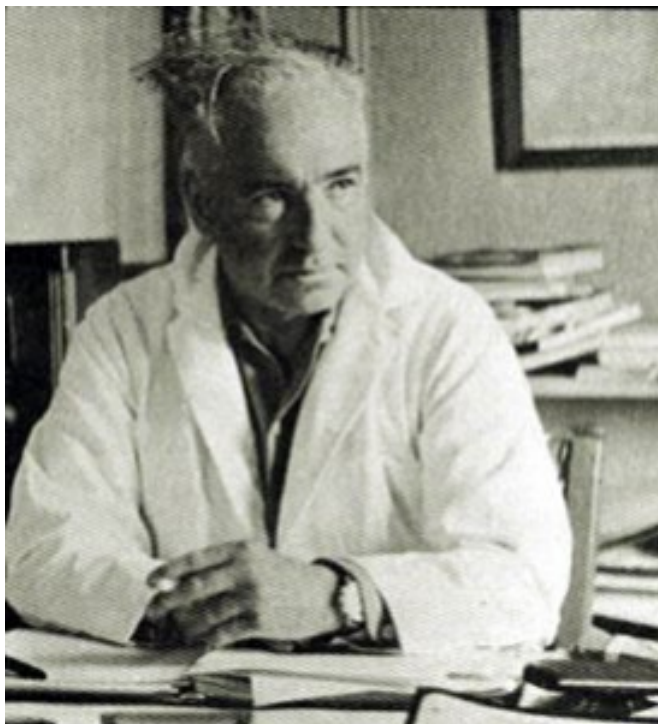


Corporal

Terapia Corporal Integrativa y Bioenergética

La asociación “mente-cuerpo” es el terreno de exploración de las terapias corporales desde hace años. Existen muchas técnicas que pueden incluirse bajo este rótulo. ¿Qué buscan? Que cada persona se reencuentre con la sabiduría innata del cuerpo; que escuche sus mensajes, que le hablan de conflictos reprimidos y de maravillosas vivencias a la espera de ser conocidas; que lo libere de corazas y tensiones a que lo sometemos para dejarlo expresarse en la gracia natural que todos poseemos cuando lo sentido, lo pensado y lo actuado se unen.

En el terreno de la relación mente-cuerpo ha influido largamente la labor del Dr. Wilhelm



Reich, un médico psiquiatra contemporáneo de Sigmund Freud. Reich descubrió que las experiencias emocionales de las personas han cortado su fluidez, constituyendo bloqueos musculares (corazas de carácter).

La Gestalt, creación de Fritz Perls, si bien no es estrictamente una terapia corporal, se apoya en la experiencia directa del aquí y ahora, en el darse cuenta de lo que sucede en cada instante, y se ayuda de las reacciones corporales para ello.

Muchas veces se escucha “Quiero cambiar”. ¿Qué cambia, quién?. Primero, es necesario aceptar lo que somos y luego amar lo que somos.

Cuando una emoción o varias de ellas no pueden ser expresadas se produce una tensión muscular localizada que se cronifica y “se lleva puesta” como una actitud de vida. Este bloqueo se traduce en una manera de pensar al mundo y de pensarse a sí mismo que niega determinadas emociones y que mantiene a la persona lejos de sus experiencias más profundas. Por lo general se acompaña de un enorme temor a la soledad y a parar de hacer cosas por que el silencio y la detención los hace reconectarse consigo mismos y con sus bloqueos, generando caos y temor de perder la actual homeostasis.

Reich identificó siete segmentos primordiales de la coraza, el ocular, el oral, el del cuello, el torácico (incluidos los brazos), el diafragmático, el abdominal y el pélvico (incluidas las piernas).

Reich descubrió que toda actitud del carácter tenía su correspondiente actitud física y que el carácter del individuo encontraba su expresión corporal en términos de rigidez muscular o de la coraza muscular. Abordó simultáneamente la relajación de la coraza muscular y los trabajos de análisis.

Encontró que el relajamiento liberaba gran cantidad de energía libidinal y ayudaba al proceso del psicoanálisis. Por ello se observa una intervención psiquiátrica ocupada de la liberación de emociones (placer, ira, ansiedad) mediante el trabajo corporal. De este modo descubre que la experimentación del material infantil era más intensa que la descubierta a través del análisis.

Comenzó aplicando las técnicas del análisis del carácter a las actitudes físicas. Analizó detalladamente las posiciones y hábitos físicos de los pacientes con el fin de hacerles ver como suprimían sentimientos vitales en diferentes partes del cuerpo. Hacía que el paciente intensificara una determinada tensión para que se diera más cuenta de ella y para despertar la emoción que había estado encerrada en esa parte del cuerpo. Descubrió que sólo después de que la emoción reprimida se expresara, se podía abandonar totalmente la tensión crónica.

Planteó que la tensión muscular crónica sirve para bloquear una de las tres emociones biológicas fundamentales: la ansiedad, la ira o la excitación sexual.

Concluye que la coraza física y psicológica eran esencialmente una misma cosa.

Los segmentos corporales

Cada segmento es más o menos una unidad independiente, por tanto, se deben tratar por separado.

A.- los ojos

La coraza de los ojos se manifiesta por medio de una inmovilidad de la frente y una expresión “vacía” de ellos, que parece una máscara rígida. La coraza se destruye haciendo que el paciente abra bien los ojos, como cuando está aterrado, para que mueva los párpados y la frente, obligándolo a tener una expresión emocional y estimulando el movimiento libre de los ojos, dándole vueltas y mirando de un lado a otro.

B.- la boca

El segmento oral incluye los músculos de la barbilla, la garganta y la parte posterior de la cabeza. La mandíbula puede estar muy tiesa o demasiado floja. Las expresiones emocionales de llorar, morderse la rabia, gritar, chupar y hacer muecas, están todas inhibidas por este segmento. La coraza se puede aflojar animando al paciente a que imite el llanto, a que emita sonidos para mover los labios, a que muerda, a que se provoque náuseas y haciendo ejercicios directamente con los músculos.

C.- el cuello

Este segmento incluye los músculos profundos del cuello y la lengua. La coraza funciona principalmente para reprimir la ira y el llanto. Una presión directa sobre los músculos profundos del cuello no es posible, por ello los gritos y los alaridos son medios muy importantes para aflojar este segmento.

D.- el pecho

El segmento del pecho incluye los músculos pectorales, los músculos de los hombros, los escapulares, toda la caja torácica, las manos, los brazos. Este segmento sirve para inhibir la risa, la ira, la tristeza y el ansia. La inhibición para respirar, que es un medio importante para suprimir cualquier emoción, casi siempre tiene lugar en el pecho. La coraza se puede aflojar por medio de la respiración, especialmente expirando totalmente el aire. Los brazos y las manos se emplean para golpear, romper, oprimir, aporrear y tender las manos con ansiedad.

E.- el diafragma

Este segmento incluye el diafragma, el estómago, el plexo solar, los diferentes órganos internos y los músculos de las vértebras torácicas inferiores. La coraza se manifiesta por medio de una curvatura de la espina dorsal hacia adelante, de tal forma que queda un espacio considerable entre la espalda y la cama. Es más difícil espirar que inspirar. La coraza inhibe principalmente la ira externa. Los primeros cuatro segmentos deben estar relativamente libres antes de que el diafragma se pueda relajar mediante la acción repetida de la respiración y los reflejos de la náusea.

F.- el abdomen

El segmento abdominal incluye los músculos abdominales mayores y de los músculos de la espalda. La tensión de los lumbares tiene relación con el temor al ataque. La coraza en los costados produce cosquilleo y tiene relación con la inhibición del rencor.

La disolución de la coraza en este segmento es relativamente simple toda vez que estén abiertos los segmentos superiores.

G.- la pelvis

Este último segmento contiene todos los músculos de la pelvis y de los miembros inferiores. Mientras más fuerte sea la coraza, más se echará hacia atrás la pelvis y más se prolongará hacia afuera. Los músculos glúteos se ponen tensos y duelen; la pelvis queda rígida, “muerta” y asexual. La coraza pélvica sirve para inhibir la ansiedad y la ira, así como el placer. La ansiedad y la ira se originan de las inhibiciones de las sensaciones sexuales de placer y es imposible sentir placer libremente en esta región hasta que la ira haya sido descargada de los músculos pélvicos. La coraza se puede aflojar moviendo primero la pelvis y haciendo que el paciente dé patadas varias veces y golpee la cama con la pelvis.

Lowen y la bioenergética

Alexander Lowen, la Bioenergética es el estudio de la personalidad humana en función de los procesos energéticos del cuerpo, ya que hay energía en todos los procesos de la vida del cuerpo.

El principio básico de la bioenergética es que la persona es su cuerpo, y que mientras más vida tenga ese cuerpo, más estará en el mundo. El cuerpo no puede mentir, es lo que es, simplemente y no hay ropa ni maquillaje que esconda nuestra historia. Para Lowen, el cuerpo expresa lo que uno es, y puede expresarse de una manera primaria, natural y espontánea, y en una secundaria, adquirida y restrictiva.

La teoría de Lowen reconoce cinco tipos de caracteres, según en que zona del cuerpo estén ubicadas las corazas, aunque rara vez estos tipos se dan puros: esquizoide, oral, psicopático, masoquista y rígido.