

## CUERPOS , MOVIMIENTO Y ARMONIZACION

“...el objetivo gestaltico de ser un cuerpo o como el juego de palabras que gustaban de utilizar Fritz y Laura , ser alguien (some-body) en lugar de ser nadie (no-body)”  
Paco Peñarrubia ( “Terapia gestal: la vía del vacío fértil”,1998)

Respiro, respiras  
Siento mi cuerpo, sientes tu cuerpo  
Me muevo, te mueves  
Expreso, expresas  
Te hablo , me hablas  
Nos comunicamos  
Nos encontramos

Yo y tu, aquí y ahora. Yo con todo mi ser , y tu con todo tu ser , y el ser es cuerpo ; y en su dimensión vertical están los diferentes centros energéticos que en Río Abierto se llaman: “ El centro coronario y su relación con el cosmos; el centro de la visión y su relación con el propósito de vida , el centro laríngeo y como convertir el propósito en proyecto , el centro cardíaco y el motor amor , el centro vegetativo como inteligencia orgánica y la organización de las fuerzas terrenas en la concreción del proyecto , el centro lumbosacro y la fuerza en acción y el centro bajo y la implantación del proyecto en la tierra. Centros que absorben , la energía, aire , comida, apoyo... e irradian previa transformación, conciencia , imágenes creadoras, palabras, amor, energía vital, fuerza de acción, confianza y firmeza.” en palabras de Maria Adela Palcos, fundadora del sistema.( “Escritos”)

En otras formulaciones se habla de tres centros ; un centro vital, un centro emocional afectivo y un centro mental , en los que el espíritu – vida se manifiesta.

También hay siete cuerpos para el yoga: Físico , energético , emocional , afectivo, mental inferior , mental superior y espiritual. La relación entre ellos seria como en las muñecas rusas: Están ínter penetrados, e individualizados .

“Corresponderia al cuerpo físico ,el conjunto de órganos materiales que mediante su funcionamiento sinérgico mantiene viva a la persona ; al cuerpo energético , la energía que circula en nuestro organismo y al cuerpo emocional reaccionar emotivamente a un estímulo interno o externo. El cuerpo afectivo produce una sensación agradable de unidad del propio cuerpo y una percepción de los otros como otras unidades , mientras que el cuerpo mental inferior produce la expresividad que permite compartir el conocimiento. El cuerpo mental superior concibe las ideas profundas que se traducirán en actos y el cuerpo espiritual nos lleva a la trascendencia y divinidad” . ( Vincenzo Rossi , “La vida en Movimiento”,2006)

En el proceso de crecimiento se trata de desarrollar e integrar estos centros y cuerpos . Vivir , sentir y darle sentido a lo vivido . Respirar a fondo desde los pies a cabeza y

manos . Conectarnos con nuestro centro emocional afectivo, darle movimiento, consciencia, , voz y palabra para relacionarnos con el otro con todo el ser, de corazón a corazón .

Mi interés en el cuerpo ha sido progresivo desde mis inicios : Mi primera infancia en Cuba y el resto de mi vida en España, la biología , la formación de visitadores médicos ,la gestalt, el masaje, el movimiento ,la creatividad, el análisis bioenergético , el trabajo integrativo del S.A.T. , el trabajo corporal con los actores en la escuela de Teatro de Cristina Rota, el trabajo como terapeuta psico-corporal y la docencia de este sistema.

Cuando conocí a Graciela Figueroa en 1990 sentí que se integraban en la forma y el fondo muchas de mis inquietudes y anhelos : La gestalt , el baile ,el trabajo grupal, la creatividad, la salud y la espiritualidad .

Ella vino , invitada por Claudio Naranjo : “Un componente adicional del programa ha sido el trabajo psico-corporal, cuya esencia es la consciencia del cuerpo y que lleva tanto a la corrección postural como a la mejora en la fluidez del movimiento , que abunda en implicaciones tanto psicológicas como espirituales.....” (“Cambiar la educación para cambiar el mundo” , 2004)

Una de las metas del trabajo es recuperar la pulsación vital , expansión – contracción, conectada con la polaridad básica de la gestalt, contacto- retirada y que la vibración ( producida por la disposición segmentada de la columna vertebral ) fluya libremente por todo el organismo.

En el desarrollo se van produciendo bloqueos energéticos, emocionales y representacionales que dan lugar a una forma corporal determinada , una plástica ,que en ocasiones, impiden el fluir de la vida y la adaptación a las diferentes circunstancias . El movimiento sería una vía regia para conectar con la esencia desde un cuerpo mas flexible y libre.

## APUNTES DE UNA CLASE

Necesitamos darle a nuestro cuerpo continuamente vitalidad , expresión y consciencia encarnada.

Observamos el grupo, los cuerpos de las personas ,viendo la energía que traen ,si están energetizados o desenergetizados, si están cansados o activos, comunicativos o reservados, agresivos o mansos, tensos o relajados.

Nos sirve para ver por donde empezar , pues la idea es trabajar acompañando lo que traen, que tomen consciencia y completen lo que están necesitando. La base es el cuerpo y el movimiento, y transitar juntos por los centros energéticos y diferentes cuerpos. En las clases bailamos ,jugamos , expresamos la fuerza y la sensibilidad, nos relacionamos y contactamos, damos y recibimos ,nos comunicamos y creamos ,nos relajamos y nos conectamos .Mostramos y descubrimos otras formas de moverse para

enriquecer nuestras respuestas motoras y así expresar las emociones y sentimientos que necesito .

Solemos empezar de pie , tomándonos de las manos y formando un círculo en el que nos hacemos presentes a nuestros apoyos , al contacto con los compañeros y al aire que respiramos..... Esto permite tomar consciencia de nuestro momento actual y hacernos presentes, al estado emocional ,la respiración , nuestro eje , peso....

Hacemos un vaciamiento desde arriba hacia abajo de los contenidos que traemos ,con la intención de soltar lo que no me sirve ahora. Para dejar llegar. A continuación movilizamos el cuerpo : los pies , tobillos, las rodillas ,la cadera, la columna ,los hombros, los brazos , los codos, las muñecas y las manos, el cuello y la cabeza. También podemos empezar por arriba a la vez que hacemos el vaciamiento.

Y soltamos la voz , y expresamos al animal feroz que llevamos dentro con gruñidos y ruidos y seguimos soltando la voz : ja ja ja ja..... je je je je..... ji ji ji..... Jo jo jo jo ..... ju ju ju ju ..... y nos reímos ¡¡¡..... con todo el cuerpo..... a la vez que limpiamos los canales energéticos del sonido.....

Calentamos y preparamos nuestras articulaciones para pasar a movernos , con diferentes músicas, desde los centros energéticos .

Los alumnos nos imitan en la actitud para dejar que el aprendizaje se haga desde el centro motriz y no desde el centro intelectual, así además se pueden relajar entregándose a la plástica, de otro. Otras veces les seguimos a ellos y otras nos movemos libremente desde la necesidad de cada uno.

El trabajo con la respiración es esencial , al poder acceder a ella de forma voluntaria activando diferentes niveles y hacerla mas profunda y así me responsabilizo de ella.

Durante el trabajo esta muy presente la liberación e integración de voz y movimiento , que nos ayudan a conectarnos con nuestro mundo interno y con el externo.

Uno de los objetivos del trabajo es que en cada clase se recorran los diferentes centros de energía con sus movimientos y actitudes para no quedar mecanizados en ninguno y así estar mas disponible para la respuesta creativa al entorno desde un lugar mas esencial.

En los encuentros utilizamos diferentes pautas en función de los objetivos y necesidades unas veces se siguen por parejas o tríos imitándose el movimiento, y regalándose aquellos que les completan .

Utilizamos también la detención inmóvil por sorpresa de la actividad y así se pone consciencia a cómo me apoyo, como respiro, que siento , que pienso, que hago , como me vinculo .....

Otras veces trabajamos desde el cuerpo con personajes o actitudes y sus opuestos , minimizando y aumentando sus expresiones con voz y palabra, para su integración. Con la expresión de los opuestos corporales tratamos de que se liberen las tensiones posibilitando así que se puedan eliminar los bloqueos .

Me contemplo, me recuerdo y me olvido de mí .

También hacemos trabajos correctivos posturales y respiratorios para ocupar el cuerpo con presencia.

El masaje es otra de las herramientas que empleamos , facilitando el contacto, la relación, la relajación y el darse cuenta, el desbloqueo de las zonas tensas y el alivio de las zonas doloridas. Desde la actitud de escucha mutua y de ayudar ayudándose .

Y también podemos usar otras herramientas como los recursos artísticos , la creatividad ,el canto, el silencio , la escucha.....

Apolo y Dionisos vuelven a hermanarse danzando ,contemplados por Buda.

En cada clase se cierra una gestalt que luego se puede seguir profundizando en otras . Es importante la actitud de atender al cuerpo físico con respeto , sus ritmos , su relajación y así contribuir a su salud desde la energetizacion y el descanso.

La metodología de las clases es activa participativa con actitud de exploración y aprendizaje , potenciando la experiencia, la iniciativa, la confianza, el no juzgarse ni juzgar.

Contribuyendo así al desarrollo armónico de la vitalidad , el amor y la consciencia.

Solemos terminar las clases en circulo de la misma forma que empezamos, sintiendo el apoyo en mi y en la trama grupal , recorriendo el cuerpo y percibiendo la parte inferior que me enraiza y me permite el movimiento ,la superior que me nutre y comunica ; la parte trasera , mi historia , mi autor , la delantera lo que muestro , mi actor, los laterales , el izquierdo mas conectado con la sensibilidad y el derecho, mas relacionado con mi fuerza. En el centro yo, aquí y ahora. Y puedo reconocer los cambios. Y puedo elegir .

Canales entre la tierra y el cielo. Nutridos , expresados y conscientes para continuar nuestras actividades con renovada presencia.

Nos escuchamos

Nos vinculamos

Nos despedimos

Agradezco profundamente a mi familia, maestr@s , profesores, parejas, amig@s , compañer@s , equipo , alumn@s y a todas la relaciones , que van haciendo posible el proceso corporal de convertirme en persona .

“ El abrir los ojos puede llevar toda una vida.

El ver es cuestión de un instante”

(Tony de Mello “Quien puede hacer que amanezca”, 1985 )

Armando García Núñez

Terapeuta psicocorporal ,Gestaltista , Cofundador y docente de Espacio movimiento Río Abierto , Formación en Análisis Bioenergético.

*Artículo publicado en la Revista de Terapia Gestalt “El Cuerpo” N° 28 /2008*

