

¿QUÉ SE ABRE CON RÍO ABIERTO?

M^a ADELA PALCOS

Las vivencias que atravesamos en las clases parecen promovidas a pura fuerza de 'hemisferio derecho', intuición, sensibilidad... pero se fundamentan también en premisas intelectuales, racionales, sobre las que se ha trabajado con igual intensidad.

Nuestra aproximación a la realidad se hace desde un ángulo intuitivo sensible que luego tratamos de traducir a un nivel intelectual racional. Aunque no es tarea fácil, lo intentaremos. Postulamos que:

- **El ser humano es un ser energético:** toma, da y transforma energía.
- **Está inmerso en un universo energético** del cual sólo lo separa su piel, las diversas energías lo traspasan en uno y otro sentido.
- Su razón de ser está indisolublemente unida al universo que lo rodea y su posición con respecto a éste no es de contigüidad sino de continuidad. La falta de conciencia de esta inmersión en el cosmos suele ser causa de la sensación de vacío y soledad.
- Esta interpenetración también se produce **de un ser humano a otro**.
- **El hombre es una pluralidad;** no posee una personalidad sino muchos personajes yuxtapuestos o contrapuestos y un yo central o esencia del que rara vez tiene noticia, ya que generalmente está desplazado de esa posición central.
- Podríamos definir estos personajes como estructuras cristalizadas que en conjunto constituyen lo que llamamos la **mecanicidad psíquica** o la falsa personalidad. El proceso de formación de la **identidad** suele producirse tomando como eje uno de estos personajes y no el yo central.
- Cada personaje se manifiesta a través de una **plástica;** llamamos así a una actitud, un modo psico-físico de estar y de relacionarse que está plasmado en el cuerpo. Implica un modo de respirar, percibir, sentir, pensar, responder, conocer...
- Es frecuente observar que el individuo queda **fijado en una plástica** correspondiente a un momento vivido con gran intensidad (de éxito, agresión, miedo, etc.) y que forma un correlato corporal que llamamos traba: asimismo la plástica fijada reactiva y cronifica estados emocionales.

- La traba se localiza en determinadas zonas del cuerpo y puede verse o palpase: zonas de sobrecarga energética que se manifiestan como rigidez, tensión, dolor, hasta enfermedad orgánica; y zonas de desvitalización con trastornos del tono muscular, falta de fuerza, de irrigación... zonas no reconocidas del esquema corporal.
- Existen varios **centros en el ser humano**, encargados de organizar funcionalmente la energía operante. Algunos son: a) motor o del movimiento; b) sexual; c) vegetativo; d) emocional; e) intelectual; a los que podríamos agregar un centro emocional superior y un centro mental superior. Están ubicados en distintas zonas del cuerpo y generalmente se verifica que la energía no se distribuye en ellos equitativamente.

El **objetivo** de nuestro trabajo es lograr que la persona se libere de sus trabas, pueda transitar por las distintas plásticas o personajes sin quedar aprisionada en ninguna, desarrollando en lo físico y en lo psíquico los diferentes niveles o centros, para alcanzar su integración plena, para no ser más un sujeto (esclavo de lo que va sucediendo) y comenzar a ser un individuo (indiviso, unificado). Para ello utilizamos:

- * Gimnasia - movimiento
- * Masaje
- * Dramatización. Plástica Psicocorporal.
- * Trabajo con la voz
- * Trabajo sobre sí-dinámica grupal
- * Diversos trabajos manuales – expresivos - creativos
- * Contacto con la naturaleza, convivencia
- * Respiración
- * Meditación. Silencio.

La gimnasia-movimiento es expresivo, respiratoria, se trabaja en grupos mixtos empleando música y técnicas de relajación. La clase está dirigida por un coordinador a quien los participantes, ubicados en círculo, imitan.

Es imitativa por cuanto pensamos que de esta manera el aprendizaje del movimiento se realiza a través del centro motor y no a través del centro intelectual. Entregarse a la plástica del otro, además, produce relajamiento y centralización de la atención.

En otros momentos se hace interpretación libre de la música y en estadios más avanzados dirige la clase el alumno, pasando así por tres experiencias básicas complementarias: la de conducir, la de ser conducido y la de ni conducir ni ser conducido.

Es expresiva porque consideramos que muchas perturbaciones tienen su origen en la no expresión o en la expresión parcial de estados emocionales y comprobamos que desarrollando aquella expresión que en su momento formó la traba, se puede descargar la tensión y eliminar la fijación.

Es respiratoria porque la respiración es una vía de conexión muy directa con nuestro mundo orgánico y permite el conocimiento de zonas inexploradas de nosotros.

Es de relajación, no sólo en estado de reposo sino también en la acción. Pasar velozmente de una expresión a otra, requiere relajamiento y ayuda a desmecanizar.

Ciertas formas de respiración, acompañadas de relajamiento profundo, conducen a niveles de conciencia de gran claridad, que permiten una nueva visión de la realidad.

Se trabaja con música, porque es un elemento de riqueza extraordinaria que permite entrar en correspondencia con la gama más completa de la expresión humana: ayuda a lograr continuidad en el movimiento, equilibrando la psiquis; los distintos ritmos musicales, sobre todo folklóricos, activan reflejos que se encuentran habitualmente en estado latente o deteriorados; contribuye a movilizar plásticas estereotipadas y enriquecer el repertorio de otras.

Se trabaja en grupos mixtos porque las polaridades masculina y femenina producen mayor movilización enérgica; y en clases no mixtas para trabajos específicos.

Se utiliza el círculo porque se permite que todos se vean las caras; ayuda a una

buena circulación energética entre los participantes y estrechándose, expandiéndose, girando... genera mayor potencial energético. Ciertas formas geométricas favorecen una mejor elaboración de las energías en juego.

* Los masajes ayudan a des trabar zonas que el individuo no logra movilizar en la gimnasia o según indicación médica, para mejorar problemas orgánicos o posturales. Son realizados por uno o más instructores que trabajan sobre una persona con las manos, pies, codos... todo el cuerpo ayudando a generar y descargar energía. Se utilizan ciertos ritmos respiratorios y la voz.

Las principales funciones del masaje son: la relajación; estímulo de la circulación de la sangre y la energía; corrección postural; reconexión, consigo mismo y con el medio.

* La dramatización es muy útil cuando se requiere verbalización y una línea argumental (verdadera o ficticia) para el desenvolvimiento y la elaboración de un personaje. Se utiliza el trabajo con pares de opuestos: desarrollar la plástica correspondiente a la generosidad y luego la de la mezquindad, la bondad y la maldad, la blandura y la estrictez... el diálogo entre distintos personajes de un individuo y otras variantes.

* El trabajo con la voz es fundamental porque la voz es comunicación, intercambio entre mundo interno y externo. Inarticulada es expresión, articulada es palabra. Cualquier interferencia en el "canal de comunicación" se manifiesta en la voz y en los órganos y músculos que participan en su emisión: aparato respiratorio, cuello, garganta y cara. La traba local se trabaja desde lo corporal: corrigiendo la postura y la respiración, movilizándolo y relajando la musculatura del cuello y la cara. Y desde lo psíquico: liberando compuertas que controlan el fluir emocional.

* En cuanto a la plástica, consideramos que la resolución y clarificación de la autoexpresión libera energía y facilita nuestro desarrollo y crecimiento ulterior. La búsqueda artística se orienta a investigar el recorrido que va de la experimentación esencial - corporal - dramática a la creación de un hecho artístico. Pintar, modelar, recortar distintos materiales ... para que la expresión quede plasmada en papel, arcilla, madera. permite recordarse y verse objetivamente, elaborando y mejorando el mundo interno.

* En cuanto al trabajo de sí -dinámica grupal-, es aquél que tiene por objetivo fundamental el reencuentro de un ser con su Yo-profundo o Yo-esencial. Trabajamos

en tres áreas: física, psíquica y espiritual, cuyo interjuego facilita la vivencia integral del individuo. Se orienta al desarrollo armónico del ser humano, y alimenta las clases generales, los grupos de formación y las atenciones individuales, según los niveles y las necesidades de cada uno.

Uno de los lemas de nuestro trabajo es "ayudar, ayudándose" porque hemos comprobado que produce una transitividad en el quehacer, una proyección hacia el otro, muy beneficiosa para romper las propias limitaciones e ir desarrollando otros niveles como el centro emocional superior y el centro mental superior, que nos acercan a la percepción de la unidad más allá del nivel personal, como una conjunción con el todo.

Las raíces de nuestro trabajo se nutren, desde su iniciación, en lo autóctono americano, fuerza a la que nos sentimos estrechamente unidos. También en algunos principios del yoga y otras disciplinas orientales, y en elementos de la cultura griega, como las plásticas apolínea y dionisíaca.

El nuestro es un sistema sin esquemas fijos: valoramos especialmente la movilidad, de manera que quien guía las actividades elige libremente lo que va a realizar, según lo que dicte su propia percepción y la de aquéllos a quienes dirige su tarea.

* En cuanto a la meditación, es necesario distinguir entre las técnicas y la meditación en sí. Esta no es un "llegar a", sino una "actitud", una "postura interior", una "modalidad de ser" que transforma todo lo que toca, haciendo de la vida cotidiana una "celebración de la existencia". El objetivo, es desarrollar la Presencia, estar en el mundo sabiendo que Yo Soy y que Soy una manifestación del Ser Universal.

