

Formación para Trabajador Corporal en Bioenergética

Ines Cao¹ e
Angélica Feliú²

¹Analista Bioenergetica (CBT)
Instituto de Analisis
Bioenergetico (IAAB)
E-mail:
inescao12@hotmail.com

² Psychologist, Analista em
Bioenergética-CBT, Instituto
Argentino de Analisis
Bioenergetico.
E-mail:
instituto@bioenergetico.org.ar

Resumen: Consideramos que las clases de ejercicios bioenergéticos constituyen un espacio de trabajo valioso en sí mismo. Se trata de una herramienta poderosa que puede ser puesta al servicio de la prevención de la enfermedad y que por lo tanto amerita habilitar una formación específica para ser Coordinador de Ejercicios de Bioenergética. Lo consideramos un operador comunitario en el área de la Higiene Psicofísica cuyo actuar está centrado en la Profilaxis y la Promoción del bienestar y la salud. Hace 4 años que el Instituto Argentino de Análisis Bioenergético cuenta con una formación específica para el trabajo corporal, diferenciada de la formación para Terapeuta Certificado en Bioenergética. (CBT). En nuestro Instituto la formación para C.B.T. está destinada a Lic. en Psicología, y/o médicos especializados en psiquiatría. Habilitar esta nueva formación nos permitió recibir a todas las personas interesadas en esta línea de trabajo. En el presente artículo, desarrollaremos las especificidades del trabajo corporal en bioenergética, características de esta formación, lineamientos, propósito, sus posibilidades y sus límites. Detallaremos el formato del curso, su contenido teórico y el rol del coordinador.

Palabras-Clave: Ejercicios bioenergéticos, bienestar, trabajo corporal.

Body Worker Training in Bioenergetics

Abstract: We consider the kinds of bioenergetic exercises are a valuable workspace itself. It is a powerful tool that can be placed at the service of prevention of disease and therefore deserves to have specific training exercises to be coordinator of Bioenergetics. We consider a Community operator in the area of psychophysics Hygiene act which is centered on the Prevention and Promotion of wellness and health. 4 years ago the Argentine Institute of BA has specific training for body work, differentiated training for Certified Bioenergetics Therapist. (CBT). In our Institute training for C.B.T. is intended to Lic. in psychology, and / or physicians specializing in psychiatry. Enable this new formation allowed us to welcome all people interested in this line of work. In this article, we will develop the specific body Labour Organisation in bioenergetic characteristic of this training, guidelines, purpose, its possibilities and its limits. Will detail the format of the course, its theoretical content and the role of coordinator.

Keywords: bioenergetics exercises , wellness , body work.

Introducción

Nos interesa fundamentalmente que los alumnos comprendan la especificidad de estos ejercicios.

En bioenergética vamos a mover el cuerpo con el fin de ayudarlo a liberarse de tensiones (agudas y crónicas) y de esa manera a recuperar una circulación energética más fluida y una pulsación más plena. Esto

significa propiciar el contacto con el cuerpo y su energía; sus tensiones físicas, sensaciones, emociones y pensamientos.

Los ejercicios son un vehículo para contactar la propia realidad, física-emocional y también interactuar con los integrantes del grupo, con sus diferentes energías y modos de expresión.

Se realizan en un espacio de aceptación, que propicia la expresión de emociones y la autorregulación de las mismas.

No se trata de “curar” sino de promover bienestar. Desde nuestro enfoque, la falta de conexión con uno mismo y con el otro, son los factores patógenos básicos en nuestra civilización. Al reconocer y atender a las propias necesidades y la cualidad de la relación interpersonal generamos espacios de salud.

Basamentos

Desde hace tiempo la comunidad médica reconoce que los factores psicológicos pueden agravar la enfermedad o que por el contrario los factores psicológicos y las creencias del paciente pueden facilitar la recuperación de la salud.

Elmer y Alyce Green, (1977)¹ de la clínica Menninger han demostrado el principio fisiológico de que todo cambio en el estado fisiológico viene acompañado por otro cambio complementario en el estado emocional y mental, ya sea consciente o inconsciente y lo mismo sucede a la inversa. En otras palabras, el cuerpo, la mente, y las emociones son un sistema unitario: si se afecta uno se afectan los otros.

Este principio es una de las tesis fundamentales postuladas por Wilhelm Reich (1991). Quien sostuvo que existe una Identidad Funcional entre la coraza muscular y la estructura de carácter. Ambas tienen una función defensiva: defender a la persona de sentimientos internos que han sido primero censurados por el medio ambiente y luego reprimidos. Sentimientos que se han vuelto “peligrosos” y por lo tanto han tenido que ser “suprimidos” para permitirnos una adaptación al medio cultural.

Para el Dr. Hans Selye (1959), el estrés es la capacidad del organismo de dar respuesta a situaciones nuevas y está íntimamente ligado a los mecanismos de adaptación más primarios del hombre. Frente al estímulo el cuerpo se prepara para reaccionar y se convierte en una verdadera fábrica de sustancias químicas que posibilitan el ataque o la huida. El problema aparece cuando la situación no puede ser resuelta y las formas de ataque o huida son impracticables de acuerdo al contexto social. Una gran cantidad de sustancias se incorporan al sistema circulatorio, sobre todo hormonas liberadas por las glándulas adrenales, y no pueden ser descargadas. Su efecto negativo se acumula y termina por romper el metabolismo natural del organismo provocando daños en las arterias, los riñones, el corazón, etc.

Se trata del estrés crónico, estrés que se queda en el cuerpo sin liberarse, y que finalmente termina atrofiando el sistema inmunológico. Por lo tanto, la posibilidad de enfermar aumenta.

¹ Publicación de Beyond Biofeedback por Elmer y Alyce Green (1977) and Biofeedback: Métodos y procedimientos en la práctica clínica por George Fuller y el estrés y el arte de Biofeedback de Barbara B. Brown

Desde la perspectiva energética hay una excitación que se produce en el interior del organismo, se expande hacia la superficie y da lugar a una descarga al exterior (Ataque, fuga o expresión). La descarga produce satisfacción y devuelve equilibrio al organismo hasta que se produzca otra onda de excitación. La pulsación, este movimiento continuo de expansión y contracción es el proceso fundamental de la vida.

La necesidad de adecuación al medio hace que muchas veces esa pulsación se altere y cuando se altera fuertemente comienza un encogimiento biopático por contracción del sistema nervioso autónomo. Ciertas zonas se sobrecargan y en ellas la energía se estanca, en otras la energía no llega y con el tiempo se crea un desequilibrio crónico en los tejidos. El proceso de contracción general llega a abarcar todo el sistema: órganos, tejidos, sistema sanguíneo, endócrino, sistema inmunológico. Según W. Reich (1991) es el espasmo del diafragma que constituye el centro de los trastornos biopáticos. El bloqueo de la respiración es el mecanismo esencial.

La salud se caracteriza por la **plenitud de esa pulsación** en todos los órganos.

Lowen, (1986) hace un planteo muy interesante. Toma en cuenta la necesidad de ser aceptado del niño y todos los esfuerzos que hace para lograr el afecto de los padres.

Dice que cuando la frustración o el rechazo sufrido es muy grande aparece en el chico (por desesperanza o por agresión vuelta sobre sí mismo) el “deseo de morir”, aparece el deseo de dejarse estar, de no intentar más conseguir el amor o la comprensión, de abandonar y morir.

Este deseo de morir es, por otro lado muy temido y entonces el niño se defiende movilizándolo su “voluntad de vivir”. O sea, continuando la lucha por conseguir el amor del medio mediante “logros” o “habilidades”. Se impone el: “Tengo que poder”, “no puedo aflojar”, “lo tengo que conseguir”.

La “voluntad de vivir” es distinta que el “deseo de vivir”. El “deseo de vivir” corresponde al aspecto psicológico del instinto biológico, y es esa fuerza entusiasta que busca la expresión y la satisfacción. La “voluntad de vivir” surge de otro estrato de la personalidad, surge de la necesidad de defenderse del “deseo de morir”.

Lowen (1990) dice que el estrés socava la “voluntad de vivir” y que la enfermedad aparece cuando uno se esfuerza hasta sobrepasar su punto límite de resistencia.

El estrés socava la voluntad de vivir y nos arrima al deseo de morir que perdura en el inconsciente y esto vuelve a aterrorizarnos y a hacernos seguir más allá de nuestras posibilidades hasta que aparece la enfermedad en aquellos puntos que energéticamente han sido más alterados.

La posibilidad de experimentar el abandono o la entrega emocional durante el trabajo corporal permite tomar conciencia primero del temor y luego del placer y alivio que eso provoca generando micro experiencias correctivas.

La plenitud de la pulsación y la vibración aumenta el “deseo de vivir” y eso fortalece el sistema inmunológico. Por otro lado el mayor contacto aumenta la conciencia de los límites y posibilidades de nuestro cuerpo

Asimismo, tomamos el concepto de La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2008) que define 3 niveles de prevención. Prevención Primaria, Secundaria y Terciaria.

- La prevención **primaria**: evita la adquisición de la enfermedad (control de riesgos ambientales, educación sanitaria, etc.). Previene la enfermedad o daño en personas sanas.
- La prevención **secundaria**: va encaminada a detectar la enfermedad en estadios precoces en los que el establecimiento de medidas adecuadas puede impedir su progresión.
- La prevención **terciaria**: comprende aquellas medidas dirigidas al tratamiento y a la rehabilitación de una enfermedad para ralentizar su progresión y, con ello la aparición o el agravamiento de complicaciones, intenta mejorar la calidad de vida de los pacientes.

Algunas especificidades de las clases de ejercicios bioenergéticos

Los ejercicios bioenergéticos pueden ayudarte a tener mayor dominio de ti mismo al aumentar el estado vibratorio de tu cuerpo, al asentarte en tus piernas y volver más profunda tu respiración, agudizando la percepción de ti mismo y ampliando tu expresividad....Son ejercicios que en gran parte dependerán 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. (LOWEN, 1990)

A continuación, extenderemos estos tres conceptos básicos mencionados por A.Lowen en el párrafo precedente.

Vibración:

Un cuerpo saludable se halla en un estado constante de vibración. Esta motilidad inherente a un cuerpo vivo, resulta de un estado de excitación que está continuamente haciendo erupción en la superficie en movimiento.....La calidad de la vibración nos dice el estado de la persona. (LOWEN, 1990)

Es bien específico de estos ejercicios, “poner el cuerpo a vibrar”.

Si el cuerpo está vivo, vibra. Por definición la energía es una onda vibratoria. Esas ondas que circulan en todo el cuerpo, son transmitidas hasta la superficie. Por lo tanto, la vibración es movimiento involuntario que no incluye a la motricidad. Podemos generar esta vibración ya sea,relajando los tejidos (si hay tensión el organismo no vibra) y/o, aumentando la vitalidad

La **vibración** es un fenómeno totalmente involuntario. Tiene su propia ritmicidad, Es diferente del movimiento motor voluntario.

Soltar el cuerpo a los movimientos involuntarios da cuenta de cómo la persona inhibe o bloquea el flujo de la energía. Se pueden observar vibraciones sutiles, finas, y otras más espasmódicas que dan cuenta del bloqueo energético. También es posible que se dé un temblor lo cual es característico del stress post-traumático.

El reconocimiento de estas diferentes cualidades de vibración, permitirá reconocer cuáles son sus zonas de acorazamiento, y la emoción contenida en ellas. Al liberar dicha emoción, la coraza irá cediendo y el fluir energético será más completo, dando a la persona sensación de integridad.

Respiración:

[...] respirar no es simplemente una operación mecánica. Es un aspecto del ritmo corporal subyacente de expansión y contracción..." "Respirar profundamente es sentir profundamente. (LOWEN, 1990)

En esta formación ponemos especial énfasis en que los alumnos comprendan la importancia fundamental de la respiración, entendiendo a la misma como un vehículo para lograr la conexión con su interior.

El mecanismo central común a todas las formas de corazas es la perturbación respiratoria...el equilibrio entre la inhalación y la exhalación es también el equilibrio entre la contención emocional y la descarga emocional (BOADELLA, 1993).

A lo largo de la formación se estudian los distintos patrones respiratorios inherentes a las distintas perturbaciones del self y estructuras de carácter.

Habrán personas con patrones respiratorios tendientes a contener, y se los motivará a explorar la descarga. A otros, con patrones respiratorios tendientes a descargar rápidamente se los motivará a sostener la carga.

Enraizamiento:

En el campo de la bioenergía, empleamos esta expresión para describir la conexión de una persona con la tierra, su realidad fundamental. Que un individuo esté enraizado, significa que sabe quién es y donde está parado.es estar conectado con las realidades básicas de la vida: su cuerpo, su sexualidad, y las personas con las que mantiene relaciones. (LOWEN, 1990)

Fundamentalmente proponemos ejercicios de sensibilización de piernas y pies para trabajar el contacto con la tierra. Asimismo, entendemos que el enraizamiento, en tanto seguridad interna, se manifiesta en todo el cuerpo.

La seguridad interna se construye mucho antes de que un bebé apoye sus pies en el piso. Se construye en el vínculo primario con la madre. El cuerpo de una madre disponible es el primer espacio de seguridad a experimentar (su vientre, su mirada, su voz, sus brazos, etc)

La madre es nuestra tierra personal, así como la tierra es nuestra madre universal (LOWEN, 1990)

El recién nacido descubre muchos enraizamientos, está tendido sobre el abdomen de la madre y se enraiza sobre la superficie del cuerpo de ella.....cuando mama, se puede decir que está enraizando su boca, cuando mira el rostro de la madre, está enraizando sus ojos, en el flujo del lenguaje en desarrollo, empieza a enraizar sus ideas, en sus progresivos movimientos.....aprende un buen o pobre contacto con su base física. Todo esto tiene lugar en un ambiente emocional,.....El enraizamiento tiene que ver con lo que sucede cuando la energía fluye hacia la superficie del cuerpo y con el tipo de contacto que encuentra allí (BOADELLA, 1993).

Sutilmente exploramos estos aspectos primarios a través de ejercicios vinculares. Lo hacemos a través del contacto visual, del ser sostenido, de ejercicios de apoyo, de entrega, etc realizados entre los compañeros de la clase.

Contacto con uno mismo y con los otros

Los ejercicios nos ayudan a contactar con la propia energía, a reconocer zonas de tensión, a aumentar el registro de sensaciones, a contactar con nuestras emociones y a facilitar su expresión. Aumentan nuestra energía, amplían la respiración y el estado vibratorio del cuerpo. La práctica regular de estos ejercicios es terapéutica de por sí, en el sentido que aumentan el caudal energético y facilitan una vida más plena y más consciente. (LOWEN, 1990)

Damos particular importancia a las consignas para aumentar el contacto que cada uno pueda tener consigo mismo.

En general primero sentirán **dolor** en zonas que estaban anestesiadas, invitamos a que pongan atención a ellas.

Es posible que al seguir practicando los ejercicios puedan contactar con alguna **emoción** contenida en esa tensión (ira, miedo, tristeza) y también invitamos a que se permitan sentir esas emociones. La descarga de la emoción suele venir luego y produce alivio y **placer**. Si bien esa emoción tiene que ver con la historia personal no vamos a indagar en ella.

El **propósito** en este espacio es aprender a **aceptar lo que es** tal como se presenta en el propio proceso (sensación, emoción o pensamiento). Aprender que “**lo que sea que se manifieste, está bien**”, sin juicios y también a aceptar el proceso de los compañeros que puede ser bien diferente al propio.

Invitamos a tomar **registro de la propia expresión y la de los otros**, a hacerse cargo de todo lo que esto genera en cada uno. O sea: que me pasa cuando escucho mi propia voz, (me da vergüenza? me da miedo a que me reten?, que se burlen? etc).

O escucho a un compañero llorar, o gritar, (- me preocupo?, me asusto?, me irrito?, me hace acordar a las peleas en mi casa? etc).

Ante la propuesta de decir “NO” agregamos sutilmente: a qué le digo “no”, que cosas no quiero mas en mi vida? etc

Los ejercicios darán lugar no solo a una ampliación de la respiración, de la vibración y expresión sino también a una ampliación de **conciencia** a nivel del pensamiento y de las ideas que nos transitan.

Porqué consideramos que estas clases tienen un efecto preventivo en la salud

Estas clases posibilitan un proceso de autoconocimiento significativo y en muchos casos se convierten en un estímulo para comenzar un trabajo psicoterapéutico.

Desde esta perspectiva podemos decir que tienen un rol en la prevención primaria, secundaria y también terciaria cuando las clases acompañan un proceso de psicoterapia.

Tienen valor preventivo de enfermedades ya que se proponen ejercicios especiales para cada zona corporal y cada zona refiere a una parte de la esfera emocional. Por ejemplo: Al trabajar con el plexo cardíaco, se “abre” el corazón desde lo emocional y simultáneamente se liberan las tensiones que pueden oprimir físicamente al corazón. Lo mismo pasa cuando aplicamos los ejercicios adecuados a la zona abdominal o pelviana, etc.

Esto permite planificar clases con propósitos específicos y proponer talleres abiertos a la comunidad

Apreciamos profundamente el papel que juega el abrirse emocionalmente delante de otros en un grupo. Generalmente supone haber atravesado obstáculos y prejuicios.

El clima de aceptación que se propone ayuda a generar nuevos registros y aprendizajes.

El darse cuenta que los mismos estímulos propician respuestas muy distintas para cada compañero favorece el descentramiento egocéntrico y ayuda a apreciar la alteridad y la individualidad.

Al mismo tiempo permite darse cuenta que, aflojadas las defensas todos nos encontramos compartiendo realidades básicas unificados en nuestra condición esencial de seres humanos.

Cuando termina la clase invitamos a que cada uno comparta (si es su deseo) en una o dos palabras, algo de lo que haya experimentado o descubierto, sea una zona del cuerpo, registro emocional u otro.

Creemos que poner una palabra a la experiencia cierra un circuito, al sumar a la expresión, la comunicación y el compartir

Rol del coordinador de ejercicios de bioenergética

Es fundamental el rol del coordinador

Coordinar una clase de ejercicios requiere poder seguir el hilo energético del grupo y a la vez la necesidad específica de cada persona.

Con su presencia y conexión imprimirá la posibilidad de estar presente y conectado de cada participante.

El coordinador tiene que facilitar la expresión emocional, acompañarla y contenerla.

Debe manejar el timing justo para que las personas contacten con sus zonas de tensión, pudiendo atravesar paulatinamente estos bloqueos, y ayudar a que puedan autorregularse.

Es necesario aprender la manera respetuosa de acercarse, de ingresar en el campo energético de alguien y realizar el toque adecuado, ya sea para ayudar a entrar en contacto o para acompañar la expresión de la emoción.

El propósito es la expresión de algo verdadero. Es necesario estar atento a las posibles actuaciones de pseudo-liberación (gritos, patadas etc, sin conexión) y poder orientarlas.

Es necesario ser claro en las consignas físicas y, a la vez, alentar la expresión y el registro de lo que está aconteciendo.

Para que el coordinador pueda cumplir con estos requisitos debe haber él mismo vivenciado este proceso. No alcanza la mera comprensión intelectual.

Estructura Formal del Curso (TCB)

La formación para Trabajador Corporal en Bioenergética, está destinada a todos aquellos interesados en el trabajo corporal (artistas, profesores de gimnasia, masajistas, kinesiólogos, etc.)

Es una formación que dura 3 años, con encuentros semanales de 2,30hs (clases teóricas-vivenciales) más una clase de ejercicios semanal.

Es nuestra intención que los alumnos tengan un entrenamiento corporal intenso para que puedan contactar con sus propias tensiones y emociones. Este es un requisito básico para poder acompañar y contener a otro en su expresión emocional.

Nuestro marco teórico sigue los lineamientos de destacados autores en esta línea, como son los textos de A. Lowen, D. Boadella, W. Reich, Keleman y fichas elaboradas por los docentes tanto acerca de los aspectos psicológicos como de los anatómicos y fisiológicos.

El temario teórico trata de:

En 1er año vemos temas fundamentales de Bioenergética: respiración, energía, grounding, emociones, sexualidad, concepto de identidad funcional cuerpo -mente, etc. Estructura de una clase de ejercicios

En 2do.año: abordamos el desarrollo evolutivo y la psicopatología de cada período diferenciando entre trastornos del Self y estructuras de Carácter., También vemos cómo se observa esto en el cuerpo, en términos de bloqueos, tensiones crónicas y morfología muscular. Además focalizamos en cuáles son los movimientos más adecuados para liberar las tensiones en cada estructura. Revisamos conceptos básicos de anatomía y fisiología

En 3er año, en cada encuentro los alumnos coordinan la clase de ejercicios y son supervisados por el docente. Profundizamos anillos de tensión, lectura corporal y ejercicios más adecuados para liberar dichas tensiones.

Al finalizar el curso tienen una evaluación, que consiste en coordinar una clase de ejercicios frente a un docente del I.A.AB.

Aplicaciones de una clase de ejercicios de bioenergética

En estos años hemos visto como algunos egresados han podido aplicar los ejercicios de bioenergética en distintas áreas:

- en personas con alguna discapacidad
- en grupos de teatro
- en grupos de recreación infantil
- en grupos de pacientes hospitalizados
- en grupos de personal de hospitales o instituciones de salud.
- en grupos empresariales
- en clases individuales, muchas veces indicadas como complemento del proceso psicoterapéutico.

Cuando el propósito de la bioenergética está bien internalizado, el coordinador tiene libertad para expresar su creatividad y su propia cualidad energética. Habrá clases más lúdicas, más sutiles, más energéticas, más expresivas, etc.

Consideraciones finales

-Los trabajadores corporales en bioenergética se constituyen en agentes comunitarios de prevención de la salud. Estos ejercicios permiten la liberación de tensiones acumuladas, las cuales de quedar así, tienden a enfermarnos. Al abrir los canales de expresión, la voz, el movimiento, la respiración, etc., estamos colaborando a restituir el pulsar básico y natural del organismo vivo. Estamos fomentando la salud física y psíquica; estamos realizando prevención.

-Estar en un espacio donde se invita a un cuerpo a abrirse y a expresar algo verdadero brinda mucho bienestar y, cada emoción que encuentra su cauce, libera y provee una energía que queda disponible para la vida, para disfrutar y para sentir.

-Dejar de estar acorazados es perderle el miedo a nuestra sensibilidad.

-Una clase de ejercicios de Bioenergética es una invitación a estar presentes, aquí y ahora, en contacto con uno mismo y con los otros.

-El estímulo de las funciones vitales positivas como el placer, el desarrollo, la creatividad, la actividad etc. son importantísimos en la prevención de la enfermedad y de los procesos de muerte prematuros, porque aumentan el placer por la vida y el deseo de vivirla.

Bibliografía

BLEGER J. **Psicohigiene y Psicología institucional** Bs. As, 1966.



BOADELLA, D. **Corrientes de Vida**. Una introducción a la biosíntesis. Editorial, 1993.

PAIDOS. Buenos Aires, Méjico, Barcelona

GOLEMAN D. **La salud emocional**. Editorial Kairos s.a. Barcelona, 1997.

KELEMAN S. **Anatomía emocional**. Editorial Desclée de Brouwer, s.a. Bilbao, 1997.

LOWEN A. **Bioenergética**. Editorial Diana. Méjico, 1986.

_____. **Ejercicios de Bioenergética**. Editorial Sirio, s.a. – Málaga, 1990.

_____. **La Espiritualidad del Cuerpo**- Ediciones Paidós Ibérica, S.A.-Barcelona, 1993.

_____. **EL Gozo**. Editorial Era Naciente. Buenos Aires, 1994.

OMS. **La Atención Primaria de la Salud**. Más Necesaria que nunca. Informe sobre la Salud en el Mundo. ISBN 978 92 4 356373 2. Ginebra, 2008 Citado 25/3/2010. Disponible en: www.who.int/whr/2008/08_report_es.pdf 154 pp

REICH W. **La Función del orgasmo**. Editorial Paidos, Méjico, Buenos Aires, Barcelona, 1991.

SELYE, H. **Stress, a tensão da vida**. São Paulo: Ibrasa - Instituição Brasileira de Difusão Cultural, 1959.

SIMONTON S y C. **Recuperar la Salud**. Editorial Raices. Madrid, 1988.

TONELLA, G. **Vibración, Temblor, Espasmo** - Continuos Education I.A.A.B, 2010.

Recebido em 9/02/2015

Aceito em: 22/02/2015