

1º compendio complementario del curso de Bioenergía Psíquica adicional a:
1a-CURSO-de-BIONERGIA-PSIQUICA-36-metodos.pdf
estudio del Programa de E. S. I. A.
nueva-esia.com
(Nueva Escuela de Sabiduría Iniciática Ancestral)

BIOENERGÉTICA

occidental

1ª parte

Wilhelm Reich: “Terapia de la Energía Orgónica”.
Alexander Lowen: “Análisis Bioenergético”.
John Pierrakos: “Core Energetics”.
Fritjof Capra: “El Tao de la Física”.
Greg Braden: “La Ciencia de los Milagros”.
Sigmund Freud: “Pulsiones y Destinos de Pulsión”.
David Boadella: “Corrientes de Vida”.
Guy Tonnella: “El Sí Mismo Interactivo”.
Carlos Castaneda: “El Fuego Interior”.

Wilhelm Reich (1897-1957)
«médico, psiquiatra y psicoanalista»
falleció encarcelado debido a la Caza de Brujas

Donald Winnicott (1896-1971)
«pediatra, psiquiatra y psicoanalista»

Albert Szent-Gyorgyi (1893-1986)
«fisiólogo»

Alexander Lowen (1910-2008)
«médico, psicoterapeuta»

Gerda Boyensen (1922-2005)
«fundadora de la psicología biodinámica, rama de la psicoterapia corporal»

John Pierrakos (1921-2001)
«bioenergética y core energética»

Stanley Keleman (1931)
«psicoterapeuta - psicoterapia corporal energética»

Carl Rogers (1902-1987)
«psicólogo - psicología humanista»

Barbara Brennan (1939)
«manos que curan, hágase la luz»

entre otros profesionales más que se distinguirán en las distintas partes de estos resúmenes.

“La experiencia ha demostrado incontestablemente que el conocimiento de las funciones emocionales de la energía biológica es indispensable para la comprensión de sus funciones fisiológicas y físicas. Las emociones biológicas que gobiernan los procesos psíquicos son en sí mismas la expresión inmediata de una energía estrictamente física: el orgón cósmico.”

~ **Wilhelm Reich** ~ (1897-1957)
«médico, psiquiatra y psicoanalista»
La Función del Orgasmo

“Los principios y práctica del Análisis Bioenergético se basan en el concepto de una identidad funcional entre la mente y cuerpo. Esto significa que un cambio en la personalidad está condicionado a un cambio en las funciones del cuerpo. Las dos funciones que son más importantes a este respecto son la respiración y el movimiento. En la persona emocionalmente enferma estas dos funciones están perturbadas por tensiones crónicas musculares. Estas tensiones son la contrapartida fisiológica de conflictos psicológicos. A través de estas tensiones, los conflictos se estructuran en el cuerpo como una restricción de la respiración y una limitación de la motilidad. Sólo soltando estas tensiones, y resolviéndose los conflictos, puede haber allí una mejora significativa en la personalidad.”

~ **Alexander Lowen** ~ (1910-2008)
«médico, psicoterapeuta»
Conferencias acerca de la Respiración, el Sentimiento y el Movimiento

“La Bioenergética, pues, constituye en sí misma una psicoterapia puesto que cumple con los requisitos exigibles a una técnica para poderla denominar de este modo: hay un paciente y hay un terapeuta que instruye al primero, actuando específicamente como un guía en el viaje al descubrimiento y conocimiento de sí mismo por parte del paciente, utilizando como vehículo y punto de partida el cuerpo y sus manifestaciones energéticas, de aquí que la bioenergética pueda ser considerada como una psicoterapia que utiliza técnicas corporales como estrategias de conocimiento.”

~ **Dr. Juan José García Jiménez** ~
«médico, psicólogo, profesor Universidad Complutense de Madrid y profesor tutor de la Universidad Nacional de Educación a Distancia»
La Bioenergética; el cuerpo, la expresión y la terapia.

////////////////////

Terapia Bioenergética:

- Conciencia del enraizamiento para encontrar el propio eje.
- Liberación del movimiento para sentirse libre.
- Análisis postural y gesticular (de gestos) para autoconocerse.

////////////////////

~ **Wilhelm Reich** ~

«médico, psiquiatra y psicoanalista»

La Función del Orgasmo

El término "economía sexual" está destinada a abarcar un nuevo campo de esfuerzos científicos: la investigación de la energía biopsíquica.

La economía sexual es una rama de la ciencia natural.

"Orgonterapia", alude a la técnica terapéutica de la economía sexual. Hubiera preferido, y habría sido más correcto, denominar esa técnica terapéutica «terapia del orgasmo», ya que en esto consiste fundamentalmente la orgonterapia.

La orgonterapia podría llamarse con razón "análisis del carácter en el dominio del funcionamiento biofísico".

La teoría de la economía sexual puede desarrollarse en pocas palabras: La salud psíquica depende de la potencia orgástica, o sea, de la capacidad de entrega en el acmé de excitación sexual durante el acto sexual natural. Su fundamento es la actitud caracterológica no-neurótica de la capacidad de amar. La enfermedad mental es un resultado de las perturbaciones de la capacidad natural de amar.

La cura de los trastornos psíquicos requiere en primer término el restablecimiento de la capacidad natural de amar.

El término "estructura psíquica" connota el carácter de las reacciones espontáneas del individuo, la condición que le es típica como resultado de todas las fuerzas sinérgicas y antagónicas que pugnan en su interior. Es decir, una determinada estructura psíquica es al mismo tiempo una determinada estructura biofísica, una representación de la interacción de las fuerzas vegetativas dentro de una persona.

El tratamiento de la tensión abdominal ha adquirido tanta importancia en nuestra labor, que hoy me parece incomprensible que hayan podido hacerse siquiera curas parciales de neurosis sin conocer la sintomatología del plexo solar. Las perturbaciones respiratorias de los neuróticos son el resultado de tensiones abdominales.

El aumento en la carga bioeléctrica ocurre sólo cuando el placer biológico va acompañado de una sensación de corriente. Toda otra excitación, ya sea de dolor, susto, angustia, presión, fastidio, depresión, es acompañada por una disminución en la carga superficial del organismo.

"Economía sexual" significa el modo como maneja el individuo su energía bioeléctrica; qué proporción retiene y qué descarga orgásticamente. Debiendo tomar la energía bioeléctrica del organismo como punto básico de partida, se nos abre una nueva vía de acceso a la comprensión de las enfermedades orgánicas.

No es posible, ni defendible, la separación de los procesos psíquicos de los somáticos. Las enfermedades psíquicas son perturbaciones biológicas, que se manifiestan en la esfera somática así como en la psíquica. La base de las perturbaciones es una desviación respecto de los modos naturales de descarga de energía biológica.

La gravedad de cualquier tipo de perturbación psíquica está en relación directa con la gravedad de la perturbación de la genitalidad. El pronóstico depende directamente de la posibilidad de establecer una capacidad de satisfacción genital completa.

La energía orgónica puede demostrarse en forma visual, térmica y electroscópica en la tierra, en la atmósfera y en los organismos vegetales y animales. La vibración que se observa en el cielo, y que muchos físicos atribuyen al magnetismo terrestre, y el titilar de las estrellas, son la expresión inmediata del movimiento del orgón atmosférico. Las "tormentas eléctricas" que perturban los aparatos eléctricos en ocasiones en que hay un aumento en la actividad de las manchas solares, son, como puede demostrarse experimentalmente, un efecto de la energía orgónica atmosférica. Hasta ahora es tangible sólo como una perturbación de las corrientes eléctricas. El color del orgón es azul, o gris azulado.

El organismo vivo contiene energía orgónica en cada una de sus células, y sigue cargándose orgonóticamente de la atmósfera mediante el proceso de respiración. Los corpúsculos "rojos" de la sangre, con un aumento de más de 2.000 veces, muestran un centelleo azulado; son vesículas cargadas de la energía orgónica que transportan desde los pulmones a los tejidos del cuerpo.

La energía orgónica tiene un efecto parasimpaticotónico y carga los tejidos vivos, en especial los corpúsculos rojos de la sangre. Mata las células cancerosas y muchas clases de bacterias. Nuestros experimentos terapéuticos relativos al cáncer se basan en tales efectos biológicos del orgón. Muchos biólogos (como Meisenheimer, Linné y otros), han observado la coloración azul de las ranas en estado de excitación sexual, o una luz azulada que emana de las flores; estamos aquí frente a la excitación biológica (orgonótica) del organismo. El organismo humano está rodeado de un campo orgonótico cuyo alcance varía según la motilidad vegetativa del individuo.

La investigación de la materia viva sobrepasó los confines de la psicología profunda y la fisiología, entrando en territorio biológico aún inexplorado. El tema de la "sexualidad" se identificó con el de "lo viviente". Abrió un nuevo camino de acceso al problema de la biogénesis. La psicología se convirtió en biofísica y en genuina ciencia natural experimental. Pero su núcleo permanece inalterable: el enigma del amor, al que debemos nuestra existencia.

////////////////////

~ **Alexander Lowen** ~

«médico, psicoterapeuta»

Conferencias acerca de la Respiración, el Sentimiento y el Movimiento

Respiración y movimiento determinan el sentimiento. Un organismo sólo siente el movimiento de su cuerpo. En ausencia de movimiento no hay sentimiento.

La profundidad de la respiración afecta a la intensidad del sentir. Reteniendo la respiración, el sentimiento puede reducirse o amortiguarse. Así como las emociones fuertes estimulan respiración, la activación de la respiración, evoca los sentimientos suprimidos.

Estar totalmente vivo es respirar profundamente, moverse libremente y sentirse plenamente. Estas verdades evidentes no pueden ignorarse si nosotros valoramos la vida.

La terapia bioenergética tiene como objetivo la restauración de la espontaneidad natural del cuerpo y el desarrollo del control del ego adecuado. Empieza por respirar ya que la restricción de la respiración limita la energía necesaria para el movimiento e impone una mayor limitación a la motilidad del cuerpo. Las ondas respiratorias (inspiración y espiración) son los movimientos pulsátiles básicos del cuerpo. Cuando estas ondas atraviesan el cuerpo activan el sistema muscular entero. La espontaneidad del cuerpo está garantizada por el libre movimiento de estas ondas. Esto significa que en tanto que la respiración está libre de inhibiciones y es profunda no hay bloqueos funcionales del flujo de sentimiento. Sin embargo, la descarga de tensión no puede lograrse exclusivamente respirando.

Lo que llamamos la confianza en sí mismo es el conocimiento de un individuo de que puede expresarse totalmente y libremente en cualquier situación con movimientos apropiados y elegantes. La persona cuyos movimientos no están restringidos por tensiones musculares crónicas tiene una gracia natural. La elegancia aparece cuando la espontaneidad y el control están plenamente integrados. La rigidez y torpeza son señales de tensión que interfiere con la motilidad natural del cuerpo. Para quitar estas tensiones uno debe tomar consciencia de ellos y entender su significado.

Es un axioma del análisis bioenergético que una persona sólo puede sentir su cuerpo. Uno no puede sentir el ambiente excepto a través de su efecto en el cuerpo.

Todos nuestros sentimientos son percepciones del cuerpo. Cuánto nos sentimos y cuán profundamente nos sentimos es una función del conocimiento de sí mismo (self-awareness). El conocimiento de sí mismo significa un conocimiento del cuerpo. El individuo que se conoce a sí mismo está en contacto con su cuerpo. Se da cuenta de qué está pasando en cada parte de su cuerpo, está, en otros términos, en contacto consigo mismo. Siente el flujo de sensación en su cuerpo asociado a la respiración, es decir, tiene sensaciones que circulan en su cuerpo.

Como la mente y cuerpo son uno, el inconsciente debe tener un significado físico. El inconsciente es esa parte del cuerpo que no se percibe. Es importante saber que un nervio y su músculo forman una unidad fundamental. Cuando un músculo está crónicamente contraído, los nervios efectores del músculo se aíslan del sistema nervioso global en lo que concierne a los movimientos voluntarios. La represión de un sentimiento ocurre cuando el músculo que está cargado con ese sentimiento es apartado de la consciencia por la tensión crónica y el nervio que inerva al músculo se aísla de la red nerviosa.

El conocimiento de sí mismo depende del movimiento. Nosotros percibimos lo que se mueve; lo que no se mueve se desvanece de la conciencia. Así, cualquier parte del cuerpo que está inmóvil debido a la tensión crónica es alejada de la percepción. El individuo ni siquiera es consciente de la tensión. El primer paso para restaurar el conocimiento de sí mismo es tomar conciencia de la tensión.

Un músculo relajado es un músculo cargado de energía. La descarga del músculo produce una contracción que se traduce en movimiento. Un músculo contraído no puede moverse hasta que se recargue con nueva energía. Esta energía llega al músculo en forma de oxígeno y azúcar. Sin un suministro de energía adicional, es imposible soltar los músculos contraídos.

El factor importante en este proceso es el oxígeno ya que sin oxígeno suficiente, el proceso metabólico en el músculo se detiene.

Cada grupo muscular crónicamente tenso representa un conflicto emocional que está sin resolver y probablemente reprimido. Cada músculo crónicamente tenso representa una actitud negativa. Cada inhibición se percibe como un constreñimiento que lleva a un sentimiento de hostilidad debido a la pérdida de libertad.

El aspecto biológico de la tensión muscular es su relación con la respiración, movimiento y sentimiento.

“La técnica terapéutica es ayudar al hombre a reconocer su naturaleza primaria, que es la condición de la libertad, el estado de gracia y la calidad de la hermosura. Libertad, gracia y belleza son los atributos naturales de todo organismo animal. La primera consiste en la ausencia de trabas internas a la expresión de los sentimientos, la gracia es la expansión de esta expresión, y la belleza es la manifestación de la armonía interior que engendra dicha expansión. Son valores que denotan y evidencian un cuerpo sano, y por tanto una mente sana también.” ~ Lowen ~ (extraído de: La Bioenergética; el cuerpo, la expresión y la terapia. ~ Dr. Juan José García Jiménez ~)

BIOENERGETICA El concepto de energía

Dr. Alexander Lowen

Para Lowen la bioenergía se basa en: **carga, descarga, circulación y movimiento.**

La bioenergética es el estudio de la personalidad humana en función de los procesos energéticos del cuerpo.

Hay energía necesariamente en el movimiento de todas las cosas, vivas o no vivas.

La ciencia corrientemente considera esta energía de carácter eléctrico. Pero hay otros puntos de vista sobre su naturaleza, especialmente en lo que se refiere a los organismos vivos. Reich descubrió la energía cósmica fundamental, llamada por el orgona, que no era de naturaleza eléctrica.

No estamos acostumbrados a pensar en la personalidad en función de la energía, pero son dos valores que no pueden dissociarse. La cantidad de energía que tenga el individuo y la forma en que la use tiene que determinar su personalidad y reflejarse en ella. Unos tienen más energía que otros.

La relación de la energía con la personalidad se manifiesta más claramente en una persona deprimida. Aunque la reacción y la tendencia depresiva derivan de la integración de factores psicológicos y físicos complicados, hay algo perfectamente claro. El individuo deprimido lo está también en su energía.

La depresión de su nivel de energía se observa en la disminución de todas sus funciones energéticas. Su respiración está deprimida, su apetito está deprimido, su ímpetu sexual está deprimido. En tal estado quizás no pudiese reaccionar a nuestras exhortaciones de interesarse por algo: literalmente, no tiene la energía necesaria para sentir interés por nada.

La manera más inmediata de recuperar energía, es aumentar la toma de oxígeno, o sea, respirar más profunda y plenamente.

No puede estudiarse el concepto de carga energética sin considerar también lo que es una descarga de energía. Los organismos vivos sólo son capaces de funcionar cuando existe equilibrio entre la carga y descarga de su energía.

No puede elevarse el nivel de la energía personal con sólo cargarse el individuo por medio de la respiración. Tienen que abrirse los canales de la autoexpresión por medio del movimiento, la voz y los ojos, para que pueda producirse una descarga mayor. No es raro que esto ocurra espontáneamente en el proceso de cargarse.

El concepto de flujo o circulación necesita cierta explicación más o menos detenida: indica un movimiento del interior del organismo, que podría compararse a la circulación de la sangre. Al fluir ésta por nuestro cuerpo, lleva metabolitos y oxígeno a los tejidos, proporcionándoles energía, y retira los desechos de la combustión. Pero es más que un simple medio: es el fluido energéticamente candado del cuerpo. Al llegar a cualquier parte de él, le imparte vida, calor y excitación. Es el mensajero y el representante de Eros.

Considerando que el noventa y nueve por ciento del cuerpo está compuesto de agua, en parte estructurada, pero en gran cantidad líquida, pueden describirse las sensaciones, sentimientos y emociones como corrientes u olas de este cuerpo líquido. Las sensaciones, sentimientos y emociones son las percepciones de movimientos internos en el cuerpo relativamente fluido. Los nervios sirven de intermediarios en estas percepciones y coordinan las reacciones, pero los impulsos y movimientos interiores son intrínsecos y esenciales en la carga energética del cuerpo y en sus ritmos y pulsaciones naturales. Estos movimientos internos representan la movilidad corporal, que es distinta de los movimientos voluntarios sujetos a control consciente.

Hay además en todos nuestros movimientos voluntarios un factor involuntario, que representa la movilidad esencial del organismo. Este elemento involuntario que acompaña a la acción voluntaria es el que explica la viveza o espontaneidad de nuestras acciones y movimientos. Cuando falla o está disminuida, los movimientos corporales tienen algo de mecánico y carente de vida. Los movimientos puramente voluntarios o conscientes apenas provocan sensaciones que no sean las de carácter cinestésico de desplazamiento en el espacio. Su calor emocional o expresivo procede de su factor involuntario, que no está sujeto a control consciente. La fusión de los elementos conscientes e inconscientes, o sea, voluntarios e involuntarios, da lugar a movimientos que tienen valor emotivo, pero que son acciones coordinadas y eficientes.

La vida emocional del individuo depende de la movilidad de su cuerpo, que es función de la expansión o flujo de la excitación a través de él.

Una persona más cargada es más resistente a las influencias negativas, y al mismo tiempo, constituye una influencia positiva para los demás, especialmente cuando la excitación fluye libre y plenamente por todo su cuerpo. Estos individuos son una bendición, es una alegría estar con ellos, y todos lo sentimos intuitivamente.

La mente ejerce una función directiva sobre el cuerpo. El individuo puede a través de su mente dirigir la atención a diferentes partes del cuerpo, con lo cual puede concentrarse más intensamente sobre esas áreas.

Ser consciente del propio cuerpo es uno de los principios de la bioenergética, porque sólo de esta manera se sabe quién es uno, es decir, se conoce la propia mente. En esto la mente funciona como un órgano perceptivo y reflexivo, que siente y define el propio estado de ánimo, los sentimientos y deseos propios, etc. Conocer la propia mente es saber lo que se quiere o lo que se siente. Cuando las acciones de las personas están influidas por otras y no por sus propios sentimientos, no tienen mente propia.

La mente y el espíritu están también relacionados. El grado de espíritu que tiene el individuo está determinado por su vivacidad y vibración, es decir, por el grado de energía que tenga. La relación entre energía y espíritu es inmediata. Cuando la persona se excita y su energía aumenta, también se eleva su espíritu.

La fuerza o espíritu vital de un organismo ha sido asociada con su respiración.

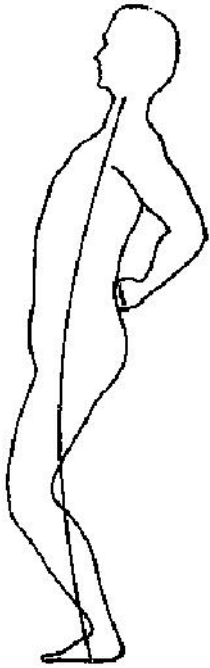
La respiración desempeña un papel importante en la bioenergética, porque sólo respirando profunda y plenamente se puede captar y recoger la energía necesaria para una vida más intensa y espiritual.

A través del tratamiento terapéutico logré llegar a mis sentimientos y darle salida, con lo cual devolví algo de vida a mi cuerpo. Tanto la terapéutica reichiana como la bioenergética tienen esta meta.

Pero quedaba en pie un problema. ¿Cómo conservar boyante y dinámica la vida del cuerpo después de terminar la terapia?

La solución que yo prefiero personalmente son los ejercicios bioenergéticos, desarrollados terapéuticamente como hábito regular que debe practicarse en casa. Llevo ya cerca de veinte años practicándolos, y no sólo me han permitido seguir en contacto con mi cuerpo y conservar su vida, sino que además han impulsado el crecimiento instituido por la terapia. Me han resultado tan útiles, que he exhortado y sigo exhortando a mis pacientes a ejecutarlos en casa como suplemento del tratamiento terapéutico. Todos ellos han testimoniado su valor. Y ahora hemos establecido clases regulares de ejercicios bioenergéticos para los pacientes y para cuantos se interesan por la vida del cuerpo. Como el cuidado del cuerpo debe durar toda la vida, esperamos que todos se entreguen con el mismo entusiasmo a estos ejercicios.

Ejercicio del arco o del arqueo, y se tiene y considera como la postura básica de la tensión: La línea trazada a lo largo de la figura indica el arqueo que debe tener el cuerpo. El punto central de los hombros queda directamente encima del punto céntrico de los pies, y la línea que une a ambos es casi un arco perfecto que pasa por el punto central de la articulación de las caderas.



Cuando el cuerpo está en posición, sus partes guardan un equilibrio perfecto.

Dinámicamente, el arco se tensa y se prepara para la acción. El cuerpo se carga energéticamente de pies a cabeza. Esto significa que hay una ola de excitación que circula a través del cuerpo. Se sienten los pies sobre la tierra y la cabeza en el aire, y se siente uno además completamente conectado o integrado. Como es una postura de tensión cargada energéticamente, las piernas empiezan a vibrar.

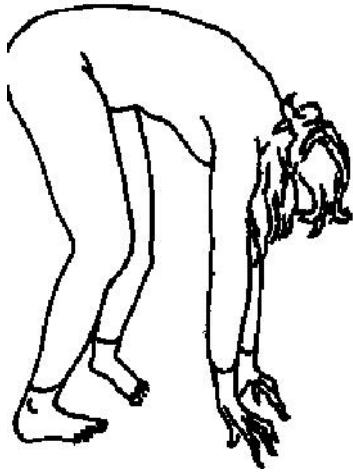
Nosotros utilizamos esta postura para producir en la persona una sensación de estar conectada o integrada, tener los pies bien firmes sobre el suelo y mantener erguida la cabeza. Pero también nos vale para el diagnóstico del paciente, porque inmediatamente revela una falta de integración en el cuerpo y señala la naturaleza y ubicación de sus principales tensiones musculares.

Hace más de dieciocho años que venimos utilizando en nuestro trabajo esta postura y este ejercicio. Puede imaginarse el lector mi sorpresa cuando un paciente me enseñó una foto de la AP, en que se ven a unos chinos ejecutando el mismo ejercicio exacto. (Se publicó el 4 de marzo de 1972). El pie de la foto y el comentario eran de lo más interesante. Tao significa el camino, y se alcanza por medio de la armonía dentro del yo y con el medio ambiente y el universo. La armonía exterior depende en realidad de la interior, que puede lograrse "combinando el movimiento corporal con la técnica respiratoria". Pues bien, la bioenergética tiene por objeto alcanzar esa misma armonía y por los mismos medios.

Hay ciertas verdades que, a mi entender, están fundadas en la realidad, como la importancia de la buena respiración, el valor de liberarse de tensiones musculares crónicas, la necesidad de identificarse con el propio cuerpo, el potencial creativo del placer etcétera, etcétera.

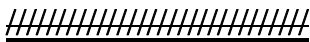
Afortunadamente, el individuo que viene en busca de tratamiento terapéutico reconoce que tiene problemas, que por algún motivo su vida no se ha desarrollado como él esperaba, y que no está seguro de la realidad de sus expectativas. A base de este conocimiento y del hecho de que es más fácil ser objetivo en lo tocante a otra persona, el terapeuta puede generalmente distinguir los aspectos del pensamiento y comportamiento del sujeto, que parecen carentes de realidad. Podría decir que ese pensar y esa conducta se basan más en la ilusión que en la realidad.

El desplome de las ilusiones siempre se traduce en depresión, la cual ofrece a la persona la oportunidad de descubrir sus ilusiones y rectificar su manera de pensar y su proceder, afianzándola sobre un fundamento más sólido.



Todas las personas deprimidas alimentan ilusiones que infunden una nota de carencia de realismo en sus funciones y en su conducta. Se comprobó claramente que al colapso o desplome de una ilusión sigue invariablemente una reacción depresiva.

No basta con unos cuantos ejercicios para lograr el asentamiento pleno. Es preciso ejecutarlo de manera regular para alcanzar y conservar el sentimiento de seguridad y de estar arraigado sólidamente que proporciona una posición firme.



~ Dr. Juan José García Jiménez ~

«médico, psicólogo, profesor Universidad Complutense de Madrid y profesor tutor de la Universidad Nacional de Educación a Distancia»
La Bioenergética; el cuerpo, la expresión y la terapia.

Los fundamentos teóricos de la bioenergética podemos sintetizarlos en tres puntos muy generales:

- Todo organismo viviente, especialmente el ser humano, capta y emite una energía que le es propia.
- Dicha energía puede estar orientada hacia la propia destrucción del organismo o bien hacia su pleno desarrollo.
- Es posible, mediante técnicas especiales, canalizar la energía en forma adecuada de tal manera que influya positivamente en los trastornos energéticos del cuerpo, y que afecten tanto la salud mental como la física.

Los organismos vivos no son máquinas. Sus actividades básicas no se realizan mecánicamente. Sus actividades básicas son expresiones de su ser; el sujeto se expresa a sí mismo en sus acciones, cuando estas acciones, mediante las que el sujeto se auto expresa, son apropiadas y libres, la descarga energética imprescindible para su realización, le produce al individuo placer y satisfacción. Este placer estimula al organismo a una mayor actividad metabólica, produciéndose una respiración profunda y completa que cargará de energía al sujeto.

Pero cuando esta capacidad de expresarse, y las actividades auto expresivas del sujeto están limitadas por fuerzas internas se reduce la capacidad de placer, los niveles de satisfacción y disminuye la carga de energía.

Para cargarse de energía no solo basta con la respiración, se necesita abrir, con plenitud y espontaneidad, los canales de la auto expresión.

La carga de energía mediante respiración oxigenadora y la descarga energética auto expresiva (que podrá ser enriquecedora de los procesos metabólicos del sujeto o por el contrario empobrecedora de los mismos) funcionan como una unidad. Considerando -la Bioenergética- a esta unidad como base para elevar el nivel de energía individual. Al resolver un conflicto interno se eleva el nivel de energía. Se carga mayor energía mediante profundización de la respiración oxigenadora y el enriquecimiento de los procesos metabólicos ocasionados por la placentera vivencia y se descarga, igualmente, más energía en actividades, auto expresivas, placenteras, satisfactorias y creadoras.

El fundamento de la Bioenergética gira en torno a la idea de que el individuo es su cuerpo: “Si tu eres tu cuerpo y tu cuerpo eres tú, este expresa quien eres”.

Lo que un sujeto siente se puede ver y leer en la expresión de su cuerpo, la actitud o estilo individual se reflejan en la forma en que uno se mueve. Para poder tener una vida plena, el sujeto ha de estar en armonía consigo mismo, y no tratar de imponerse al cuerpo, frenando y coartando su espontánea expresividad. Los conflictos surgen al no poder expresarse total y libremente.

Una meta de la terapia bioenergética es lograr que el sujeto sea consciente del propio cuerpo, siendo esta conciencia del propio cuerpo, la única forma, y el único medio de llegar a tener conciencia de uno mismo y por lo tanto de llegar al propio conocimiento de quien se es.

Aparte de la relación mente-cuerpo también existe la relación mente-espíritu que depende del grado de energía que se tenga; éste relación es inmediata, cuando una persona se excita la energía experimenta una elevación y como consecuencia el espíritu también lo hace.

La meta de la terapia bioenergética es devolver algo de vida al cuerpo. Y a esta meta se llegará por medio de unos determinados ejercicios que constituyen una integración de los puntos de vista emanados del fluir filosófico de la Humanidad, tanto de origen oriental, como occidental, y que solo darán resultado si se realizan, por parte del sujeto, con una íntima y vivencia de placer además de con una profunda intencionalidad.

Mediante estos ejercicios alcanzará el sujeto la armonía exterior que, siempre, depende de la armonía interior, la cual puede lograrse combinando los diversos movimientos corporales, con una adecuada técnica respiratoria.

Este es el objetivo de la Bioenergética: lograr la armonía interior, a través del cuerpo, por medio de los ejercicios corporales.

Fueron tres las diferencias que separaron al discípulo del maestro, tres puntos fueron los que habrían de separar la Vegetoterapia de Reich, de la Bioenergética de Lowen:

- La postura inicial del paciente. En Bioenergética se parte de una postura vertical del sujeto. El sujeto en pie se enraíza en el suelo. La Vegetoterapia heredaba del Psicoanálisis la postura tendida del paciente.
- La Bioenergética de Lowen es menos radical en lo tocante a la sexualidad en lo concerniente al estudio de la personalidad humana.
- La Bioenergética de Lowen no concede al orgasmo tan acusada relevancia como la que Reich le otorga en su Vegetoterapia.

La meta de la terapia bioenergética es llegar a los sentimientos y poder darles salida.

La tensión muscular crónica representa una tensión continuada sobre el cuerpo. El cuerpo reacciona a la tensión con un síndrome general de adaptación que consta de tres fases:

- Fase de reacción de alarmas.
- Descarga de hormonas
- Etapa de agotamiento.

La consecuencia inmediata de la tensión es el dolor de la parte inferior de la espalda.

Una tesis Bioenergética consiste en que la salud y la vitalidad del cuerpo se reflejan en su aspecto exterior. La movilidad del cuerpo está directamente relacionada con su nivel de energía.

En Bioenergética existen tres campos de auto expresión:

- El movimiento
- La voz
- Los ojos

Lowen interrelaciona tres elementos de la personalidad: la vida interior, la expresión externa y el yo.

El sujeto debe de llegar a ser consciente de sí mismo, y esto significa que debe de ser consciente de que realiza cualquier movimiento o gesto, debe de saber lo que está haciendo, debe de saber que tiene un mundo interior y un mundo exterior.

Solo cuando el sujeto es consciente de ambos mundos es un individuo sano, una personalidad equilibrada (A modo de comentario, sugerimos al lector que reflexione sobre los momentos, a lo largo del día que realiza acciones con su “mente puesta en otro lado”, si tener conciencia del acto realizado).

Bioenergéticamente, un principio es una corriente de excitación o energía que une la cabeza, el corazón, los órganos genitales y los pies en un movimiento ininterrumpido proporcionando orden y bienestar, porque el individuo se siente conectado, unificado y sano.

El principio íntimo de la Bioenergética es la dualidad y unicidad simultanea de la personalidad humana.

La terapia Bioenergética se encarga de eliminar aquellas actividades o pensamientos que entorpecen la espontaneidad y, por lo tanto la auto expresión.

A lo largo del proceso terapéutico bioenergético el paciente muestra su yo interior y sus avatares existenciales encuadrados en las tendencias al placer y las resistencias forjadas.

La estrategia de la Bioenergética consiste en colocar al individuo en una postura física de “estrés” denominada “arraigamiento” para comenzar así el Análisis Bioenergético.

“La desesperación es el estímulo más poderoso para realizar el cambio, pero no el más seguro” (Lowen, pp 293)

Una vez detectados los nudos, bloqueos, etc., el terapeuta propone ejercicios adecuados para la liberalización de las tensiones visibles por medio de respiración, actuación en las corazas, almacenamientos de energía, etc., de esta manera el paciente pasa del movimiento voluntario que realiza en el ejercicio a un movimiento involuntario que se produce al relajarse los músculos y al circular la energía, el cual suele ir acompañado de vibraciones.

Este trabajo se va desarrollando progresivamente en la medida que el paciente esté dispuesto a ir profundizando en su propio proceso analítico, entrando así cada vez más en contacto con sus sentimientos y sensaciones corporales.

Resumiendo se puede decir que la Bioenergética pretende resquebrajar lo que Reich llamó la “armadura del carácter” para poder liberar así los sentimientos y la libre expresión del cuerpo.

////////////////////

FEDERACION EUROPEA DE PSICOTERAPIA
ANALISIS BIOENERGETICO

Trad. Luis Naranjo Espejo

Puesto que el Análisis Bioenergético (AB) acepta en su concepción y en su proceso la unidad indivisible cuerpo-mente-espíritu, de ello se desprende, como en otras muchas escuelas de psicoterapia corporal, su concepción “holística”. Ya que el Análisis Bioenergético quiere entender y quiere tener una influencia sobre la interacción de los procesos biológicos y psíquicos, tiene que desarrollar un concepto de la estructura y de la organización de ellos.

Junto al principio de autorregulación el Análisis Bioenergético observa que la vida humana tiene lugar en diferentes niveles:

- En el cuerpo humano ocurren procesos a nivel de fisiología de los órganos que operan interconectados y con autorregulación.
- Estos están dirigidos principalmente por procesos neuronales que obscurecen sus propias estrategias de funcionamiento y sus tareas.
- Cada órgano vive por y a través de una estructura celular específica con su propio sistema de información y regulación.
- Existen otros niveles con estructuras moleculares, atómicas y subatómicas y su correspondiente correlación, sin los que la vida no puede existir.

Los términos “Bioenergía” y el concepto de Reich “Energía Orgónica” hayan su lugar aquí.

Puesto que todos los niveles correlacionan indivisiblemente, cada intervención terapéutica puede ser efectiva en cada uno de esos niveles. Por el contrario, debe ser cuestionado si ciertas intervenciones son más adecuadas para un nivel específico que otras. Parece ser que, por ejemplo, los procesos a nivel neuronal o subatómico pueden ser influenciados mejor mediante métodos meditativos que mediante ejercicios agresivos que pueden, sin embargo, ser muy eficaces a nivel fisiológico.

Este punto de vista diferenciado permite al Análisis Bioenergético desarrollar conceptos precisos concernientes al diseño y eficacia del trabajo psicoterapéutico.

Si todos los sucesos psíquicos tienen siempre una base biológica y fisiológica y pueden verse como una expresión de este proceso, la relación cuerpo-mente-espíritu puede ser entendida y descrita como una función de un suceso somático (Capra 1996). La psique se desarrolla como consecuencia de una interacción de sus partes altamente compleja e interconectada.

Las experiencias transpersonales pueden describirse por categorías del mundo material o energéticamente estructurado. Los conceptos de la física moderna, especialmente los quantums físicos, nos proporcionan modelos útiles.

El organismo humano se pone enfermo cuando sus capacidades de autorregulación se han perturbado, restringido o roto. Esto puede suceder por la destrucción de las estructuras biológicas. Pero también las condiciones de vida, modos de comportamiento y actitudes características, principalmente las adquiridas en la primera infancia, pueden dificultar permanente a la persona para hacer lo que tiene que hacer para el sostenimiento de su seguridad, deseos, necesidades y desarrollo.

Este proceso ha sido descrito por Wilhelm Reich mediante el concepto de pulsación de la carga y descarga, expansión y contracción de todos los sistemas vivientes.

En opinión de Wilhelm Reich, esta pulsación es un suceso energético y por tanto ha sido dibujado fenomenológicamente como el grado de libertad o restricción de la pulsación y también como el grado de libertad o de bloqueo del flujo energético.

Basándose en estos antecedentes, el trabajo terapéutico, tanto preventivo como inmediato, significa para el Análisis Bioenergético:

1. Optimizar o por lo menos facilitar la autorregulación del organismo humano.
2. Eliminar los factores que entorpecen la pulsación o el flujo energético, o permitir que el cliente los maneje de forma diferente.

Esto puede suceder:

1. A nivel somático

- Por relajación de los músculos
- Por balancear el sistema nervioso vegetativo
- Por cambiar el tipo de respiración
- Por mejora de las posibilidades de movimiento
- Por modificación de las estructuras neuronales

2. A nivel de comportamiento o psíquico

- Por el examen de las normas introyectadas, reglas y esquemas mentales
- Por el análisis del vigente escenario amenazante
- Por reflejar el derecho de los propios impulsos de diferentes procedencias
- Por la mejora de la percepción del self y del objeto
- Por la mejora de la habilidad de relacionarse con los otros

Como en muchas concepciones psicoterapéuticas diferentes, la calidad de la relación entre el cliente y el terapeuta juega un papel importante en el éxito de todo el proceso.

La psicología del desarrollo, especialmente la neurobiología, demuestra que el desarrollo físico, emocional y espiritual de los seres humanos sólo puede tener éxito en interacción y relación con los otros (Shore 1994, Ciompi 1999). Es por lo que es plausible que la modificación de tales procesos solo puede tener éxito mediante la comunicación y la relación. La sobresaliente importancia de la transferencia y las proyecciones indican que ciertos esquemas mentales, emociones y tipos de comportamiento están conectados a relaciones significativas con otra persona. El trabajar con la transferencia pretende revelar tales tipos de relación y permitir al paciente establecer nuevas estructuras relacionales que se adapten mejor a su situación real en la vida.

Ejercicios corporales, cambios en los tipos de respiración, concentración en las sensaciones corporales internas, etc. pueden activar sentimientos reprimidos y memorias que han sido bloqueados hasta hoy por las resistencias en el campo de la expresión verbal.

El trabajo corporal preventivo que puede ayudar a mejorar la auto imagen de la persona, la percepción corporal y la vitalidad, es a menudo una condición necesaria para que los clientes se expongan a sí mismos a experiencias emocionales difíciles.

El Análisis Bioenergético utiliza en sus sesiones todas las posibilidades y canales para comunicarse con el otro. Voz, gestos, mímica, contacto ocular, expresión corporal, posición, movimiento y tacto son, además del lenguaje, formas de comunicar y de conocer al cliente (Lowen 1980, Klopstech 2002).

El contacto corporal y las intervenciones sobre el cuerpo en el Análisis Bioenergético se usan también para mejorar la auto percepción de la persona, para relajar los músculos y tejidos y para profundizar la respiración. Puesto que estas tensiones sirven como resistencia de de sentimientos intensos y no deseados, su liberación conduce de nuevo a contactar con la rabia subyacente, con los daños, deseos etc. y los hace accesibles al análisis. La actuación (acting out) catártica de sentimientos en Análisis Bioenergético se conecta a menudo y se dirige a conseguir que los sentimientos reprimidos o congelados se perciban y se reanimen de nuevo.

No hay razón terapéutica para el contacto sexual, porque una relación terapéutica difiere fundamentalmente de las relaciones reales de nuestra vida en sus propios objetivos y reglas. Por consiguiente, el Análisis Bioenergético no permite las relaciones personales y conexiones entre terapeuta y paciente ni antes, durante o después der la terapia.

El Análisis Bioenergético no trata de cambiar la estructura de carácter de una persona, sino que pretende una mayor flexibilidad en el pensamiento, comportamiento, expresión corporal y emocional de tal manera que el cliente pueda libremente perseguir sus objetivos y lograrlos más fácilmente que si no hubiera trabajado sobre su propia estructura.

Ambos enfoques, verbal y corporal, preparan el terreno al proceso terapéutico.

-El enfoque verbal empieza con lo que cuenta el cliente, prestando atención no sólo a las palabras sino también a los matices emocionales y a las reacciones corporales subyacentes. El enfoque se pone en esta última clase de comunicación, de tal manera que el cliente se dé cuenta claramente de ello y pueda expresarse a sí mismo más adecuadamente.

-El enfoque corporal intenta en primer lugar profundizar la respiración y mejorar la percepción y el conocimiento corporal. Esto puede hacerse eligiendo entre un amplio abanico de ejercicios en posiciones de estrés, en estado de relajación o en diferentes formas de movimiento. El objetivo es alimentar la expresión emocional espontánea del cliente –o incluso provocarla de nuevo- y hacerla objeto de reflexión consciente. (Lowen 1980, 1981, Dietrich 2004, Steinmann 2002).

////////////////////////////////////

PRINCIPIOS DE LA RESPIRACIÓN HOLOTRÓPICA POR STANISLAV Y CHRISTINA GROF

A medida que el proceso de liberación energética se va desplegando, este “sanador interno” manifiesta sabiduría terapéutica que trasciende el conocimiento derivado del entendimiento cognitivo de un facilitador individual o de cualquier escuela específica de psicoterapia o de trabajo corporal.

////////////////////////////////////

RASTREANDO ENERGÍA EN CLÍNICA PSICOCORPORAL

Lic. Gastón Rigo

El primero en ubicar en el terreno clínico una dimensión energética al entramado psíquico fue Sigmund Freud.

En su exploración descubrió:

- La existencia de una energía susceptible de desplazamiento.
- Que dicha energía navega entre las representaciones cargándolas o no.
- Que hay un desplazamiento de cargas que sostienen a las representaciones, de

manera tal que ciertas representaciones quedan sobrecargadas en detrimento de otras, las originarias, que por su afecto producen conflicto al yo, y que de esta manera aportan su carga, desplazándola a otra cadena representacional, constituyendo los síntomas y rituales o ceremoniales obsesivos.

- O bien la carga se desplaza al cuerpo sobrecargando los órganos en detrimento también de la carga de las representaciones originarias proveedoras del conflicto.

De esta manera y a través del concepto de pulsión –fronterizo entre psique y soma- Freud vinculó los planos psíquico y somático. Su interés estaba en la dimensión energética de la pulsión, la libido, ya que a través de ella, en su dislocamiento, se encontraba la fuente (energética) de los conflictos.

El planteo freudiano es netamente energético en sus inicios. Por algún motivo él abandona esta exploración abriendo la metapsicología y explicando los fenómenos clínicos a la luz de tres instancias –metapsicología-, una de las cuales es la energética –también denominada estructural, económica-.

Es en este punto donde aparece Wilhelm Reich, discípulo directo de Freud. Interesado por la sexología, continúa investigando los fenómenos energéticos en el plano específicamente fisiológico, apoyándose en la biología. Y continuando los intentos freudianos de darle un sustrato orgánico al concepto de pulsión, específicamente en su fuente, la libido.

En términos económico-energéticos, la angustia y el placer a su vez determinan dos direcciones energéticas, hacia el centro y la periferia del organismo (centros vegetativos-piel). Y esto está regulado por el sistema nervioso autónomo en su pulsación simpática-parasimpática. El psiquismo humano y sus afectos básicos placer y displacer-angustia pasaron a pertenecer en su base al dominio de la biología, que transporta en sus redes, canales y fluidos, la bioenergía. Lo biológico, somático es a la bioenergía lo que el cable a la electricidad, aquello por donde circula.

Este descubrimiento produjo un quiebre definitivo del psicoanálisis como institución internacional con respecto a Reich, ya que al descubrir dicha energía en el plano fisiológico se le estaba dando confirmación a la hipótesis freudiana de la existencia de una energía como rectora del psiquismo.

En términos generales, las dimensiones bioenergéticas, las vemos y las sentimos a través de sus distintas expresiones: fluidez, bloqueo, calor, frío, sudor caliente o frío, rubor, palidez, bostezo, tosido, náusea y vómito, somnolencia, lagrimeo, excitación sexual, vibraciones musculares, temblores, movimientos peristálticos, dolores musculares, cansancio, ansiedad o angustia, parestesias, calambres, sensaciones de levitar, sensación de unidad corporal, sensación de abandono agradable o caer, etc.

Estas distintas expresiones de la energía van a catectizar distintas representaciones, y de esta manera un trabajo que apunta a movilizar la energía intenta producir una “palabra orgánica”, es decir una palabra que provenga de las profundidades somáticas que restablezca la unidad psicosomática, quebrantada en la condición patológica, en la cual la palabra se piensa a sí misma. Es aquí cuando cobra sentido la frase “estar en la cabeza”, aludiendo a la pérdida de contacto con las sensaciones.

Ya que la sensación y sus cualidades energéticas nacieron en vínculo, es solo quizás a través del vínculo que el ser consigue encontrar nuevas dimensiones energéticas. Cada vínculo es único e irrepetible y como tal el ser va a abrir distintas dimensiones únicas en cada encuentro.

Vamos yendo de lo denso a lo sutil. De lo somático a lo trans-somático

Un cuerpo al lado de otro provoca reacciones susceptibles de ser sentidas por más que no haya habido interacción tan concreta. Quizás se trate de emanaciones mutuas que impactan en el cuerpo físico. Esto, si consideramos que el ser existe en tanto campo de energía que en uno de sus planos encarna en un cuerpo físico.

Ese campo de energía (para ciertas tradiciones antiguas son llamadas fibras energéticas conscientes de ser) que encarna en un cuerpo físico visible e interactúa con otro campo de energía, con otro ser, envía fibras pulsátiles permanentemente en la interacción. Esas fibras parecen contener cierta información susceptible de ser captada por el otro en estados muy sutiles de conexión.

Mi intento en esta ficha es pasar del cuerpo hablado (la pulsión a nivel representacional- energía psíquica), hacia el cuerpo sentido (energía biológica- densa), hacia el cuerpo en interacción (energía vincular), hacia el cuerpo en término de fibras energéticas o campo de energía (energía sutil).

EL ENFOQUE BIOENERGÉTICO de A. Lowen
Antonio Núñez Partido
Universidad Pontificia Comillas

La Terapia bioenergética:

Por medio de movimientos especiales y de posiciones corporales, ayuda a recuperar la respiración y la movilidad naturales, liberándolas de las tensiones crónicas, que a la larga son la causa de muchos males, psicosomáticos y emocionales. A través de ello el paciente mejora su contacto con la realidad física. Y al mismo tiempo con la realidad psíquica e interpersonal. Ambos aspectos, físico y psíquico, deben ser tratados conjuntamente, puesto que son las dos caras del mismo proceso terapéutico.

La energía debe estar anclada en dos polos: la cabeza y los genitales, y debe fluir igualmente a uno y otro polo partiendo de un punto en la región abdominal que los orientales llaman “hara”. Cuando la energía fluye más hacia uno de los polos habrá trastornos emocionales y actividades y conductas extremas.

El flujo de energía a lo largo del eje longitudinal (cabeza/genitales) puede estar obstaculizado por restricciones en distintas partes del cuerpo: ojos, boca, cuello, hombros, pecho, diafragma y cintura. Según estas obstaculizaciones el individuo desarrollará un carácter bioenergético determinado, a saber: esquizoide, oral, masoquista, psicópata y rígido.

La terapia bioenergética trata de restablecer la unidad dinámica del cuerpo y de la mente a fin de que el paciente tenga más vitalidad y efectividad en sus funciones somáticas y psíquicas, en su modo de pensar y de actuar. Esta terapia consiste en ejercicios apropiados a las tensiones musculares relacionadas con los problemas psicológicos; de manera que nos acerquen al inconsciente y a las experiencias traumáticas del paciente.

////////////////////