico que hay que seguir es el de ser sensible a tu pareja. Siente su cuerpo y siente qué movimientos le hacen sentirse mejor. El masaje es más valioso cuanto más placentero.

Parte III

Estableciendo un plan regular de trabajo

Capítulo XIII

Ejercicios en el hogar

En el capítulo 7 ofrecimos algunos consejos acerca de hacer estos ejercicios solos y en casa. Aquí queremos hacer algunas sugerencias respecto a los más fáciles de hacer, y los que producen mejores sensaciones.

Digamos que sólo tienes tiempo para hacer un ejercicio al día. Entonces recomendamos que hagas el ejercicio 1. Es el ejercicio en el que te inclinas hacia delante y tocas el suelo con la punta de tus dedos. Las rodillas están ligeramente dobladas, y el peso recae sobre los metatarsianos de los pies. Este ejercicio está destinado a inducir vibraciones en las piernas. Si tus piernas vibran, respirarás con más facilidad y profundidad. Pero tanto si aparecen vibraciones como si no, este ejercicio te ayudará a entrar en tus piernas y pies y a sentirte más en contacto con el suelo. Es un ejercicio excelente con el que comenzar el día, pero puede hacerse en cualquier tiempo o lugar si sientes la necesidad de abandonarte ante un estado de tensión. Como mucho, este ejercicio sólo lleva uno o dos minutos.

Si deseas hacer dos ejercicios, haz también el arco referido como ejercicio 4 de la serie. Comienza con el arco y mantenlo durante un minuto, respirando en el vientre. Luego sigue con la inclinación hacia delante (ejercicio 1) para poner tus piernas en vibración. Es mucho más fácil poner las piernas a vibrar si comienzas por la posición del arco.

La gente joven suele tener pocas dificultades para poner sus piernas en vibración. A la gente de más edad le resulta más difícil, pues sus piernas se han endurecido con la edad. También estamos más endurecidos por la mañana nada más levantamos, que posteriormente cuando ya nos hemos movido. Si ésta es tu condición, sugerimos que hagas el ejercicio 19 del grupo standard tras los ejercicios precedentes. Aquí, desplazas el peso a una pierna, doblando plenamente esa rodilla. Permite que el peso descansa en ese pie hasta que la posición se vuelva incómoda, luego desplázalo al otro pie. Haz esto dos veces en cada pierna, y encontrarás una mayor sensación de viveza en tus piernas, y que tu centro de gravedad ha descendido. Te sentirás más cerca del suelo.

No hagas mecánicamente estos ejercicios simples. Lee las instrucciones, y presta atención a las preguntas y comentarios después de cada ejercicio. Estás haciendo estos ejercicios para entrar en contacto con tu cuerpo, y eso requiere que dirijas tu conciencia a lo que está sucediendo en tu cuerpo. También has de mantener tu respiración en marcha, así que es importante que estés atento a dicha función.

Si no haces más que estos tres simples ejercicios con regularidad, especialmente por la mañana, comenzarás el día con un mejor sentido de ti mismo y con mayor energía. De aquí en adelante, la elección está abierta, y debería variar con tu sentimiento, tu necesidad y tu tiempo. Puedes desear aflojar la parte superior de tu cuerpo como parte de una rutina mañanera regular. Escoge uno de los ejercicios dados para esta parte de tu cuerpo, y añádelo a tu repertorio. No necesitas hacer el mismo ejercicio cada vez. Una vez te hayas familiarizado con estos ejercicios, haz los que te ayuden con tus tensiones particulares.

La mayoría de la gente tiene un montón de tensión en sus espaldas. Tal vez te percares de rigidez en tu espalda, o puede que te comportes como si cargaras un peso. El taburete es una gran ayuda para esta clase de problemas. Recomendamos el uso del taburete para todas las personas que siguen la terapia bionérgica. En el Apéndice hay una lista de lugares en donde se puede obtener un taburete. O puedes hacer-

te uno tú mismo. Intenta el primer ejercicio dado en la sección de trabajo con el taburete. Si eres nuevo con estos ejercicios, coloca el taburete contra la cama por razones de seguridad. Hazlo así hasta que adquieras la seguridad proveniente de la práctica. Recuerda, tras utilizar el taburete, que debes inclinarte hacia delante en la posición de vibración.

Por otro lado, puedes ser joven, atlético, y estar en buena forma física. Tu interés en estos ejercicios ha de ser el de ver si tu cuerpo puede sentirse más vivo. Puedes intentar todos los ejercicios del taburete, supuesto que no intentes probar que estás por encima de necesitarlos y de que puedes hacerlos a toda prisa. No hay nadie en nuestra cultura que esté libre de tensión, y puesto que estos ejercicios están destinados a llegar a la tensión, tendrán un efecto sobre ti. Si te sobrepasas al principio, puedes acabar sufriendo malestar y dolor. Sé cuidadoso y procede lentamente. Si te mantienes en contacto con lo que está sucediendo en tu cuerpo, no hay peligro en ninguno de los ejercicios. Y con la práctica, las personas de más edad pueden hacerlos tan bien como otras más jóvenes.

Casi todo el mundo necesita una mayor autoexpresión. Dos de los ejercicios del capítulo 9 sobre ejercicios expresivos pueden ser hechos en casa con considerable provecho. Uno es el ejercicio de patear, el otro es el de golpear la cama. Es cierto que estos ejercicios te ayudarán a desarrollar tu agresividad y autoafirmación, pero estas cualidades necesitan ser desarrolladas en mucha gente. Hemos recomendado a nuestros pacientes que trabajen en su casa estos ejercicios, y los hacemos nosotros mismos. Deberían ser incluidos en tus ejercicios caseros si tienes tiempo. Lee las instrucciones y comentarios sobre estos ejercicios cuidadosamente antes de hacerlos.

Los ejercicios sexuales no resolverán tus problemas sexuales. Harán mucho, sin embargo, por aumentar tus sentimientos sexuales y tu placer. Puedes añadir cualquiera de estos ejercicios a tu repertorio, pero hazlos una vez hayas hecho los ejercicios preliminares que hemos recomendado aquí.

De ti depende. El tiempo y energía que inviertas en tu cuerpo es la mejor inversión que puedas hacer. Te recompensarán en salud y placer, lo que es más valioso que el dinero o el poder. Estás realmente invirtiendo en ti mismo, pues tú eres tu cuerpo, o tu cuerpo eres tú. Utilizamos la palabra *ejercicio* para describir cómo trabaja uno con su propio cuerpo para ayudarlo a volverse o permanecer más vivo. Pero *ejercicio* es una expresión errónea para estos procedimientos bioenergéticos. Lo que estás haciendo realmente es cuidar de tu cuerpo, y cuidar implica estar interesado y sentir con afecto. No ejercites tu cuerpo como si fuera una máquina o un caballo. Sé tu cuerpo en sus movimientos, acciones y expresiones. Es de esto que trata este libro.

Capítulo XIV

Una clase de ejercicios

Hacer los ejercicios en grupo es siempre más placentero, y por tanto más fácil que hacerlos solo. Dado que estos ejercicios son de tanta ayuda para la gente, hemos organizado clases a las que animamos a nuestros pacientes a asistir. Su respuesta ha sido tan positiva que quisiéramos promover estas clases cuandoquiera que se hace terapia bioenergética.

Una clase puede constar de cuatro a veinte personas y debería tener alguien que dirija. Es importante que el director esté sinceramente interesado en la gente y que disfrute haciendo los ejercicios. La actitud de un director es captada por los participantes. El director debería también ser alguien con un buen conocimiento de la bioenergética y con experiencia en la bioenergética. Su papel es de naturaleza doble: dirigir a los participantes apropiadamente, e interpretar para cada persona sus experiencias corporales. Otra función del líder es la de estimular de algún modo la capacidad de cada participante para tolerar parte del stress envuelto en estos ejercicios. Si el stress resulta demasiado grande, al participante se le debería recomendar que lo deje. No se gana nada con forzar las cosas. Nuestro objetivo es sentir, no batir records.

Dado que los ejercicios apuntan hacia el sentir, sucede frecuentemente que las emociones erupcionarán espontáneamente en algunos miembros de la clase. Uno de los participantes puede repentinamente romper en lágrimas y

sollozos. Ocasionalmente un participante puede verse abrumado por las nuevas sensaciones corporales. En tal caso, el director debería estar en simpatía con la persona y mantenerse en contacto con lo que está sucediendo. Puede bastar con la afirmación, -Todo esto está bien. Entrégate a tu sentimiento y déjalo salir-. Si la persona se halla trastornada, el director puede acercársele y reafirmarla hablando con ella. Sin embargo, salvo que sea un grupo de terapia, no es aconsejable tratar de solventar las causas de la descarga emocional. Esa práctica iría en detrimento de los ejercicios, y haría sentirse abandonados a los otros miembros.

Se entiende que el director participará personalmente en los ejercicios al tiempo que los dirige. Ejecutando él mismo los ejercicios, el director establece un ejemplo a seguir por los demás. Al mismo tiempo, debería observar a los miembros de la clase a fin de ayudarles a obtener el máximo beneficio de las posiciones usadas. La gente no puede verse a sí misma, y bastante a menudo suponen que han adoptado las posiciones correctas cuando de hecho no es así. Sólo a través de los adecuados alineamientos del cuerpo puede sentirse el flujo de excitación de cabeza a pies.

El director debería dar a conocer el propósito de cada ejercicio y la meta genérica del trabajo corporal. Los ejercicios bioenergéticos difieren de otros tipos de ejercicio en que están destinados a ayudar a los participantes a abandonarse al cuerpo, en vez de buscar el desarrollo de la fuerza muscular. Los ejercicios, particularmente las posiciones de stress, te hacen abandonar las contenciones o rigideces, con el resultado final de que te sientes un poco cansado físicamente y exteriormente decaído, pero interiormente vibrante, excitado, y estimulado. A la conclusión de una clase de ejercicios típica, la respiración del participante debería ser más fácil y persistente, su color debería haber mejorado, y sus ojos deberían ser más brillantes. Lo mismo se aplica al director. Debería sentirse más en contacto consigo mismo y con el suelo.

Antes de comenzar una clase, cada participante debería pasar por un chequeo de su historial médico. Las personas

no examinadas regularmente por un doctor deberían pasar un examen médico. No creemos que los ejercicios de este manual, si es manejado adecuadamente, planteen peligro alguno, pero es necio negar cualquier precaución. Bajo el mismo punto de vista, el director debería estar alerta a cualquier propensión emocional de un participante. Algunos individuos pueden requerir clases especiales donde los ejercicios van destinados a la fuerza de su ego.

Para hacer los ejercicios, trata de vestir el atuendo apropiado. El cuerpo ha de estar algo al descubierto. Las mujeres deberían de vestir trajes de baño o leotardos, con brazos o piernas desnudos; los hombres, pantalón corto.

Uno de los valores de un grupo así es el de que los miembros pueden observar los cuerpos y movimientos de cada uno de los otros miembros. Es más fácil ver las tensiones en el cuerpo de otro que sentir las en uno mismo. Podemos con ello llegar a entender las tensiones comunes que nos afligen a todos. También recibes apoyo de los demás por los alientos y la dedicación al trabajo corporal cuando ves que otros mejoran.

Las clases pueden ser privadas o instituidas. Es mejor que haya algo de homogeneidad entre los miembros de una clase. La homogeneidad promueve la identificación entre los miembros, y permite un uso más selectivo de los ejercicios. Por lo tanto, si estás trabajando con un grupo de pacientes de hospital, evitarás los ejercicios más difíciles y emocionales, en favor de los que se enfocan en ayudar al individuo a que se percate mejor de su cuerpo y entre más en contacto con él. Los ejercicios llevados a cabo con niños o jóvenes adolescentes en la escuela serán algo diferentes de los hechos con un grupo privado de adultos. Tales clases de ejercicios han sido realizados (con considerable éxito), aunque los autores no hayamos tenido ninguna experiencia con estos grupos. Es señal de ser un buen director de ejercicios bioenergéticos, el que pueda adaptar los ejercicios a las capacidades y necesidades del grupo.

La mayor parte de las clases son mixtas, aunque resultan de considerable valor las clases de un solo sexo. En tales grupos uniformes, especialmente cuando son pequeños y se reúnen con regularidad, se obtiene la necesaria aceptación de parte de miembros de tu propio sexo. Muy a menudo dichas clases adoptan la cualidad de un grupo de terapia. Y cuando estos ejercicios se hacen como parte de un programa de terapia de grupo, facilitan grandemente la apertura del sentimiento y la comunicación. El trabajo corporal bioenergético acerca a todo el mundo a las realidades básicas de la vida: respiración, movimiento, sentimiento y expresión.

Una clase seguirá generalmente el orden de ejercicios dado en la serie standard de ejercicios. No obstante, es importante variar los ejercicios de tiempo en tiempo para evitar la monotonía de la rutina. Puedes también improvisar en los ejercicios standard siguiendo las líneas básicas de la teoría bioenergética. No hemos incluido todos los ejercicios que utilizamos, y constantemente estamos diseñando otros nuevos para satisfacer las necesidades de los participantes o nuestras propias necesidades. Muchos ejercicios son creados a partir de la propia experiencia.

Dependiendo de la fortaleza del ego de los miembros del grupo, deberías incluir algunos de los ejercicios de autoexpresión. En manos de un director cualificado y competente, estos ejercicios son poderosos descargadores de tensión.

Creemos que los ejercicios de masaje deberían ser parte integral de todo programa de ejercicios, si el tiempo lo permite. La gente disfruta ayudándose entre sí. El contacto físico contribuye a la proximidad y unidad del grupo. Algunas personas pueden poner objeciones a tocar y ser tocadas, y estas objeciones deberían ser respetadas por el director y los otros miembros del grupo. Estas objeciones están basadas en el temor, y generalmente se desvanecerán con el curso del tiempo, una vez que vean a otros tocar y ser tocados.

Un programa de ejercicios para una clase avanzada debería incluir algunos de los ejercicios sexuales. Salvo que las tensiones pélvicas sean descargadas y los sentimientos se-

xuales abiertos, el cuerpo no podrá recuperar su gracia y viveza natural. Hemos señalado repetidamente que todas las vibraciones implicarán finalmente a la pelvis si se desarrollan plenamente y conducen a movimientos pélvicos espontáneos. Estar vibrantemente vivo es estar sexualmente vivo.

Ahora, para concluir, quisiéramos hacer unos pocos comentarios acerca del papel de estos ejercicios en tu vida. No nos ejercitamos como diversión. La ejercitación puede ser muy placentera porque nos hace sentirnos bien, pero es una medida preventiva, igual que cepillarse los dientes. Las consecuencias de dejar de prestar atención al cuerpo son serias.

Sin embargo, estos ejercicios bionérgicos, pese a lo valiosos que son, no constituyen un sustituto para un vivir saludable. Para estar vibrantemente vivo, tenemos que sentirnos bien respecto a nuestra vida, encontrar satisfacción en nuestro trabajo, y obtener placer en nuestros contactos personales.

Tienes la responsabilidad de cuidar de tí mismo. No puedes abusar del alimento, el alcohol o el tabaco, y esperar que los ejercicios te mantengan en salud vibrante. Una persona interesada en su cuerpo intenta comer sensata y nutritivamente; intenta dormir lo suficiente, evitar un stress innecesario, y tomarse tiempo para respirar y sentirse a sí misma.

Afortunadamente, estos ejercicios te permitirán ser más persona en todas las situaciones, esto es, más plenamente corporal en tus respuestas. Sabemos que te ayudarán a afrontar mejor los stress de la vida moderna. Pero hacer los ejercicios bioenergéticos en casa o en una clase, no es sustitutivo de otras importantes actividades físicas. Estar en contacto con tu cuerpo debería alertarte a la necesidad de ocuparte en otras actividades corporales placenteras. Entre éstas, la más simple es pasear. Pasea por placer, no solo para ir a alguna parte. La más placentera y estimulante, aparte del sexo, es el baile. Es una pena que bailemos tan poco. Si no eres joven y seguidor de la música rock, recomendaríamos fuertemente las danzas folk o las danzas de figuras. La actividad corporal más saludable es la natación. Al nadar, el cuerpo se ve libre

del stress de la gravedad, y la respiración y los movimientos han de ser coordinados.

La meta del trabajo bioenergético es la de ayudar a una persona a *abandonarse* al placer. El placer es una respuesta corporal. La capacidad para el placer está en función de la viveza corporal, esto es, de lo vibrantemente vivo que se encuentre el cuerpo.

Apéndice

Se pueden conseguir taburetes bioenergéticos en:

New York

Third Avenue Carpenter Shop
346 Third Avenue
New York, New York 10016

Rialto Furniture Company
214 Sullivan Street
New York, New York 10012

Connecticut

John Bellis, M.D.
2804 Whitney Avenue
Hamden, Connecticut 06518

Virginia

Bill Wasserman
Box 49A
Rte. #3
Honaker, Virginia 24260

California

Uniquity
P.O. Box 990
2035 Glyndon Avenue
Venice, California 90291

Mayor información sobre la bioenergética puede ser obtenida de los centros bioenergéticos abajo relacionados.

The Institute for Bioenergetic Analysis

144 East 36 Street #1A

New York, New York 10016

Alexander Lowen, M.D., Executive Director

Southern California Bioenergetic Society

833 Dover Drive, Suite #13

Newport Beach, California 92660

Robert Hilton, Ph. D., and Renato Monaco, M.D., Trainers

Northern California Bioenergetic Society

1307 University Avenue

Berkeley, California 94702

Michael Conant, Ph. D., Trainer

Mid-Western Bioenergetics Center

2791 Walton Boulevard

Rochester, Michigan 48063

Jack McIntyre, M.D.

Tulsa Bioenergetic Center

Tulsa Psychiatric Foundation

1620 E. 12 Street

Tulsa, Oklahoma 74120

Frank Hladky, M.D., Director

Toronto Bioenergetics Center

355 Eglinton Avenue East

Toronto, Ontario, Canada

Kenneth Allen, Ph. D.

Índice

Parte I	Los caminos de la bioenergética	
Introducción: ¿Qué es la bioenergética?		9
<i>Capítulo I</i>	Vibración y Motilidad	13
Ejercicio 1.	Ejercicio básico vibratorio y de toma de tierra	17
<i>Capítulo II</i>	Tomando tierra	21
Ejercicio 2.	Flexionando las rodillas	26
Ejercicio 3.	Dejando salir el vientre	29
Ejercicio 4.	El Arco	31
Repite el Ejercicio 1.	El ejercicio básico vibratorio y de toma de tierra	31
<i>Capítulo III</i>	Respiración	33
Ejercicio 5.	Respiración ventral	38
Ejercicio 5-A.	Variación - Mecer la pelvis	38
Ejercicio 5-B.	Variación - Expiración	40
Ejercicio 6.	Respirando y vibrando	40
<i>Capítulo IV</i>	Sexualidad	45
Ejercicio 7.	Rotación de las caderas	51
Ejercicio 8.	Arqueando la espalda y meciendo la pelvis	52
<i>Capítulo V</i>	Control de uno mismo y autoexpresión	57
Ejercicio 9.	Pataleo	59
Ejercicio 10.	Diciendo -no- mientras se patalea	61
Ejercicio 11.	Desarrollando tu poder de pataleo	61
<i>Capítulo VI</i>	Estando en contacto	63
Ejercicio 12.	Estirarse hacia atrás	64
<i>Capítulo VII</i>	Consejos y advertencias	69

Parte II**Los ejercicios**

Capítulo VIII	Los ejercicios standard	77
Ejercicios de enfoque y orientación 78		
Ejercicio 13.	Posición básica de orientación	78
Ejercicio 14.	El estiramiento del gozo de estar vivo....	80
Ejercicios de calentamiento 81		
Ejercicio 15.	Agitarse	81
Ejercicio 16.	Salto lento	81
Ejercicio 16-A.	Variación	82
Ejercicio 16-B.	Variación	82
Ejercicio 17.	Salto de cuerda	82
Ejercicio 18.	Balanco hacia atrás y hacia delante sobre los pies.....	82
Ejercicios en Pie 83		
Ejercicio 19.	Peso sobre una pierna con la rodilla doblada	83
Ejercicio 19-A.	Variación	84
Ejercicio 19-B.	Variación	84
Repite los Ejercicios 4 y 1..... 86		
Ejercicio 20.	Encorvamiento profundo de las rodillas en cuclillas	86
Ejercicio 21.	Posición de la oración musulmana para descansar y respirar profundamente.....	87
Ejercicio 22.	Trabajando los tobillos.....	88
Ejercicio 23.	Extendiendo los pies.....	90
Ejercicio 24.	Extendiendo los muslos.....	91
Ejercicio 25.	Flexionando los pies - de nuevo en cuclillas	92
Ejercicio 26.	Un ejercicio de tensión para las piernas..	93
Repite el Ejercicio 13. Posición básica de orientación		
Ejercicio 26-A.	Variación	97
Ejercicio 26-B.	Variación	97
Ejercicio 27.	Agitando una pierna suelta.....	98
Ejercicio 28.	Pataleando con una pierna.....	98
Ejercicio 29.	Ejercicio para las plantas de los pies	99
Ejercicio 29-A.	Variación	100
Ejercicio 30.	Saltando en cuclillas.....	100
Ejercicio 31.	La cox.....	100
Ejercicio 32.	Estiramiento de los tendones de la corva	101

Ejercicio 33.	Andando como un oso	102
Trabajando con las Caderas y la Pelvis		102
Ejercicio 34.	Movimiento pélvico de lado a lado	104
Ejercicio 35.	Movimiento pélvico circular	105
Ejercicio 36.	Movimiento pélvico hacia delante y hacia atrás	105
Ejercicio 37.	Irguiendo la pelvis.....	105
Ejercicio 38.	El contoneo de los patos	107
Trabajando con Brazos y Hombros		108
Ejercicio 39.	Balaceando cada brazo	109
Ejercicio 40.	Oscilación con ambos brazos	109
Ejercicio 41.	Volando como un pájaro	110
Ejercicio 42.	Giro de hombros	111
Ejercicio 43.	-Vete de mi espalda.....	111
Ejercicio 44.	Golpeando adelante	111
Ejercicio 45.	Impulsando los puños abajo	112
Ejercicio 46.	Agitando los puños	112
Trabajo con Cabeza y Cuello		112
Ejercicio 47.	Estiramiento del cuello.....	113
Ejercicio 48.	Masaje del cuello	113
Ejercicio 49.	Cabeceo hacia delante	114
Ejercicio 50.	Girando la cabeza	114
Ejercicios en Posición de Sentado		114
Ejercicio 51.	Toma de tierra en la posición sentada ..	115
Ejercicio 52.	Relajando los músculos de la cintura ..	117
Ejercicio 53.	Estiramiento de Brazos.....	118
Ejercicio 54.	Cargando las manos	119
Ejercicio 55.	Agitando las manos de un modo suelto	120
Ejercicio 56.	Estiramiento de los dedos.....	121
Ejercicio 57.	Ejercicio de la muñeca	121
Ejercicio 58.	Movimientos para soltar los hombros....	121
Ejercicio 59.	Ejercicios de aflojamiento del cuello.....	122
Ejercicio 60.	Estiramiento de los músculos del cuello	123
Ejercicio 61.	Ejercicios de los ojos	124
Ejercicio 62.	Ejercicios faciales.....	125
Ejercicios tumbado		127
Ejercicio 63.	Respiración básica	127
Ejercicio 64.	Vibraciones en las piernas	128
Ejercicio 64-A.	Variación	128
Ejercicio 65.	Aflojando los tobillos	128

Ejercicio 66.	Arqueando la espalda	130
Ejercicio 67.	Invirtiendo el arco	131
Ejercicio 68.	Haciendo botar la pelvis	132
Ejercicio 69.	Estirando la parte interna de los muslos	132
Capítulo IX Los ejercicios expresivos		133
Ejercicio 70.	Pataleando desde la cadera	135
Ejercicio 71.	Extensión hacia fuera	136
Ejercicio 72.	Extendiéndose hacia fuera con los labios	136
Ejercicio 73.	Pateando la cama	137
Ejercicio 73-A.	Variación	139
Ejercicio 74.	Pateo rítmico	139
Ejercicio 75.	Golpeando con los brazos	140
Ejercicio 75-A.	Variación	140
Ejercicio 76.	Un berrinche	140
Ejercicio 77.	Extensión hacia fuera con labios y brazos	142
Ejercicio 78.	Exigiendo	142
Ejercicio 79.	Expresando ira	143
Ejercicio 80.	Utilizando una raqueta para expresar la ira	146
Ejercicio 81.	Golpes rítmicos	146
Ejercicio 81-A.	Variación	148
Ejercicio 82.	Agresión	148
Capítulo X Trabajando con el taburete bioenergético .		151
Ejercicio 83.	Tumbado sobre el taburete	152
Ejercicio 83-A.	Variación	156
Repite el Ejercicio 1.	Ejercicio básico vibratorio y de toma de tierra	156
Ejercicio 84.	Diferentes posiciones sobre el taburete .	156
Ejercicio 85.	Estiramiento de la parte inferior de la espalda	157
Ejercicio 86.	Estiramiento pélvico	159
Ejercicio 87.	Pateando sobre el taburete	161
Ejercicio 88.	Presión en el pecho	161
Capítulo XI Ejercicios sexuales		165
Ejercicio 89.	Oscilación o balanceo pélvico	166
Ejercicio 90.	Estiramiento y relajación de los músculos del lado interior del muslo	168
Ejercicio 91.	Vibrando la parte interna de los músculos de los muslos	169

Ejercicio 92.	El círculo o arco pleno.....	171
Ejercicio 92-A.	Variación	172
Ejercicio 92-B.	Variación	172
Ejercicio 93.	Golpeando con el trasero	173
Ejercicio 94.	Vibración pélvica.....	175
Capítulo XII	Técnicas de masaje	179
Ejercicio 95.	Masaje de espalda y hombros	181
Ejercicio 96.	Masaje de los músculos del cuello.....	183
Ejercicio 97.	Aliviando un dolor de cabeza por tensión	184
Ejercicio 98.	Masaje de la parte inferior de la espalda	185
Ejercicio 99.	Masaje de las nalgas.....	187
Ejercicio 100.	Masaje de los pies: tumbado sobre el vientre	188
Ejercicio 101.	Masaje del pie: tumbado sobre la espalda	189
Ejercicio 102.	Paseo por la espalda	190
Parte III	Estableciendo un plan regular de trabajo	
Capítulo XIII	Ejercicios en el hogar	195
Capítulo XIV	Una clase de ejercicios	199
Apéndice	205

Ejercicios de BIOENERGÉTICA

La bioenergética es una forma de terapia que combina el trabajo con el cuerpo y con la mente a fin de ayudarnos a resolver nuestros problemas emocionales y a comprender mejor nuestro potencial para el placer y el gozo de vivir.

Los ejercicios detallados en este libro son el resultado de más de cuarenta años de trabajo terapéutico con los pacientes y pueden ser efectuados en sesiones de terapia, en clases y también en la casa. Los autores los realizaban con frecuencia para promover su propio bienestar y siempre que eran presentados al público generaban una respuesta entusiasta. Constantemente se recibían peticiones de listas de ejercicios así como la descripción detallada de los mismos. La respuesta de los autores a dichas demandas fue este manual.

editorial  Sirio

ISBN: 978-84-7808-736-5



9 788478 087365