

XI SEMINARIO DE AUTOFORMACIÓN DE LA RED CAPS

Barcelona, 30 de octubre de 2009

MI CUERPO A PARTIR DE LOS 50, TIEMPO DE RECONCILIACIÓN **O EL CUERPO, EL ESLABÓN OLVIDADO.**

Lo que quisiera transmitir en esta comunicación es la importancia y el significado de habitar el cuerpo.

Llamo al cuerpo “el eslabón olvidado”, porque tanto si nos ocupamos especialmente de su imagen, como si tomamos la vía más esotérica o espiritual, lo que yo considero su verdadero significado queda desatendido.

No es fácil cuando se cumplen los 50 escapar al bombardeo de los mensajes mediáticos que nos consideran enfermas en potencia, o que nos empujan a una patética lucha contra el tiempo y contra nosotras mismas.

Cuanto más mayores nos hacemos más esfuerzos hay que hacer para no parecerlo, y si pasamos de ello, no nos podemos librar de un cierto sentimiento de culpa.

Pero, nuestro cuerpo no debe ser nuestro problema, sino nuestro mayor aliado.

Cuando hablo de habitar el cuerpo pienso en este eslabón que nos conecta con el exterior pero que también nos conecta con nuestra vida emocional, con nuestra historia, con nuestro espacio interior y con el universo.

Somos mucho más que una imagen, mucho más que una pieza del puzzle familiar y social.

Cuento una pequeña historia:

María asistía a uno de mis grupos desde hacía algún tiempo.

Ella siempre quería trabajar las piernas porque sus piernas no le gustaban. Las quería estirar, las quería afinar. Sin embargo tenía unas piernas más bien bonitas. Pero no le servía que sus compañeras de grupo se lo dijeran. A ella no le gustaban. Decía que tenía complejo de piernas.

Al cabo de un tiempo de participar en un grupo, en uno de los trabajos grupales en el que propuse, como ya otras veces, ponerse con la espalda al suelo y las piernas apoyadas en la pared, María se quedó mirando sus piernas y se puso a llorar con mucho sentimiento. Lloraba y lloraba mirando sus piernas, y cuando le pude preguntar qué era lo que la hacía llorar, ella solamente podía decir:

*- ¡Son **mis** piernas!, ¡son **mis** piernas!*

¡Por fin había podido habitar sus piernas!

A raíz de habitarlas, en el proceso de elaboración, apareció también la información que guardaban. Se acordó de que su padre cuando era pequeña, le decía con cierto desprecio que tenía piernas de futbolista.

Y ello fue suficiente para bloquear su percepción interna, su conexión con ellas y proyectar la mirada desde fuera de su padre sobre sus piernas. No gustaban a su papá.

El cuerpo es la materialización de los otros niveles de nuestra realidad.

Es donde se ha materializado nuestra vida emocional. Es el instrumento que bloquea o deja circular las energías de vida. Es el que cierra con sus tensiones crónicas las informaciones que en su día fueron conflictivas.

Cuando queremos recuperar la armonía, la identidad y encontrarnos con nuestro sentimiento de plenitud, el trabajo corporal es para mí un medio ineludible, porque el cuerpo es lo que podemos ver, sentir, tocar y aprender a comprender.

Es desde el cuerpo que podemos abrir las vías que nos permitan transitar por los diferentes niveles de consciencia: físico, energético o sutil, emocional y espacio interno. Y estar conectadas de forma natural con estos diferentes niveles es lo que nos permitirá recuperar o encontrar nuestra sensación de integridad.

Si nos paramos a observar nuestras sensaciones corporales, detectaremos muy probablemente zonas de tensión, quizás una sensación de bloqueo, o una dificultad de percepción interna en alguna parte de nuestro cuerpo.

También, si nos miramos detenidamente en el espejo podremos apreciar que ello se manifiesta de diferentes formas: por cambios de color, de textura de la piel, de volumen, de densidad, que nos indican donde bloqueamos el paso de la energía de vida.

La forma de nuestro cuerpo ha ido estructurándose mediante las múltiples respuestas o inhibiciones que hemos ido grabando en él a lo largo de nuestra vida.

Nos hemos ido adaptando al medio, a la exigencia, a nuestras dolencias... Y así es como, teniendo básicamente los mismos huesos y músculos, somos todas tan diferentes.

¿Como nuestra historia llega a materializarse en nuestro cuerpo?

Pongo otro ejemplo:

Una niña puede haber recibido una educación moralista. Todo lo sexual, todo lo que tiene que ver con las “partes bajas”, es sucio, es malo, es pecado.

O bien, puede haber sufrido abuso sexual y necesita bloquear las sensaciones que vienen de la pelvis para no sufrir más.

Sin embargo la naturaleza es lo que es y las informaciones de todo tipo, ambientales, hormonales etc... aparecerán en algún momento con sus estímulos.

Para que ello no le cause conflictos, la orden inconsciente actuará y bloqueará estas informaciones en lo posible. Para ello, por ejemplo, se tensarán sus muslos, especialmente los que tienen que ver con la cadena posterior: isquio-tibiales, (los que van por detrás), y abductores (en la parte interior del muslo hasta el pubis). Ello provocará rotación interna de los muslos cerrando el pliegue de las ingles.

También para disminuir la intensidad de los sentimientos y las sensaciones, limitará la respiración tensando el diafragma.

Utilizamos tod@s este mecanismo para disminuir la intensidad de las emociones. Retenemos la respiración, por ejemplo, para disminuir el miedo al pasar por un callejón oscuro, o para disminuir el dolor al quemarnos una mano.

En nuestro ejemplo, la crispación del diafragma se habrá hecho crónica formando una barrera a la sensación y la información. La pelvis quedará, en parte, energéticamente aislada cerrado el paso al nivel de las ingles y en el de la cintura.

Si bien se habrá conseguido en gran parte el objetivo: no sentir, el problema aparecerá cuando todo lo que era malo o conflictivo se haga deseable. Por ejemplo cuando se enamore.

Pero los mecanismos de cierre seguirán allí. ¡Son físicos! Habrán sido fijados por los circuitos nerviosos de inhibición (¡peligro si sientes!) que a su vez estarán fijados por el acortamiento de las cadenas musculares.

Y al nivel fisiológico, estos músculos tensos van a ralentizar la circulación, a presionar las vísceras, a bloquear los nervios, a desplazar algún segmento. Todo ello para disminuir la percepción de los mensajes que continuamente vienen desde los sentidos.

Entonces podrán aparecer todo tipo de problemas desde físicos (reglas dolorosas, problemas ginecológicos, dolores lumbares y de espalda), emocionales (¡no puedo abrirme! ¡angustia!) y de desidentificación (no puedo habitar, acceder a MI pelvis)

Este es un ejemplo bastante común. Aunque este mismo conflicto pueda ser organizado físicamente de formas diferentes según la estructura caracterial de cada una, según sean las circunstancias que llevaron al bloqueo.

Poder de nuevo habitar la pelvis, como en este ejemplo, y en otras circunstancias las piernas, el pecho, los brazos... implica poder, en cierta manera, abrir estas barreras y aceptar sentir y expresar.

Estas tensiones, que fijan estos circuitos de bloqueo no están organizadas de cualquier forma sino que siguen exactamente las cadenas musculares que describió Françoise Mézières en su día.

En Diafreo, desde el trabajo físico, buscamos mediante posturas, estiramientos, desbloqueo de la respiración trabajo de conciencia corporal, masaje etc... soltar las tensiones musculares.

Es entonces, que se da la posibilidad de que aparezcan las informaciones retenidas, las causas que las provocaron. Porque, al abrir el bloqueo se liberan los mensajes químicos, que mediante las billones de posibilidades del sistema nervioso habían quedado bloqueados en determinadas vías con toda la información que contienen.

Sin embargo habrá que transitar una y otra vez, estas vías abiertas mediante la energía, la conciencia, para que como sucede cuando abrimos un camino en la hierba, no se cierren de nuevo.

La circulación energética

La circulación energética no es algo esotérico, hablo de una capacidad de la que, con un poco de atención, podemos ser bastante conscientes.

Si nos concentramos, nos relajamos e intentamos imaginar que podemos dejar circular la energía por nuestro cuerpo, quizás podamos constatar que hay zonas donde parece fácil encontrar la sensación de que podemos dejar circular algo. Y sin embargo nos podemos encontrar con otras en las que no logramos ni llegar con la consciencia. Como si hubiera algo parecido a una barrera.

Abrir estas barreras es lo que nos permite conectar con nuestra vida emocional. Podemos ver qué hay guardado allí. Es entonces importante poder elaborar estas memorias, poder expresar, no solamente con la palabra, sino corporalmente, lo que en su día no se pudo.

Aprender a echar hacia afuera los rencores viejos, los odios enquistados, los miedos que continúan actuando de forma sorda en nosotras nos ayuda a soltar las antiguas estructuras que han condicionado la forma de nuestro cuerpo, de nuestro pensamiento y la conciencia de lo que somos.

El espacio interno.

Cuando hemos liberado un bloqueo, ocupado la zona con nuestra energía, dejando aparecer las causas del bloqueo y expresando con nuestro cuerpo y nuestra voz lo que entonces fue inhibido, tenemos el camino preparado para pasar a un plano aún más profundo. Lo que yo llamo EL ESPACIO INTERNO.

Se trata de una incursión a una región de nuestra propia conciencia, un espacio donde el pensamiento, tal como lo conocemos, no tiene vigencia, El espacio interno no es algo abstracto o imaginado. Es una experiencia real, una capacidad, una dimensión de nuestro ser que nos suele ser ajena a pesar de estar presente en tod@s nosotr@s. Aunque en nuestra cultura cada vez más volcada hacia el bienestar exterior, hacia la imagen, nadie ni ninguna enseñanza nos suele ayudar a conectar y escuchar este espacio.

En física cuántica se le ha llamado el punto neutro, o el espacio no circunscrito, donde todo es potencialidad. También podríamos llamarlo el punto cero donde estaría el programa de las células, la información del sistema.

En el ser humano es el espacio de luz, conocimiento y paz que está presente en todas nosotr@s detrás de las barreras de nuestros bloqueos.

Es por lo tanto el núcleo de donde surge toda transformación, donde existe de nuevo la posibilidad de reencontrar la misteriosa llave que nos conecta con NUESTRA PROPIA INFORMACIÓN para vivir la experiencia de LA UNIDAD .

Aunque hay mucha literatura al respecto hoy en día, en este pensamiento nuevo, suele haber siempre un eslabón olvidado: el cuerpo. Continúa siendo disociador tener que prescindir de él para llegar a estos espacios profundos.

Habitar totalmente y con placer nuestro cuerpo no tiene porqué desligarnos de nuestra parte más espiritual.

Lo importante es la unidad, y las grandes barreras que separan este espacio más inmaterial y nuestra parte más física están formadas, en principio, por las emociones retenidas, a su vez mantenidas por las tensiones; creando una brecha entre lo que aparentamos y lo que realmente somos en nuestro interior.

Transitar por todos nuestros espacios sin barreras es lo que nos puede llevar a sentirnos enteras, a encontrar nuestras propias respuestas, y sentirnos dueñas de nosotras mismas.

Ésta es la función del trabajo corporal

Si podemos hacer este proceso de recuperarnos, de encontrar este estado de paz de nuestro cuerpo, de nuestras emociones y aceptar la energía de vida, la belleza, para nosotras, será otra cosa: será sentirnos bien en nuestro cuerpo, en nuestro ser; Y esto se irradiará.

