



Ejercicios bioenergéticos

En cada una de las sesiones de psicoterapia corporal, generalmente trabajamos con ejercicios bioenergéticos.

Las diferentes técnicas utilizadas están al servicio de varias funciones, v.g.:

- aumento de la percepción y de la conciencia corporal, movilizand o la energía de los pacientes, enraizándolos y conectándolos con distintas partes de sus cuerpos;
- reducción de las tensiones musculares crónicas, recuperando la funcionalidad de los distintos segmentos de la coraza somática;
- expresión del *self*, expandiendo la capacidad del paciente para sentir, expresar y sustentar sus sentimientos, sin verse, a su vez, inundado o desbordado por ellos.

Analíticamente las técnicas pueden servir para tomar contacto con su *background* histórico, con su comportamiento caracterial, con sus capacidades relacionales, etc.

El trabajo corporal no debe ser reducido a un ejercicio de gimnasia o de fortalecimiento o tonificación muscular. Esto mecanizaría totalmente las sesiones. Si bien la dimensión corporal debe estar presente en toda sesión bioenergética aun cuando no esté siendo propuesto ningún ejercicio. No buscamos una visión mecánica del trabajo corporal que vincule técnicas a resultados específicos.

La movilización energética en una sesión de psicoterapia corporal puede ser muy potente y puede llevar a una amplia gama de reacciones. Todos los efectos derivados del trabajo corporal tienen que estar asociados con las necesidades del paciente (y no necesariamente con la planificación metodológica en forma rígida y mecanicista).

En el Análisis Bioenergético, generalmente utilizamos dos tipos de ejercicios:

- Posiciones pasivas: producen un efecto energético acumulativo, logrando un mayor contacto con el cuerpo, aumentando las sensaciones corporales y liberando la tensión mediante vibraciones o movimientos involuntarios. Cada vez que se las usa se hace más fácil respirar libremente y también, progresiva y gradualmente, producen menos dolor. V.g.: *stool* y *grounding*.
- Movimientos activos: permiten liberar la tensión, desarrollando la coordinación y el control funcional del cuerpo. Potencian el trabajo expresivo combinando la movilidad con la motilidad. Tenemos que tomar en

cuenta que la capacidad de expresión emocional es proporcional al grado de coordinación y funcionalidad muscular de cada zona o segmento y viceversa. V.g.: raqueta y *kicking*.

Ejemplos de ejercicios bioenergéticos lowenianos

Arco invertido, toma de tierra:

Este ejercicio permite:

a) Tener los pies sobre la tierra de un modo vivo y significativo, a diferencia del contacto puramente mecánico. Es importante que el paciente dirija sensiblemente la atención a estar *en* los pies y no *sobre* los pies.

b) Soltar el peso del cuello. Es importante darle soportes a la persona para que pueda soltar la cabeza. Soltarse sin soportes, sin *grounding*, es equivalente a la locura, al descontrol, a la incertidumbre y al caos. Soltarse con los soportes que nos da el *grounding* nos permite enraizarnos en nuestro cuerpo, en nuestras piernas y en la realidad.

c) Aumentar la profundidad de la respiración. Cuanto más descendemos dentro de nuestro cuerpo más profunda va a ser nuestra respiración.

En un cuerpo enraizado con la respiración profunda, la energía fluye más libremente, ya que el cuerpo está equilibrado, enderezado y firme, de un modo natural, los ojos se vuelven más claros y la visión mejora.

Esta posición no es un ejercicio de resistencia.

Buscamos cargar el organismo para darle una mayor tolerancia al estrés.

Al comienzo este ejercicio puede dar dolor al estresar los músculos tensionados de las piernas. Alexander Lowen plantea que ese dolor físico explícito puede ser equivalente a un dolor emocional implícito. Haciendo además una analogía entre el dolor en las piernas con el dolor en la vida. Si tenemos un buen *grounding* podemos tolerar nuestro propio dolor.

Con algunos pacientes que comienzan a respirar profundo en esta posición, al tener el cuello suelto disminuye la resistencia de ese segmento. En esos momentos es importante incentivar al paciente a la sonorización. Liberar la voz, abrir la garganta le permite al paciente no sufrir el dolor en silencio. La voz es, en los ejercicios bioenergéticos, un puente entre lo conciente y lo inconciente. Si el paciente logra sonorizar desde lo profundo del cuerpo, no desde la garganta, puede conectar con sentimientos reprimidos. Por ejemplo: abrir el corazón a la tristeza (sepultada en el tórax y en el abdomen) y a la rabia (sepultada en las piernas y en la pelvis).

En el Análisis Bioenergético siempre que trabajamos la función de contacto es para que el paciente recupere una parte o una función propia. El trabajo de *grounding* está dirigido a la búsqueda del auto-sostén.

Las piernas tienen distintas funciones: locomoción, sostén, equilibrio, agresividad (golpear, ir hacia), estar parado, estar erguido, cimiento, sostén del yo adulto. Las piernas también son importante para otras funciones del

segmento pélvico como la sexualidad genital y la descarga. Lowen decía que una pelvis libre pero sin estar enraizada en las piernas no permitía conectar a la expansión con el enraizamiento. Los ejercicios de *grounding* potencian el sentido y la sensación de seguridad. Son asimismo un camino hacia el placer de la descarga. Cuando comienzan a surgir los movimientos involuntarios en forma de vibraciones, para muchos pacientes estos temblores representan un desafío al control.

En el ejercicio de arco invertido al ir hacia abajo trabajamos la expansión a través de la descarga de los movimientos involuntarios en las piernas. Pero sin contención no se fortalece el yo. Es necesario ayudar al Yo desde la contención energética, darle soportes (en los pies y en las piernas) para aumentar la expresión, la expansión y la descarga.

En el arco invertido estamos trabajando también con esta función de auto-soporte y contención. En esta postura en donde la cabeza está totalmente en posición de entrega, y la tensión está en el segmento pélvico y sus extensiones, queda muy claro que no se puede tener un buen contacto con los pies sin sentir la pelvis, y viceversa.

Luego de varias sesiones trabajando en esta posición en cuanto las piernas comienzan a estar más vivas, esa vitalidad y esa vivacidad comienzan a afectar positivamente a la pelvis.

Arco Bioenergético

El cuerpo funciona como un arco en muchas actividades, pero donde mayor importancia tiene esta postura funcional es en la función sexual.

Toda alteración que impida al cuerpo moverse de acuerdo con esta postura funcional (que se ejecuta rítmicamente en el *acting* de la medusa reichiana) disminuirá la capacidad de la persona de alcanzar la satisfacción total.

Esta posición, al mismo tiempo que estira los músculos del segmento torácico, permite liberar tensiones próximas al diafragma. Facilita una respiración más profunda y posibilita unificar sensaciones entre la parte superior e inferior del cuerpo, generando la sensación subjetiva de tener más espacio: para la respiración, para liberar tensión, para el placer, etc.

El arco es una postura de carga. Es una postura que nos posibilita sentir que puedo abrir el pecho y la pelvis.

Para algunos pacientes les puede atemorizar conectar la parte de arriba del cuerpo con la de abajo. En un sentido profundo todos lo deseamos, pero también le tenemos mucho temor a esa conexión.

Podemos sentir esa energía cuando abrimos nuestro corazón y nuestra pelvis. Alternar los ejercicios de arco y arco invertido, junto al taburete bioenergético nos permite comenzar a sentir con más intensidad la parte anterior del cuerpo. Unir el tórax con las pelvis y poder sustentar esa energía, es mucho más consistente cuando estamos en contacto con el suelo y tenemos un buen grado de enraizamiento.

En esta postura, en la lectura corporal podemos ver cuando un cuerpo está bien coordinado y bien integrado: puede asumir fácilmente esta posición con las rodillas flexionadas, con los pies bien apoyados en el piso, la línea del cuerpo parte de los talones, pasa por la espalda y llega hasta la cabeza, formando un arco perfecto, la cabeza y el tronco están centrados, la respiración es abdominal y relajada, y la persona se siente cómoda.

En la lectura corporal de esta posición puede visibilizarse signos que indican la ubicación de las tensiones.

El cuerpo coordinado tiende a abrirse hacia delante, el cuerpo emocionalmente alterado tiende a tirarse hacia atrás y aparecen los cortes en el cuello, en la cintura, siente presión en la espalda y la pelvis está trabada.

El cuerpo rígido no puede arquearse, ni flexionar las rodillas. Cuando lo intenta la pelvis se inclina hacia atrás y el resto del cuerpo hacia delante. Su respiración abdominal está restringida.

En un cuerpo carente de tono se percibe un quiebre exagerado en la espalda. El cuerpo puede inclinarse hacia un costado y la cabeza hacia el otro. La pérdida de equilibrio es permanente. Y tiene bloqueada la inspiración.

Funciona bien sólo cuando ambos de sus extremos están bien asegurados (pies, cabeza). Para estos pacientes es muy importante tomar mayor contacto con el suelo, desarrollar más el arraigo en sus piernas.

En la lectura corporal en esta postura podemos observar además, cómo está la espalda del paciente en su tono muscular (sus tensiones, su flexibilidad, su debilidad o su rigidez, su grado de expansión o de contracción, su movilidad o inmovilidad).

Tanto en la postura de arco como de arco invertido es importante la sonorización. Una mandíbula y una garganta contraídas impiden al paciente respirar profundamente y por lo tanto, impiden la expresión del llanto. Un pecho severamente contraído tampoco permite contactar con los sentimientos de tristeza. Un tórax excesivamente rígido no tendrá contacto con los sentimientos de ternura. Pacientes que observamos que carecen de sentimientos amorosos, tienen sus corazones cerrados en una caja torácica rígida que bloquea la conciencia y la expresión de los sentimientos tiernos.

Tanto en el arco, como en el arco invertido es importante alternar el estiramiento de los músculos de la espalda y los pectorales, ayudando al paciente a respirar profundamente y sin esfuerzo, involucrando la mayor cantidad de músculos posibles en la respiración, abriendo la garganta para la sonorización.

Cuando en la postura de arco presionamos los codos hacia atrás del paciente, (y al igual que cuando el paciente se apoya en el taburete bioenergético), en el punto imaginario que une ambos pezones se encuentra el principal conducto bronquial del pasaje de aire. El mismo se divide en dos ramas, en donde cada una va a un pulmón distinto. Esta área es una zona de severa constricción en la mayoría de los pacientes. Una vez hecha conciente esa tensión alternamos el pasaje de la posición de arco con la de arco invertido, con el objetivo de tomar el espacio interno para respirar, ocupando el espacio externo a través de la sonorización y de la eventual expresión emocional.

Kicking

Para algunos pacientes es muy importante volver a poseer las piernas. Muchos pacientes se refugiaron en la cabeza para evitar el contacto con la pelvis, y en este movimiento de *holding up*, perdieron el contacto con la base y con las piernas.

Uno de los ejercicios que utilizamos para reapropiarse de las piernas es el *grounding* aéreo, para posteriormente pasar al pataleo o *kicking*.

Lowen recomienda practicar este ejercicio diariamente en un colchón de alta densidad ya que mejora la circulación, fortalece las piernas, las carga, abre la respiración y las vías de descarga natural.

En los ejercicios de *kicking* (tanto hacia abajo, como hacia arriba) no sólo se puede expresar una protesta a través de las piernas sino que también puede aparecer el miedo a soltarse en movimientos que conlleven la expresión emocional de la bronca.

El *kicking* en la forma de berrinche introduce un elemento infantil permitiendo que el paciente se abandone al movimiento, recuperando ese estado de la infancia en donde el niño da patadas espontáneamente demostrando la alegría natural o bien su enojo. El niño patalea como una forma de lograr su independencia. Aprende a utilizar sus piernas como protesta. Y utilizando sus pies como protesta aprende también a desarrollar su independencia.

Este ejercicio activa el movimiento de todo el cuerpo para la acción, como protesta o como expresión de gozo, anima la utilización de la voz (tiene una analogía a cuando a un niño se le hacen costillas –patalea-, cuando está enfadado sus piernas quieren moverse o cuando está contento salta de alegría).

En la lectura corporal estamos atentos si el paciente restringe la respiración, tensa el abdomen, si suelta la cabeza, si endurece el cuello, etc.

¿Qué imagen tiene sobre la disposición a patalear?

¿Sus piernas parecían efectivas o impotentes?

¿Su forma de patalear es pesada o ligera?

¿Se cansa con facilidad?

¿Termina con un acceso de rabia?

¿Tiene que hacer un esfuerzo voluntario para patalear o puede permitirse perder el control?

¿Luego de el pataleo, aumenta la onda respiratoria unida a una sensación de placer, de libertad, de vitalidad, o por el contrario, aparecen signos de taquicardia, de hiperventilación, de incomodidad?

Al igual que el resto de los *actings* neurovegetativos, en los ejercicios bioenergéticos indagamos sobre qué imágenes y recuerdos, qué sentimientos y sensaciones emergen?.

¿Puede el paciente trasladar las experiencias que acaba de tener pataleando en el colchón al acto de andar?

¿Puede permitirse ser rítmico y placentero?

¿Puede trasladar las experiencias de estar voluntaria e involuntariamente pataleando al acto amoroso, tomando posesión de las piernas para intensificar el momento previo a la descarga y la descarga misma?