

Circulación energética y expresión de la sexualidad

Grupo de Madrid, 20 - 22 de junio 2003
Louise Fréchette, formadora

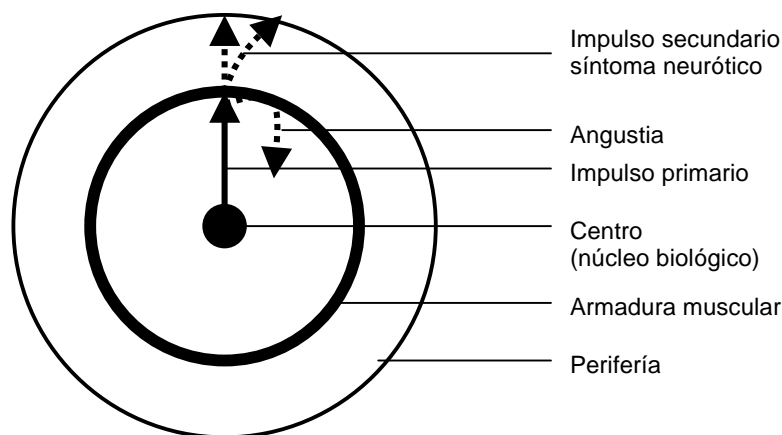
Circulación energética y pulsación del organismo

- La **circulación energética** está directamente relacionada con el movimiento de **pulsación vital del organismo**.
- La **pulsación vital del organismo** se manifiesta como una ola de **excitación de naturaleza bio-eléctrica** que se propaga a través de los tejidos y de los fluidos del cuerpo (sangre, linfa, otros líquidos).
- Este movimiento ocurre **del centro a la periferia**, de **debajo a arriba** y viceversa.

Obstáculos que impiden la circulación libre de la energía

Para defenderse contra el dolor, el organismo se contrae. Si ese movimiento de contracción se repite, el organismo se encuentra en un estado de **contracción crónica**, creando una “**armadura**” impidiendo la circulación libre de la energía.

Reich ilustra bien el estado energético del organismo que desarrolla una armadura en el diagrama siguiente (*La función del orgasmo*, p. 264), así que la economía pulsional que resulta :

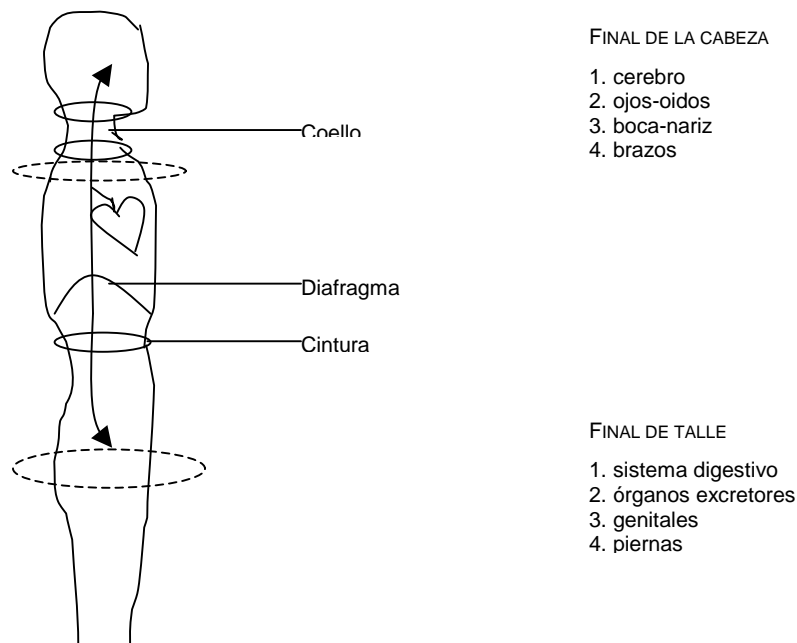


1. La inhibición del impulso primario produce un impulso secundario y angustia

{ PAGE }

Bloqueos principales encontrados en el cuerpo que impiden la expresión de la sexualidad

Lowen, sitúa a nivel del corazón el centro donde se origina el impulso vital para ir hacia la periferia y hacia los puntos de contacto con el mundo exterior: la cara, los pies, las manos, los órganos genitales. Habla también de bloqueos que se estructuran en las **zonas de estrangulación** que se encuentran en el trayecto yendo del corazón a los puntos de contacto. Se trata principalmente del **cuello** y de la **cintura**, situados entre los tres “bolsillos” vitales (cabeza, tórax y abdomen). Estos bloqueos se ven en la figura de la página siguiente, presentada por **Lowen**, en *Bioenergética*, p. 124.



2. Figura presentada por Lowen en *Bioenergética* (modificada)

En esta figura, se ha superpuesto sobre el dibujo inicial un anillo de tensión al nivel de la pelvis, que indica como este anillo de tensión puede impedir el movimiento natural de la pelvis (afectando la zona anal y la zona genital). También, se ha superpuesto sobre el dibujo inicial un anillo de tensión al nivel de los hombros, que indica como este anillo de tensión puede impedir el movimiento espontáneo de golpear (protestar) o de alargar los brazos (pedir).

Como ver los bloqueos energéticos en el cuerpo que interfieren con la expresión de la sexualidad

Cuando miramos a una persona intentando ver cómo la energía circula y donde están los bloqueos principales, debemos primero evaluar la cantidad de carga energética en el cuerpo:

- **Cantidad de carga energética**

- carga fuerte: musculatura generalmente fuerte y/o tensa, hiperactividad, impresión de “dinamo” o de algo que pudiera explotar.
- carga débil: musculatura débil, falta de *tonus*, impresión que la persona tiene poco energía.

Una vez la cantidad de carga evaluada, hay que prestar a los bloqueos o a los cortes. En mi opinión, si un **bloqueo** es muy fuerte e impide la circulación energética de manera importante, y si la persona siente poco una parte de su cuerpo, podemos hablar de un **corte**.

Para poner en evidencia los bloqueos y los cortes, se debe primero aumentar la carga energética. Una manera sencilla de hacerlo es de tomar la postura del arco, o de saltar, o de mantener una postura de estrés (por ej. poniendo alternativamente todo el peso sobre una pierna y la otra). Cualquier ejercicio permitiendo de abrir la respiración va aumentar la carga energética en el cuerpo. **Cuando el cuerpo esté más cargado energéticamente, los bloqueos y los cortes aparecen con más evidencia.** He aquí una lista de indicios que permiten notar donde se encuentran los bloqueos y los cortes en el cuerpo:

- **Indicios indicando bloqueos y cortes**

- piel blanca (contracción), roja (obstrucción) o terrosa (energía estancada)
- cambio de color entre varias partes del cuerpo
- falta de movilidad
- impresión de “zona muerte”
- tensiones particulares en los puntos de unión importantes: articulaciones, cintura, cuello
- alineación postural torcida o descompensada
- falta de conexión, de armonía y de coordinación entre varias partes del cuerpo
- debilidad en algunas partes del cuerpo
- torpeza o rigidez en el movimiento
- superficialidad de la respiración.

Conflictos de tipo instintual y sexual

Reich, en *Análisis del carácter*, dice que:

“La coraza caracterológica se desarrolló como resultado crónico del conflicto entre las demandas instintivas y el mundo exterior frustrante; los conflictos presentes que continúan entre instinto y mundo exterior, le dan fuerza y razón para su persistir en su existencia.”

(**Wilhelm Reich**, *Análisis del carácter*, p. 160)

Él explica que:

“En el comienzo de la formación final del carácter, el análisis siempre pone de manifiesto el conflicto entre los deseos de incesto genital y su frustración real. La formación del carácter comienza como una forma definida de solución al complejo de Edipo”.

“La coraza del yo se produce pues como resultado del temor al castigo, a costa de energías del ello, y contiene las prohibiciones de las primeras etapas de la educación. De este modo, la formación caracterológica sirve a la finalidad económica de aliviar al presión de lo reprimido y de fortalecer el yo.”

(*Ibid*, p. 160 y p. 161)

Reich, observa también que la frustración del impulso tiene un impacto distinto según la fase de desarrollo:

“En una etapa temprana del desarrollo instintivo, la frustración deriva en una represión que logra éxito absoluto. Ciertamente es, la victoria sobre el impulso es completa, pero como resultado de esto, no se cuenta con las energías del impulso para la sublimación, y tampoco para la gratificación consciente. Una represión demasiado temprana del erotismo anal, por ejemplo, impide el desarrollo de las sublimaciones anales y sienta las bases para severas formaciones reactivas anales. Más importante desde el punto de vista del carácter es la desvinculación de los impulsos respecto de la personalidad total, que da como resultado un deterioro de la actividad total. Esto se ve fácilmente, por ejemplo, en los niños cuya agresión y placer en la actividad motriz se vieron inhibidos en una época muy temprana. Esto da como resultado, más tarde, una disminución de la capacidad de trabajo.

Por otra parte, una vez plenamente desarrollado un impulso, ya no puede ser reprimido en forma total. En esta etapa, una negativa puede producir sólo un conflicto *insoluble* entre el acicate instintivo y la prohibición. Si el impulso plenamente desarrollado se encuentra con una frustración repentina y desusada, queda asentado el cimiento para el desarrollo de un carácter impulsivo.

(...) Lo opuesto del carácter impulsivo es el carácter de instintos inhibidos. El primero muestra en su historia el impacto de un instinto plenamente desarrollado y de una repentina frustración; el segundo, la frustración constante, desde el principio hasta el fin, del desarrollo instintivo. Correspondientemente, la coraza caracterológica tiende a ser rígida, disminuye sobremanera la movilidad psíquica del individuo y forma la base de reacciones depresivas y de síntomas compulsivos que corresponden a la agresión inhibida; por otra parte – y éste es su significado sociológico – vuelve a las personalidades sumisas y las priva de facultades críticas.”

(*Ibid*, pp. 164-165)

Las observaciones de **Reich** nos permiten comprender lo que **Lowen** explica en *Bioenergética*: el organismo organiza su armadura (sus defensas musculares y psíquicas) de manera distinta según la fase de desarrollo psico-sexual durante la cual los conflictos ocurren (fase oral, anal o genital).

Conflictos sexuales durante varias fases de desarrollo psico-sexual

La sexualidad se elabora desde el principio de la vida. Antes de la fase edípica, el niño experimenta un erotismo pregenital durante las fases oral y anal de su desarrollo. El tipo de placer pregenital experimentado por el niño está en relación con las zonas del cuerpo más investidas de energía durante cada una de estas fases. Durante cada fase, el organismo desarrolla canales de expresión de los sentimientos de base: sentimientos tiernos durante la fase oral, agresividad durante la fase anal y, finalmente, sentimientos sexuales donde se encuentra una fusión de sentimientos tiernos y de agresividad. Según **Lowen**:

“El acto sexual, desde el punto de vista bioenergético, es un fenómeno de descarga de energía, lo que implica necesariamente dos componentes: un factor agresivo que proporciona la motivación y los sentimientos tiernos que dan significado a la acción. Los sentimientos amorosos, por sí solos, son incapaces de lograr la descarga. Para ello necesitan la ayuda del impulso agresivo. El problema no es infrecuente...”

(**Alexander Lowen**, *El lenguaje del cuerpo*, pp. 100-101)

Conflictos en relación con la oralidad

Durante la fase oral, lo que está en juego tiene que ver con la capacidad de alargar los brazos para pedir el contacto y el alimento al nivel físico tanto como al nivel afectivo. También se trata de la capacidad de dejarse vivir una relación con seguridad, confiando en un vínculo que no va romperse. El aspecto erótico en esta fase es la capacidad de gozar del placer de ser criado y de las sensaciones agradables del contacto físico, de piel a piel.

Entonces, durante esta fase, cuando las frustraciones orales son demasiado grandes en relación a la capacidad del organismo para tolerar la frustración (por ejemplo, experiencias de abandono), la circulación energética en los segmentos superiores (ojos, boca, garganta, hombros y pecho) estará afectada..

Según **Lowen**, las tensiones que se desarrollan en estos segmentos están en relación con la represión del impulso de alargar los brazos y de chupar, y también con el impulso de morder y de golpear (reacciones naturales a la frustración oral o al abandono). Resultará de este tipo de conflicto una circulación energética así que una carga energética reducidas. El cuerpo a menudo puede parecer de un cuerpo de niño dando la impresión

que pudiera derrumbarse (debilidad por haber debido sostenerse sólo demasiado pronto en la vida a causa de una falta de crianza y de apoyo de parte de los padres).

He aquí lo que dice **Lowen** en su libro *Bioenergética* respecto al impacto de este tipo de conflicto sobre la sexualidad:

“Abrir y extender para alcanzar son movimientos expansivos del organismo hacia una fuente de energía o de placer. La misma acción se desarrolla cuando el niño busca afanosamente el contacto de la madre que cuando quiere alcanzar un juguete, o más tarde, ya adulto, a la persona amada. Un beso de cariño es una acción semejante. Cuando el niño tiene que frenar y bloquear estas acciones, establece defensas tanto en el nivel síquico como en el muscular, que tiene por objeto inhibir esos impulsos. Al cabo del tiempo, estas defensas se estructuran en el cuerpo en forma de tensiones musculares crónicas, y en la sique como actitudes caracterológicas. Al mismo tiempo, se reprime la memoria de la experiencia, y se crea un ego ideal que coloca al individuo por encima del deseo de contacto, de intimidad, de mamar y de querer.”

(**Alexander Lowen**, *Bioenergética*, pp. 126-127)

Bloqueos y cortes en relación con la oralidad

Durante la fase oral el niño debe sentirse nutrido y bien apoyado. Sí, por cualquiera razón, el niño no está bien cuidado, va llorar hasta el agotamiento y va sentir desesperación y rabia, con las consecuencias siguientes:

- retención de los impulsos de chupar y de morder que va provocar tensiones en la mandíbula, en la garganta y en el cuello
- renunciación a pedir con la voz tanto como con los brazos, lo que va provocar tensiones entre los omóplatos
- retención de las lágrimas a expensas de la respiración: el niño no pudiendo aguantar más sentir la falta de respuesta al anhelo, reduce su respiración para tapar las sensaciones y emociones dolorosas
- el niño se vuelve razonable y aprende a ponerse de pie y a sostenerse demasiado pronto, en un esfuerzo para cuidar de sus padres y de sí mismo. Entonces las piernas y los pies se quedarán debiles.

Sugerencias de ejercicios para trabajar con los bloqueos de tipo oral

Para la mandíbula, la garganta y el cuello:

- morder o chupar un tubo de plástico
- chupar suavemente el aire al inspirar y hacer un sonido al expirar
- apoyo al cuello (de pie o en posición tumbada)
- empujar la mandíbula por delante, sacudir los puños diciendo: "Porqué!" o utilizando otra palabra significativa
- llamar al terapeuta (o a los padres) con varios tonos e intensidades de voz (cliente y terapeuta están a distancia uno de otro)

Para los brazos, la cintura escapular y la parte alta de la espalda

- dar apoyo a la espalda para favorecer la abertura de la caja torácica y soltar los hombros
- dar apoyo a los hombros (el cliente está en posición sentada y el terapeuta se pone de pie, detrás del cliente, poniendo sus manos debajo de las axilas, levantándolas un poco para sostener el peso de los hombros)
- alargar los brazos (posición tumbada o de pie)
- golpear con los puños o con una raqueta
- tirar una toalla mantenida por el terapeuta a la otra extremidad, diciendo: "No te vayas!" o "Quedate conmigo!" o cualquiera palabra que sea significativa para el cliente

Para el pecho

- utilizando el taburete de respiración, proponer al cliente de imitar el sonido de sollozos, al final de la expiración, algo como: "uh...uh...uh..."
- presión sobre el pecho al expirar, haciendo un movimiento de vibración (sobre el taburete de respiración o en posición tumbada)
- posición del arco

Para la parte inferior del cuerpo

- saltar (con énfasis sobre el movimiento hacia arriba o el movimiento hacia abajo, tomando posesión de su sitio)
- Ejercicios de enraizamiento para mejorar la circulación de energía en las piernas (arco invertido, poner peso alternativamente sobre una pierna y la otra, etc.)

Conflictos en relación con la analidad

Durante la fase anal, lo que está en juego tiene que ver con la capacidad de expresarse y de moverse de manera libre y autónoma. El aspecto erótico durante esta fase es el placer de retener y de soltar. Eso es en relación primero con la producción anal (heces), entonces es en relación con la zona anal del cuerpo. Luego, este tipo de placer se generaliza a varias actividades de expresión. El aspecto de mantener y además de soltar el control constituye la base para el desarrollo de la capacidad de experimentar placer sexual ulteriormente .

Entonces, durante esta fase, si hay un fuerte control de las actividades espontáneas (padres intentando controlar la expresión, el movimiento y las funciones orgánicas básicas del niño: comida, excreción, etc.), habrá un conflicto entre el deseo de expresarse, de protestar y la obligación de someterse a la voluntad de los padres para evitar el castigo y la vergüenza. Este conflicto afecta la circulación energética en ciertos segmentos superiores: la garganta, el cuello y los hombros, y en los segmentos inferiores: la pelvis y las piernas.

De hecho, según **Lowen**, el tipo de tensiones que se estructuran durante esta fase forman una capa muscular que, por un lado, va reprimir los impulsos y los sentimientos por

dentro y, por otro lado, va defender la persona contra las agresiones del mundo exterior. Se trata de tensiones que ahogan el individuo al nivel del cuello tanto como al nivel de la pelvis, encarcelando la expresión y el movimiento cogidos como en un tornillo de banco:

“A causa de esta intensa contención, los órganos periféricos están debilmente cargados, lo que no facilita la descarga y el desahogo, es decir, la acción expresiva queda limitada.

La contención es tan grave que produce la comprensión y el colapso del organismo. Este colapso se produce en la cintura, al inclinarse el cuerpo bajo el peso de sus tensiones.”

(*Ibid.*, p. 154)

El impacto de este tipo de conflicto sobre la sexualidad se ve principalmente en la dificultad de relajar la tensión de la pelvis y de los muslos para lograr a una descarga sexual plena y placentera.

Bloqueos y cortes en relación con la analidad

En esta fase, lo más importante para el niño es la adquisición del control sobre su cuerpo propio y la afirmación de su autonomía como persona independiente. Si los padres se oponen a los esfuerzos del niño para afirmarse, se va someter en apariencia pero se va rebelar y sentirse hostil por dentro, con consecuencias siguientes:

- represión del impulso a protestar (temper tantrum) que va provocar tensiones fuertes en la mandíbula, en los hombros y en el cuello. Va volver a tragar los sentimientos de enfado y la queja y la negatividad se van substituir a la protesta abierta.
- el niño va renunciar a su enfado y va dejar de afirmarse. La actividad motriz se irá reduciendo y tensiones se van a desarrollar en las nalgas, las piernas así que en la pelvis.

Sugerencias de ejercicios para trabajar con los bloqueos de tipo anal

Para la mandíbula, los hombros y el cuello

- empujar contra el hombro de otra persona (posición a cuatro patas)
- mirar al terapeuta con desprecio y burlarse de sus esfuerzos para ayudar mientras torciendo una toalla (posición de pie o tumbada). Se trata de un trabajo con el “demonio”
- empujar contra el terapeuta con las manos (posición de pie o tumbada). Se recomienda interponer un cojín entre el cliente y el terapeuta a la altura de los hombros. El cliente pone sus manos sobre el cojín y empuja al nivel de los hombros del terapeuta
- morder un tubo de plástico mantenido a cada extremidad por sí mismo o por el terapeuta. Mover la cabeza como un perro que quiere quitar el tubo de las manos del terapeuta. Cuidar de las vértebras del cuello y de los músculos de la mandíbula.
- en posición de pie, "crecer" contra una presión puesta por el terapeuta por encima de la cabeza o de los hombros (bajando inspirando, empujando expirando). Cuidar del cuello: debe estar bien alineado verticalmente para no descolocar una vértebra cervical
- posición de pie: la parte alta del cuerpo un poco doblada por delante, el terapeuta, de pie detrás del cliente pone una presión sobre los hombros. El cliente debe soltarse,

enderezándose y empujando contra la presión de las manos del terapeuta. Se pueden decir palabras como: "¡Déjame!" o "¡Vete!"

- golpear con los puños o con la raqueta

Para las nalgas, las piernas y la pelvis

- temper tantrum: posición tumbada, pataleando y golpeando a la vez

- golpear con la pelvis (posición tumbada)

- empujar contra el terapeuta con los pies (posición tumbada). El terapeuta debe poner un cojín contra su pecho y su barriga, y mantener los pies del cliente "pegados" contra el cojín para moverse de manera unida al cliente y en ritmo con su movimiento. El terapeuta debe sentir un buen enraizamiento y estar bien puesto en el suelo para no resbalar cuando se deja empujar por el impulso del cliente

- posición a cuatro patas: empujar detrás con cada pie con el talón en un movimiento horizontal hacia la pared (*mule kick*)

- posición tumbada: dar apoyo a una pierna a la vez, sosteniendo la pierna por el pie y por la parte detrás de las rodillas. Hay que mover la pierna muy despacio mientras que el cliente abandona el peso de su pierna en las manos del terapeuta

- trabajar con la respiración, proponiendo al cliente de dejar la respiración ir y venir naturalmente, sin intentar darle un ritmo. Inspirar y expirar completamente, vaciando los pulmones lo más posible hasta que la inspiración se haga espontáneamente.

Conflictos en relación con la genitalidad

Durante la fase edípica, lo que está en juego tiene que ver con la capacidad de expresar su amor y su atracción hacia el padre de sexo opuesto. El aspecto sexual que se manifiesta durante esta fase es la excitación sexual unida al sentimiento de amor hacia el padre/la madre.

El tipo de problema que puede ocurrir durante esta fase tiene que ver con la reprobación de los padres respecto a la excitación sexual del niño/de la niña. El conflicto creado por este tipo de actitud es un conflicto entre reprimir el impulso sexual, para protegerse de la reprobación de los padres, y el deseo de entregarse al amor y a la excitación sexual.

Según **Lowen**, este tipo de conflicto provoca un anillo de tensión a la cintura desconectando la sexualidad del corazón. También se encontrarán tensiones en la espalda, en el pecho, y en toda la capa muscular superficial, que resultará en una rigidez global del cuerpo. Esta rigidez tiene por función de reprimir un movimiento amoroso global que incluyera el corazón tanto como la sexualidad.

Lowen explica bien este conflicto:

“El carácter rígido está en guardia contra la condición de ser utilizado, atrapado y de que se aprovechen de él. Esto se traduce en frenar los impulsos de abrirse y salir a alcanzar algo, por eso se queda también atrás, con lo que se produce rigidez. La capacidad de retirarse deriva a una fuerte posición del ego con un alto grado de control sobre su conducta. Apoya esta actitud una posición genital igualmente fuerte, con lo cual la personalidad queda anclada en ambos extremos del cuerpo y se asegura un buen contacto con la realidad. Lo que es

de lamentar, es que el énfasis en la realidad se utilice como defensa contra la búsqueda del placer - la entrega -, y éste es el conflicto básico de la personalidad." (*Ibid.*, p. 157)

Bloqueos y cortes en relación con la genitalidad

En esta fase, el niño está empezando sentirse atraído por el padre del sexo opuesto. Desea seducir. El corazón tanto como los genitales están implicados en este movimiento. Hay un estado de excitación de la parte del niño que está esperando una respuesta cariñosa del padre (o de la madre) a esta primera expresión amorosa. Cuando el niño no está visto, o está rechazado, o recibe una respuesta de desaprobación, se le rompe el corazón. Eso va a provocar las consecuencias siguientes:

- el pecho se paraliza para proteger el corazón roto
- la espalda se vuelve rígida para reprimir el impulso amoroso
- todo el sistema muscular se tensa y el cuerpo entero se vuelve rígido también
- el niño se corta de sus sensaciones sexuales desarrollando un anillo de tensión a la cintura (típico en las niñas) o desarrollando tensiones en la parte baja de la espalda, en los muslos y en la pelvis para inmovilizar el cuerpo de manera parcial (típico en los niños).

Sugerencias de ejercicios para trabajar con los bloqueos de tipo genital

Para el pecho

- taburete de respiración: expirar completamente y aguantar sin inspirar hasta que el cuerpo pida aire y inspire (dejando la inspiración ocurrir espontáneamente).
- manta enrollada puesta debajo del anillo de tensión en la espalda (los pies deben estar bien apoyados en el suelo, rodillas levantadas para no hacer daño a la parte baja de la espalda).
- alargar los labios suavemente al inspirar, "chupando" el aire.
- apretar una almohada contra el pecho al expirar (relajando la presión al inspirar)

Para la parte baja del cuerpo, los muslos y la pelvis

- posición tumbada alargar los brazos, la cara y la pelvis hacia el terapeuta puesto a una cierta distancia. Quedarse abierto a las imágenes, sentimientos, pensamientos que surgen
- posición tumbada: mover la pelvis presionando las nalgas contra el suelo inspirando, empujando en los pies expirando (eso va a provocar un pequeño movimiento de báscula de la pelvis)
- posición del "puente" (ver instrucciones en la descripción detallada de ejercicios)
- en la posición tumbada, movimiento de "alas de mariposa": con pies bien apoyados en el suelo, abrir las piernas muy muy despacio, y cuando están abiertas al máximo, cerrarles muy muy despacio también. Eso va posiblemente facilitar vibraciones en las piernas.
- en la posición tumbada, movimiento de abrir las piernas empujando contra una presión aplicada sobre la parte exterior de las rodillas. Al revés, apretar un cojín (o una manta

- doblada, o una toalla enrollada) entre las rodillas mientras el terapeuta está intentando quitarla.
- dejar "cantar" la pelvis, encontrando un ritmo y un sonido surgiendo de la pelvis. Es un ejercicio para unir pelvis y corazón.

Descripción detallada de algunos ejercicios

Ejercicios para abrir la respiración y favorecer la conexión corazón-pelvis

La **respiración** es una **función vital**, pero la **armadura** que nos construimos **limita** nuestra **capacidad de respirar**.

La **respiración** es una función íntimamente relacionada con el **estado de pulsación del organismo** y entonces, con la capacidad de **entregarse a la experiencia sexual**.

He aquí algunos de esos **ejercicios** para abrir la respiración. Son ejercicios que proponen posturas o movimientos destinados a **movilizar la musculatura** implicada en la respiración: Este tipo de trabajo va permitir un **relajamiento de los bloqueos** impidiendo la respiración libre. En el libro de ejercicios de **Lowen** se encuentran más sugerencias de ejercicios para trabajar con la respiración.

Precauciones a tomar haciendo trabajo con la respiración

Uno debe prestar atención a la capacidad de contener la carga. Eso se ve verificando:

- la calidad de presencia en los ojos (¿Parece la mirada lejana? ¿Apagada? ¿O viva?)
- la calidad de la voz (¿Esta disociada? ¿O viva?)

Si la persona parece disociada o desbordada, es urgente de trabajar el enraizamiento.

Uno debe prestar atención también a los signos de **hiperventilación** (aturdimientos, entumecimientos de las extremidades). En este caso, se puede utilizar una pequeña bolsa de papel. Se propone a la persona respirar en este bolso. Esta técnica permite restablecer el equilibrio de oxígeno y de CO₂ en el organismo.

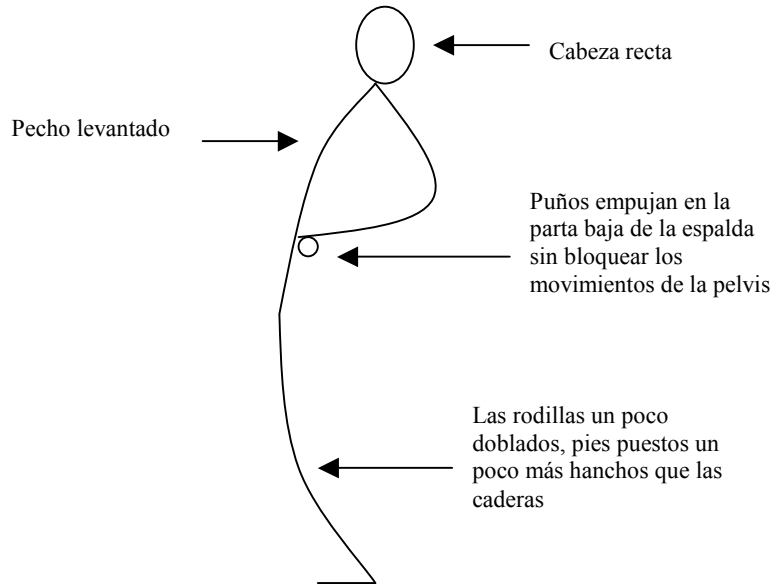
1. El arco

Este ejercicio abre la respiración y aumenta la carga, poniendo en evidencia las cortes y las tensiones crónicas que forman la armadura del carácter

Aspectos técnicos importantes

- apartar los pies un poco más anchos que las caderas, talones un afuera
- poner los puños en la parte baja de la espalda sin bloquear el movimiento de la pelvis
- estirar los codos uno hacia el otro y empujar los puños hacia delante para permitir al tórax abrirse y abrirse

- pelvis relajados para permitir movimientos espontáneos
- cabeza recta, mirada hacia el horizonte. No está demasiado por detrás
- dejar salir un sonido “Ahhhhh” durante la expiración
- Terminar con la contra-postura del arco invertido para enraizar la carga.



2. El taburete (o banco) de respiración

El taburete de respiración se utiliza para abrir la respiración y ayudar a los clientes a contactar con sentimientos de tristeza, de angustia, de desesperanza, de impotencia, de pena de haber perdido sus ilusiones. Aunque haya clientes que pueden sentir rabia respirando sobre el taburete, sirve primero para poner en contacto con la vulnerabilidad.

Es importante **preguntar a los clientes si tienen problemas de espalda que pueden constituir una contra-indicación a la utilización del taburete de respiración** (hernia discal, varias lesiones). Es normal sentir dolor respirando sobre el taburete de respiración porque el taburete pone en evidencia las tensiones crónicas. Sin embargo, generalmente el dolor desaparece cuando la persona vuelve en posición del arco invertido o de pie. Si persiste, más vale no continuar trabajar sobre el taburete, por lo menos durante la sesión. Es importante cuidar de los clientes que tienen la tendencia de forzar o de soportar el sufrimiento más allá de sus límites a causa de su estructura de carácter. El terapeuta debe ayudarles a sentir sus límites y a respetarlas para no hacerse daño durante el trabajo.

El banco se puede utilizar principalmente en dos zonas de la espalda. Utilizado en una zona sirve a abrir la respiración torácica y en la otra sirve para abrir la respiración abdominal.

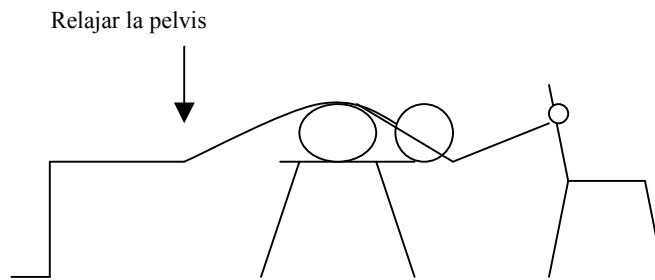
Consejos para aprovechar el ejercicio en ambas posiciones:

- expirar completamente haciendo un sonido
- utilizar palabras en relación con la emoción vivida por la persona. Ex: “No puedo más”, “Me duele”, etc

- abrir la voz (sin forzar) haciendo un sonido largo (hasta el final de la expiración)
- siempre proponer a la persona hacer el arco invertido después de un trabajo sobre el taburete de respiración. Es importante para relajar la parte arriba del cuerpo. Se pueden alternar la posición sobre el banco y la del arco invertido.

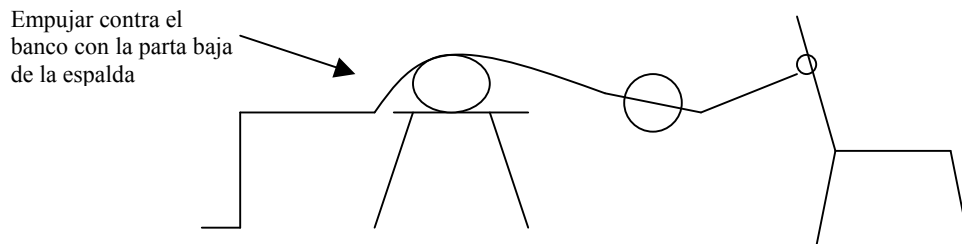
A. Primera posición : el taburete al nivel de los omóplatos

- pies paralelos, bien puestos sobre el suelo
- cabeza y pelvis relajadas para facilitar movimientos involuntarios de la pelvis
- brazos alargados detrás, agarrando el respaldo de una silla. Lo más debajo que la persona agarra el respaldo de la silla, lo más *estrés* sobre el pecho y la espalda.



B. Secunda posición : el taburete de respiración al nivel de la parte baja de la espalda

- Pies paralelos, bien puestos sobre el suelo
- cabeza relajada
- parte baja de la espalda empujando contra el taburete de respiración
- brazos alargados detrás, agarrando el respaldo de una silla. Lo más debajo que la persona agarra el respaldo de la silla, lo más *estrés* sobre el pecho y la espalda.



Importa notar la cantidad de carga que el/la cliente puede tolerar. Tolerar o contener la carga significa estar capaz de sentir sus sensaciones y emociones, siendo presente a su propia experiencia sin dissociar y sin estar desbordada. Importa también prestar atención a las estrategias defensivas utilizadas para componer con el incremento de carga en el organismo.

Las estrategias pueden estar de tipo físico: tic, cambio de posición, movimientos para tapar la carga o manifestarse en la interacción: reír, hablar en lugar de sentir, cambiar de tema, etc.

3. Manta enrollada puesta debajo la espalda

En posición tumbada:

- a. poner la manta enrollada verticalmente, debajo de la columna
 - b. transversalmente, debajo del diafragma o debajo un anillo de tensión particular.
- El punto del trabajo es de abrir la respiración hasta la parte baja del vientre.

Ejercicios para relajar varios anillos de tensión

En los conflictos de tipo oral, las tensiones se van primero encontrar en los los segmentos superiores. En los conflictos de tipo anal y genital, las tensiones se van encontrar primero en los segmentos inferiores.

Segmentos superiores

1. Golpear

Moviliza las tensiones en la parte alta de la espalda y en los hombros, permite la descarga de la rabia.

Aspectos técnicos

- poner los pies paralelos, talones un poco afuera, rodillas dobladas.
- estirar los brazos arriba y detrás para abrir bien el pecho.
- Respirar y esperar hasta el momento de sentir bien el impulso de golpear.
- abrir la voz. Utilizar palabras que expresan la protesta. Por ejemplo: “¡No!” o “¡Basta!”
- golpear focalizando la descarga manteniendo la mirada dirigida hacia el punto del impacto

2. Alargar los brazos para pedir

Moviliza los hombros, la parte alta de la espalda y la cara. Abre la demanda.

Aspectos técnicos

- poner los pies paralelos, talones un poco afuera, rodillas dobladas.
- alargar los brazos, haciendo un movimiento global implicando no sólo los brazos sino también los labios, la mirada y todo el cuerpo.
- respirar, sintiendo el movimiento de demanda.
- se pueden utilizar palabras tal cuál: “¡Ven!” o “¡dame!” o otras palabras significativas.

3. Chupar/morder

Moviliza los labios, las mandíbulas. Trabajo con las tensiones orales y las del cuello. Permite expresar la rabia oral y también el impulso primitivo de chupar. Ayudar a relajar las tensiones del anillo oral.

Aspectos técnicos

- poner los pies paralelos, talones un poco afuera, rodillas dobladas.
- morder un tubo de plástico, manteniendo el tubo con sus manos. Se puede utilizar también una toalla para morder
- chupar o morder, respirando por la nariz, sintiendo las sensaciones y de las emociones.

Segmentos inferiores

1. Patalear/temper tantrum

Moviliza las piernas, permite la descarga de la rabia.

Aspectos técnicos

- en posición tumbada, patalear con piernas extendidas, con cuello relajado
- abrir la voz. Utilizar palabras expresando la protesta o una afirmación. Por ejemplo: “¡No!” o “¡Basta!” o “¡Dejame!” o “¡Quiero ser libre!”.
- sugerencia para ayudar la descarga: hacer el ejercicio tres veces sin interrupción. Mantener el sonido hasta al final de la expiración y inspirar antes de decir la palabra o la frase de nuevo. Entregarse a la descarga cada vez más, con la voz y el movimiento.

Para el temper tantrum, seguir las mismas instrucciones, simplemente patalear con las rodillas dobladas golpeando con los puños a la vez, con cuello relajado y dejando la cabeza seguir el movimiento global del cuerpo.

2. Golpear con la pelvis

Moviliza las tensiones en el segmento de la pelvis. Moviliza la protesta y también, a veces, el diablo. Moviliza la expresión del intento de controlar, de resistir.

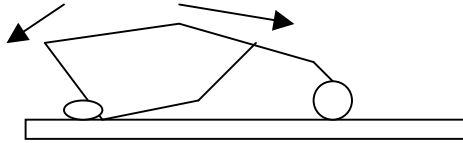
Aspectos técnicos

- posición tumbada, poner los pies paralelos, levantar la pelvis empujando en los pies para movilizar el movimiento de la pelvis.
- encontrar un ritmo golpeando con la pelvis.
- abrir la voz y utilizar palabras expresando la protesta o una afirmación. Por ejemplo: “¡No!” o “¡Dejame!” o “¡Es el mío!”.

3. El “puente”

Moviliza las tensiones en el segmento de la pelvis y de los muslos.

Aspectos técnicos



- En posición tumbada., poner los pies paralelos, talones un poco afuera. Agarrar los tobillos, subir sobre la cabeza
- Laventar la pelvis. Acunarse, empujando con los pies, como si uno quisiera tocar el colchón con las rodillas. Es un movimiento de oscilación.

Indicios a observar para saber si una intervención abre la circulación energética

Para saber si una intervención facilita la circulación energética, se puede prestar atención a los aspectos siguientes:

- **Calidad de la vibración en el cuerpo**
 - vibraciones superficiales y fuertes: la energía circula encontrando bloqueos importantes
 - vibraciones más finas y más profundas: la energía circula mejor, los bloqueos empiezan a disolverse o a relajarse
- **Calidad de la respiración**

Cuando la respiración se ahonda, o se vuelve más plena y más espontánea, es el signo que la persona está relajando y está entregando al proceso.
- **Calidad de la mirada**

Una mirada más clara y más expresiva significa una abertura a la expresión.
- **Calidad de la voz**

Una voz profunda, vibrante, con textura y calor revela una buena capacidad expresiva.
- **Aspecto único y original de la respuesta energética y emotiva**

Cuando la persona se abre a su expresión espontánea, presenta al mundo una expresión energética y emotiva única y original

Referencias

LOWEN, Alexander, (1977) *La Bioenergética*. Editorial Diana. Mexico. Capitulo 4. *La terapia bioenergética* y capitulo 5. *El placer: orientación primaria*

LOWEN, Alexander, (1985) *El lenguaje del cuerpo*. Editorial Herder. Barcelona. Capitulo 5. *La concepción bioenergética de los instintos*.

REICH, Wilhelm, (1961) *Character analysis*. Pocket Book edition 1976.
(En español: *El análisis del carácter*. Capitulo VII y capitulo VIII.)

Nombre de archivo: Circulación energética & sexualidad.doc
Directorio: C:\Documents and Settings\Víctor.VS-SLIX\Mis documentos\BIOe-\Bib_bioe-\Textos_LF
Plantilla: C:\Documents and Settings\Víctor.VS-SLIX\Datos de programa\Microsoft\Plantillas\Normal.dot
Título: Circulation énergétique
Asunto:
Autor: Louise Fréchette
Palabras clave:
Comentarios:
Fecha de creación: 22/05/2003 11:54
Cambio número: 9
Guardado el: 08/12/2004 20:05
Guardado por: VS - slix
Tiempo de edición: 52 minutos
Impreso el: 08/12/2004 20:26
Última impresión completa
Número de páginas: 17
Número de palabras: 5.077 (aprox.)
Número de caracteres: 28.943 (aprox.)