

Dossier sobre Gestalt y cuerpo

Este dossier pretende ser un pequeño esbozo sobre las diferentes posibilidades y alternativas a la hora de trabajar el cuerpo en el ámbito de la psicoterapia gestáltica. Todo el material ha sido extraído de mi segundo libro: “***Del organismo al cuerpo. La Gestalt corporal***” donde hice todo un volcado de todo lo que he ido aprendiendo a lo largo de mi formación y de mi profesión sobre cuerpo y Gestalt. La intención es abrir el apetito sobre el tema y que quien quiera profundizar sepa dónde ir a consultar.

En la bibliografía también hay otros libros interesantes y fundamentales sobre cuerpo y Gestalt, o sobre visiones corporales cercanas a las Gestalt. Entre los primeros es fundamental James Kepner y su libro “***Proceso corporal. Un enfoque gestáltico para el trabajo corporal en psicoterapia***”. Este libro es claro y aporta mucha información sobre la visión más corporal de todo el trabajo terapéutico gestáltico. Dentro del mundo de la Gestalt es el más preciso y concreto. Otro libro en esta línea más gestáltica es el de Christine Caldwell “***Habitar el cuerpo. Recuperación y transformación desde la psicología somática***”. Si bien se centra específicamente en adicciones, todo lo que va desarrollando en relación al cuerpo y su manejo en terapia, es totalmente aplicable a la terapia en general.

Por otro lado, otras visiones cercanas a la Gestalt, pero no gestálticas vienen del ámbito principalmente de la bioenergética. En este sentido, una visión clara y fácil de seguir y entender es la visión de Lowen en su libro: “***El lenguaje del cuerpo. Dinámica física de la estructura del carácter***”. Y otro libro que para los gestaltistas es mucho más cercano, y tiene un nivel estructural profundo y claro es el libro de Juanjo Albert “***Ternura y agresividad. Carácter, Gestalt, Bioenergética y Eneagrama***”, todo un trabajo exhaustivo sobre el carácter, su génesis y su manejo en el ámbito terapéutico.

El cuerpo en terapia

“Pero si bien es fácil entender que hagas lo que hagas en la psicoterapia el cuerpo “está”, no es tan fácil integrarlo plenamente en el proceso, por eso me gustaría que este trabajo sirviera no sólo para entender que el cuerpo es juez y parte de todo proceso terapéutico sino también para poder explicitar maneras y formas de tenerlo presente, de ahí que se mezclen aspectos teóricos con cuestiones más de índole práctica en esta tesina.”

“El cuerpo siempre ha sido y será uno de los bastiones de la Gestalt, en su más amplio sentido. El hecho de que la Gestalt sea llamada una terapia del contacto ya nos da una idea del lugar que ocupa el cuerpo para la comunidad Gestáltica. Creo personalmente que la Gestalt es la corriente psicoterapéutica no directamente corporal, que más se ha acercado al cuerpo y a su integración en el proceso, ni que sea indirectamente.”

“...como nos recuerda Kepner: *“Perls veía la expresión física y la contención de la expresión en el contexto del contacto con el entorno para satisfacer las necesidades orgánicas...estaba interesado en el cuerpo no sólo por su potencial de movimiento y expresión, sino también en términos de la fenomenología o experiencia del cuerpo por parte del cliente”.*”

“El primero que priorizó o potenció el cuerpo en el proceso terapéutico es sin lugar a dudas Wilhelm Reich, que desde el psicoanálisis fue precursor e introductor del cuerpo como elemento prioritario a la hora del proceso terapéutico. Como comenta Juanjo Albert: “Reich fue el pionero, dentro de la psiquiatría y de la psicoterapia, en tener en cuenta al ser humano desde un punto de vista holístico, como un organismo en el que no cabe la separación dualista mente/cuerpo”.”

Diferentes estilos de trabajo corporal en Gestalt

“En este punto estaría bien poder hacer una diferenciación de estilos en cuanto a la integración corporal se refiere. Dicha diferenciación no es mía. La ha hecho Francisco Peñarrubia, y creo que es una manera muy gráfica de entender los diferentes modos de tener en cuenta el trabajo corporal dentro del mundo gestáltico.”

“Por una parte estaría el estilo orgánico o más típicamente gestáltico que busca la incorporación del cuerpo en el proceso sin hacer ningún tipo de añadidos y potenciando el proceso frente a la técnica. Como dice Peñarrubia bajo este estilo: *“No se trata de actuar sobre el cuerpo neurotizado según un plan activo y dirigido, sino ampliar la conciencia sensorial sobre el conflicto organismo-medio”.* Estaríamos aquí hablando del estilo más puramente gestáltico (en la línea también de James Kepner)”

“Como reconoce Kepner: *“La importancia que da la Gestalt a lo experimental y fenomenológico confiere al trabajo corporal un énfasis sobre cómo experimenta el cliente su ser físico más que como analiza el terapeuta la estructura corporal del cliente”.* Como vemos, en esta primera línea de trabajo, se potencia lo que hay sin buscar estructuras, ni añadir elementos que puedan distorsionar el más puro aquí y ahora.”

“Por otro lado tendríamos el estilo sistemático que buscaría más la integración del cuerpo mediante la integración de la Gestalt con alguna de las múltiples técnicas corporales existentes. La línea principal de integración es, sin lugar a dudas la bioenergética o los trabajos reichianos, como comenta Claudio Naranjo. En esta línea de integración la técnica es importante e implica una formación alternativa a la Gestalt.”

“La dificultad en esta segunda vía es la posible integración entre dos modelos que, si bien pueden tener muchas cosas en común, también suele haber elementos de desacuerdo en algunos principios básicos. Estas diferencias muchas veces se pasan por alto y a la larga pueden socavar la coherencia del trabajo integrado.”

Modelo orgánico

“Es importante en este estilo ser muy claros en no buscar nada del otro, en no interferir en la propia experiencia que se está dando. Como comenta Kepner: *“Muchos terapeutas de orientación corporal actúan demasiado rápido sobre lo que ven y pretenden cambiarlo. El resultado es que trabajan en forma ardua sobre lo que ellos, como terapeutas, ven en el proceso corporal de un cliente pero que el cliente no acepta o con lo que el cliente no tiene una experiencia directa. Es raro que un trabajo así sea asimilado por el cliente debido a que la conciencia “no se acepta”. El trabajo con la sensación y formación de figuras forma la base para experimentar con el movimiento y la estructura, y constantemente se deberá regresar a él a lo largo de cualquier unidad de trabajo”*. Creo que este punto es básico a la hora de hacer una intervención puramente gestáltica. Buscar que la persona cambie ciertos comportamientos físicos o emocionales, o buscar un ideal corporal puede interferir en la herramienta gestáltica básica de la toma de conciencia. Y es evidente que la gran mayoría de técnicas corporales que existen, se mueven precisamente en esta línea de intervención más guiada.”

Este modelo lo desarrollaré más a fondo en el 3er módulo de trabajo corporal, tras haber pasado por un taller de trabajo más sistemático y otro centrado en la bioenergética.

Estilo sistemático

“El estilo sistemático, por lo tanto, es aquel donde el terapeuta incluye en su práctica técnicas de otros estilos terapéuticos o de otras terapias corporales, una vez hecha la correspondiente integración de las mismas con la Gestalt. Como resalta Francisco Peñarrubia: *“El estilo sistemático incorpora técnicas corporales (de cualquier enfoque) que necesitan entrenamiento y dedicación reglamentadas, por lo tanto, no se improvisan puntualmente, pensemos en el*

yoga o en los ejercicios bioenergéticos. Hay que practicarlos de forma organizada en el aquí y ahora porque su tiempo es secuencial y ordenado. Los terapeutas que trabajan con esta fórmula, generalmente movilizan primero con dichas prácticas y elaboran posteriormente con la Gestalt el material aparecido”. Aquí podemos ver una de las características básicas de este enfoque. Se requiere una formación o un entrenamiento a parte de la formación puramente gestáltica. Es fundamental dicha formación para que el mestizaje llegue a buen puerto, pues si no puede quedarse en una mezcla burda y sin coherencia interna.”

“El cuerpo es un lugar donde lo simbólico juega un papel prioritario, y que da mucho juego para utilizar todas las maneras posibles del abanico simbólico. La gran mayoría de trabajos corporales que conozco utilizan mapas de fondo que se fundamentan en algún tipo de mapa simbólico de interpretación del cuerpo y sus maneras. Evidentemente que el mapa no se ha de confundir con el territorio, pero si uno sabe manejar dicho mapa es posible que llegue a conocer mucho más a fondo el territorio.”

Una de las herramientas básicas que yo utilizo dentro del trabajo corporal gestáltico es el Método Grinberg.

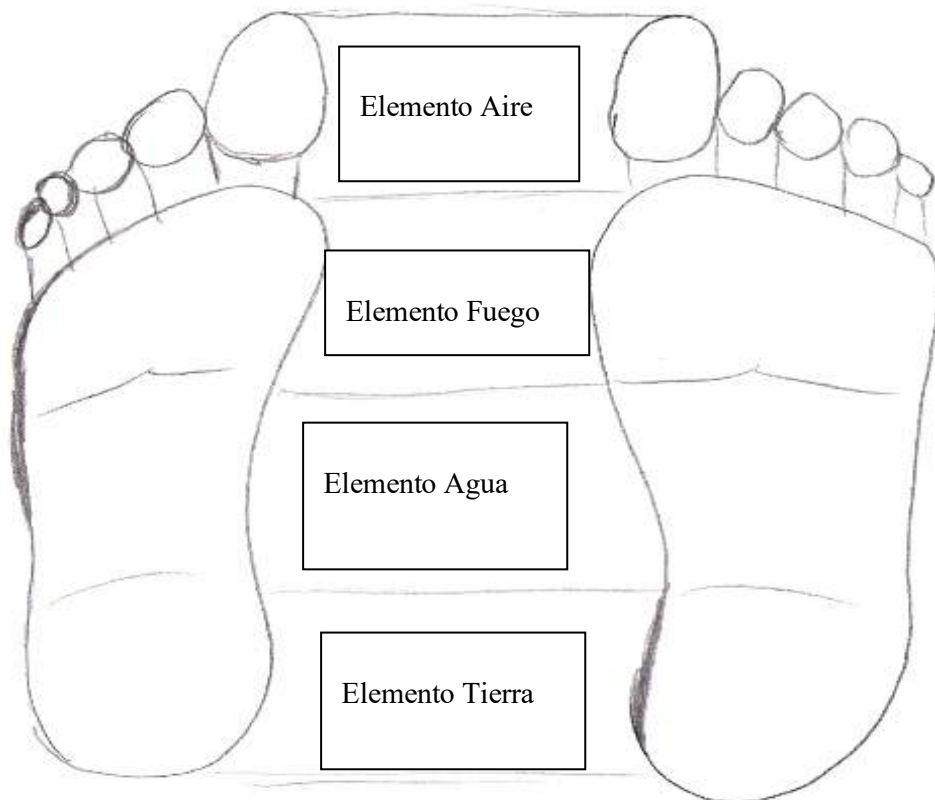
El método Grinberg

El método Grinberg es un método de trabajo que se centra en el cuerpo como elemento principal en el trabajo terapéutico. Para Avi Grinberg, su creador (nacido en Israel en 1.955), todo está y pasa por el cuerpo, por lo que la solución ante cualquier problema se ha de buscar en el propio cuerpo, entendiendo por cuerpo toda la globalidad, mente incluida. Su principal objetivo, o su forma de trabajar, es a través del aprendizaje. Se entiende el proceso como una forma de enseñar a través del cuerpo. El acompañamiento en este caso busca el potenciar todas las herramientas de que dispone el cliente, recuperar, dentro de lo posible, todas las capacidades que disponemos en nuestro cuerpo.

Para ello, utiliza una serie de técnicas encaminadas a aprender a través del cuerpo. La salud para Grinberg es poder disponer de todo nuestro potencial básico, de toda la energía disponible en nuestro cuerpo, que con el paso del tiempo se ha ido estancando, truncando y dispersando, dando lugar al potencial actual. La brecha entre dichos potenciales es lo que crea la neurosis y la enfermedad según su enfoque.

Es un trabajo energético cuyo mapa de fondo se basa en la diferenciación de la energía en cuatro tipos o modalidades cuyas relaciones y usos identifican a la persona. Dichos tipos se corresponden con los cuatro elementos tradicionales (tierra, agua, fuego y tierra).

Pasemos a analizar cada elemento para que podamos comprender de qué va la cosa (qué criterios se siguen a la hora de la diferenciación y que significa cada elemento). En la siguiente figura se pueden apreciar las cuatro partes principales del pie, que coinciden con los cuatro elementos y que a su vez coinciden con una diferenciación clara del cuerpo humano como veremos a continuación. De arriba abajo tenemos los dedos, que corresponde al elemento aire (que en el cuerpo correspondería a la cabeza), la planta tenar (la parte delantera del pie que apoyamos al caminar) que corresponde al elemento fuego (y que en el cuerpo vendría representado por pecho, espalda y brazos), la zona del puente, o parte blanda del pie, que sería el elemento agua (la barriga en el cuerpo), y por último el talón que correspondería al elemento tierra (cadera y piernas en el cuerpo).



Distribución de los 4 elementos en el método Grinberg

Pasemos a analizar cada elemento para que podamos comprender de qué va la cosa (qué criterios se siguen a la hora de la diferenciación y que significa cada elemento).

Elemento tierra: el elemento pesado

La tierra es el elemento más pesado de los 4 y viene definido y delimitado por el sistema óseo. En su distribución corporal se sitúa en la parte inferior del

cuerpo (la zona de caderas, piernas y pies), que es donde más densidad de huesos tenemos, y también donde se hayan los huesos más largos. De todos modos, hay que decir que si bien esta zona del cuerpo es la parte donde ubicamos el elemento tierra es porque en dicha zona, los huesos son predominantes, pero no hay que olvidar que todos los elementos se hayan distribuidos en todo el cuerpo (tenemos huesos en todo el cuerpo). El hecho de asignarle una zona concreta es para facilitar el estudio y por el hecho de que en cada zona hay uno de los elementos que está más presente.

El esqueleto por lo tanto es la manifestación general del elemento tierra. Su característica principal es su resistencia, y su rigidez, lo que lo convierte en el elemento soporte del cuerpo. Tiene gran capacidad para absorber y recibir, lo que implica una gran estabilidad.

La tierra tiene que ver con el arraigo, con la manera de anclarnos a la vida y al mundo. Abarca aspectos como la sensualidad, la sexualidad, la fertilidad, la supervivencia, la perpetuación de la especie (es en la zona de la tierra donde se mueven principalmente dichos aspectos). También tiene que ver con la energía principal del ser humano y también como la violencia en caso de supervivencia.

Hace referencia a todo aquello que tiene que ver con nuestro sustento, con nuestra protección y con nuestras necesidades básicas, por lo que viene asociada a aspectos como la necesidad de acumular cosas, la pulcritud junto con los instintos maternos. También está relacionada con la percepción sensual.

Sus tipos de movimientos son lentos y prolongados. El movimiento de los huesos es sutil y muy lento, por lo que los cambios en este elemento son cambios lentos (la rotura de un hueso implica un tiempo largo de recuperación).

En principio, la tierra también contiene el instinto de crear vida nueva, y alberga la verdadera fuerza del ser humano. Es el acumulador energético por excelencia. En la vida no solemos utilizar más que un nivel muy bajo de este tipo de energía, y más en nuestra cultura que está dominada actualmente por el elemento aire. Solo aparece de forma sutil en el día a día buscando la satisfacción de las necesidades básicas, y sino en ocasiones especiales donde realmente corra peligro nuestra existencia. Es en estas ocasiones donde más uso hacemos de la tierra, y al no venir regida por creencias ni principios éticos, es la responsable de actitudes que nos pueden llegar a sorprender.

Es el elemento pasivo por excelencia, lo que indica el nivel de estabilidad en la vida de una persona y su capacidad de sostenerse sobre la tierra (yo soy responsable de mi existencia).

El elemento tierra estaría relacionado directamente con el mundo de las necesidades.

Elemento agua: el mar de las emociones

El agua es el segundo de los elementos pasivos. Se ubica por encima de la tierra y necesita de esta para fluir y moverse. A nivel de sistema está relacionado con el sistema digestivo, y tiene también que ver con todos los fluidos del cuerpo humano. Lo podemos situar en el abdomen, donde hay una gran parte de los órganos blandos del cuerpo (riñones, intestinos, estómago, páncreas, bazo, hígado, vesícula biliar, y la parte superior de la vejiga, pues la inferior se incluye en el elemento tierra). Si nos fijamos esta región del cuerpo humano se haya en continuo movimiento. Esta es una de las características fundamentales de este elemento. El fluir continuamente.

El agua representa por tanto todos los líquidos corporales: sangre, orina, contenidos intestinales, linfa, bilis, hormonas excretadas en fluidos, y el líquido cefalorraquídeo.

El agua también está relacionada con el flujo no controlado en una persona, esto es, con el sistema parasimpático activo.

Otra de las características básicas de este elemento, es que es el elemento encargado de limpiar el organismo.

El agua es adaptable al entorno, pero necesita estar en continuo movimiento. Puede ser cristalina y fresca o puede ser profunda y misteriosa.

Principalmente este elemento está asociado al mundo emocional. Es por eso que el agua tiene que ver con la emotividad, el romanticismo, la profunda, la impulsividad de la persona y todo aquello que tenga que ver con cómo se maneja emocionalmente la persona.

También representa la renovación, el dar y recibir, la necesidad de movimiento y dinamismo en su flujo. Es el elemento prioritario a la hora de la digestión. Se encarga de reducir los alimentos a elementos beneficiosos para nuestro organismo, y también se encarga de apartar aquellos elementos que no nos sirven. Es el elemento que filtran.

El agua, como elemento pasivo, no muestra su verdadera esencia en el exterior; para conocerla, hay que estar en su interior. Refleja el movimiento emocional de una persona. Es un elemento misterioso, no tan material y firme como puede ser la tierra, sino que goza de ese aspecto sombrío y seductor que atrae mediante el misterio.

Las cosas ocurren en él sin ser vistas. Es tan peligroso como el mar (agitado o en calma); puede transformarse en un pantano en el que uno queda atascado;

puede convertirse en algo en constante turbulencia: un torbellino emocional.

Elemento fuego: el elemento ardiente y brillante

El elemento fuego se sitúa en la región que se extiende desde el extremo inferior del esternón hasta los omóplatos. Contiene el pecho, la cavidad pectoral, los pulmones, el corazón, las costillas y los músculos pectorales, y la parte superior de la espalda.

Viene representado por el sistema muscular. El fuego calienta y aporta energía al cuerpo. Es en esta zona del cuerpo donde se quema el oxígeno y donde la sangre se enriquece con oxígeno.

Es un elemento activo, y entre sus características básicas tenemos que es dinámico y exigente, caliente, juguetón, no le gustan las barreras, es explosivo y busca siempre crecer. Representa, entre otras cosas, la ambición, el valor, la capacidad de acción, el empuje, la predisposición al contacto con el otro y a la interacción. Es dominante en sus relaciones. Este elemento representa la fuerza interna de la personalidad (el ego para Avi Grinberg).

Es la región de la acción por excelencia. En esta zona están incluidas las manos que son una de las vías expresivas del fuego: activas, dinámicas, ágiles.

También en este elemento encontramos movimientos sin previo aviso (el hecho de ser un elemento activo implica que no necesita un estímulo para funcionar, como sería el caso de los elementos pasivos, que por lo general son reactivos); una clara tendencia a ocupar el centro de las cosas, a ser el centro de atención; también la búsqueda de la interacción, y a veces como no de la pelea y la confrontación. Por lo general trata de extender su territorio, su influencia, su presencia.

Dadas sus características representa las decisiones rápidas e impulsivas, la capacidad de consumirse en un momento, la capacidad de arrasar y limpiar todo de golpe. Dado su nivel de actividad, no puede existir por sí sólo y necesita a los demás para que lo vean. Trata de causar impresión; empaña y oscurece el verdadero reflejo; se muestra a lo lejos en la oscuridad; deja huellas a su paso.

El fuego tiene también la capacidad de brillar y proyectar luz, la aptitud de darse únicamente por el placer de dar, la capacidad de amar sin condiciones. A pesar de esa necesidad del otro también es un elemento que viene definido por el individualismo, la independencia, la sensación de “yo” diferente del otro. Es la sede primordial del amor propio.

Es un elemento caliente, y su movimiento, al contrario que el agua es ascendente. Se esfuerza por llegar más alto. Es un elemento que contiene fuerza y la capacidad de expresar la propia personalidad; el poder personal del

individuo; la presentación de sí mismo, su carisma. Es desde aquí, desde este centro que las personas hacen cosas.

El elemento fuego tiene que ver con el mundo de la acción.

Elemento aire: el de la percepción mental

El elemento aire se extiende desde los omóplatos hasta la coronilla en la parte superior del cráneo, abarcando hombros y cabeza. Representa el sistema nervioso central, el cerebro y la piel.

El aire abarca aspectos y conceptos tales como el conocimiento, el pensamiento, la comprensión, la organización, la memoria consciente, la aptitud comunicativa, los sentidos. Está relacionado e incluye a los órganos que organizan nuestra vida (cerebro principalmente y resto del Sistema Nervioso Central). También está relacionado con la intuición, la lógica y la inteligencia.

También es el elemento encargado de la comunicación. Toda la comunicación pasa a través del aire.

Contiene los sentidos, es por esto que a través de él recibimos la mayor parte de la información (sobre todo la información referente al exterior).

El aire no tiene una forma definida, sino que puede adaptarse, al igual que el agua, al entorno donde está incluido.

Es un tipo de energía ligera, evasiva cambiante, muy rápida. Es el elemento más rápido de todos, por lo tanto, es donde los cambios son más inmediatos (las heridas de la piel son de mayor rapidez en cicatrizar. El aire posee unas aptitudes comunicativas especiales; es creativo, revitalizador, imaginativo.

Representa también la posibilidad del ejercicio de la crítica.

Como elemento que está en la periferia, se ajusta a todos los demás elementos y los envuelve; puede arrastrar cosas a su paso, puede ser nítido o nebuloso, puede desorientar, confundir o engañar. Es la capacidad de flotar, de volar. Puede también representar la evasión al mundo de la fantasía, la distracción, el olvido, la tendencia a ignorar y la ligereza. A través de él nos expresamos, creamos y criticamos nuestras propias creaciones y las ajenas.

Este elemento se corresponde con las pautas, los principios, las teorías conscientes, las explicaciones, los discursos, las palabras y los escritos. Debe estar contenido en otra estructura pues por naturaleza tiende a dispersarse; no está sólo, pero es solitario. El aire es cambio, es movimiento.

La mayoría de occidentales tenemos una gran acumulación de tensiones en

esta región, porque todas las energías pasan a través de este elemento; estamos en él la mayor parte del tiempo. El elemento aire es como un ordenador, capaz de comunicarse con otros ordenadores. Está lleno de software preempaquetado, “atado” como el prejuicio.

El elemento tiene que ver pues, con el mundo del pensamiento.

Somos cuerpo

“El cambiar el concepto de tener por el de ser, implica abrir la puerta a poder integrar el cuerpo dentro del proceso terapéutico de una manera más potente y natural. Si partimos del cuerpo como un conjunto de elementos que poseemos, es fácil entender las posibles escisiones que podemos hacer a la hora de darnos cuenta, mientras que, si el cuerpo soy yo, es más difícil (aunque no imposible) dejar de lado aspectos no tan evidentes y agradables del ámbito corporal. Viceversa, si buscamos la integración a la hora de la toma de conciencia acabaremos dándonos cuenta de que no es que tenga un brazo, sino que soy un brazo; no es que tenga dolor de cabeza, sino que ese dolor también soy yo, y es parte de mí en ese momento.”

“El tener un cuerpo nos aleja de tomarnos la responsabilidad real del hecho de que somos eso que tenemos, y por tanto no es que el cuerpo nos duela, es que nos dolemos a nosotros mismos.”

La expresión: herramienta corporal terapéutica

“Este último capítulo es una apuesta por la expresión y el movimiento dentro del mundo de la terapia. Ambos aspectos son herramientas poco utilizadas en el ámbito de la psicoterapia en general. De todos modos, hay que decir que la Gestalt ha sido y es una de las grandes defensoras de lo expresivo a la hora de trabajar. Si de algo se nos ha tachado en el amplio mundo de la psicoterapia precisamente es de ser excesivamente corporales y expresivos. La Gestalt es y será una terapia de contacto, por lo que tanto el cuerpo como la expresión son elementos que directa o indirectamente tienen un claro lugar en su seno, aunque la mayoría de veces estos aspectos se utilizan más como medio para entrar en otros aspectos del trabajo que como fin en sí mismos.”

“El dejar hablar al cuerpo, o lo que es lo mismo, el potenciar la expresión, más allá de lo puramente verbal, permite que afloren emociones y elementos que difícilmente se pueden observar mediante la palabra.”

“Kepner también comenta que: *“El movimiento expresivo y la vocalización pueden ser extraordinariamente útiles en terapia: tienen la capacidad de*

expandir y recuperar el rango completo de funcionamiento orgánico y revertir la dirección del esfuerzo muscular retroflexivo, del sí mismo, de vuelta hacia el entorno”. También hay que decir que, para dicho autor, el movimiento expresivo, si bien es muy útil en el proceso terapéutico, no es visto como un fin en sí mismo. De todos modos, es un complemento ideal a la hora de hacer un buen proceso de integración, pues la expresión da una dimensión más real y concreta al material que uno va explorando en la terapia.”

“Una de las formas que para mí tiene más potencia a la hora de poder meter a la persona en la toma de contacto de manera indirecta y utilizando el movimiento es, sin lugar a dudas el baile. El baile, o el movimiento más pautado o expresivo, es una puerta abierta a conectar con la vida, con el placer de vivir, y con la esencia motora del ser humano. Como comenta Lowen: *“Siempre que alguien baila hay alegría”*.”

MÚSICAS DEL TALLER

Cómo ya os comenté, las músicas utilizadas durante el taller las podéis tener en la lista de Spotify Mallorca 2020 (nombre de usuario: Luis Carbajal)

Os adjunto los links de las dos canciones en lengua de signos que hicimos durante el taller:

https://youtu.be/7524hs_K-sU

<https://youtu.be/5aCkxLjyrNw>

Bibliografía

- ALBERT GUITIÉRREZ, JUAN JOSÉ (2009). *Ternura y agresividad. Carácter: Gestalt, bioenergética y eneagrama*. Madrid. Colección Gestalt. Mandala ediciones.
- CALDWELL, CHRISTINE (1999). *Habitar el cuerpo. Recuperación y transformación desde la psicología somática*. Barcelona. Editorial Urano.
- CARBAJAL, LUIS (2008). *Hablar con el cuerpo. La expresión corporal: una herramienta para el bienestar*. Barcelona. Editorial Comanegra.
- CARBAJAL, LUIS (2011). *Del organismo al cuerpo. La Gestalt corporal*. Barcelona. Editorial Comanegra.
- KEPNER, JAMES I (2000). *Proceso corporal. Un enfoque gestáltico para el trabajo corporal en psicoterapia*. México. Editorial Manual Moderno.
- LOWEN, ALEXANDER (1998). *El lenguaje del cuerpo. Dinámica física de la estructura del carácter*. Biblioteca de psicología. Textos universitarios. Barcelona. Editorial Herder. 4ª edición.
- NARANJO, CLAUDIO (1991). *La vieja y novísima Gestalt. Actitud y práctica*. Santiago de Chile, 1990. 2ª edición. Editorial Cuatro Vientos.
- PERLS, FRITZ (1976). *El enfoque gestáltico & Testimonios de terapia*. Santiago de Chile. Editorial Cuatro Vientos.
- PEÑARRUBIA, FRANCISCO (2008). *Terapia Gestalt: La vía del vacío fértil*. 2ª Edición. Madrid. Alianza Editorial.

ANEXO I.

Estiramientos de Imaginería Zen

Capítulo 10 EJERCICIOS EN POSICION RECLINADA

Uno de los problemas básicos de la mayoría de los programas de pérdida de peso es que el único objetivo consiste en adelgazar, prestando poca atención o ninguna al significado de esa pérdida. Estos métodos no prestan atención a la causa del problema e ignoran el hecho de que la pérdida de peso a veces puede ser nociva para la salud y el bienestar de una persona. Los ejercicios destinados a la pérdida de peso deben hacerse también, desde un punto de vista global, con movimientos pensados para equilibrar todo el cuerpo. En los ejercicios de imaginería zen, los que requieren un énfasis especial pueden ser decididos por cada persona con la idea de mejorar su equilibrio físico general. El realizar ejercicios cortados a la medida de las necesidades personales tiene una importancia especial cuando lo que se desea es simultáneamente perder peso y mejorar el aspecto. Debe aprender bien cada serie de ejercicios con meridianos, para después practicar regularmente una combinación de aquellos que más convienen a su estructura física. La siguiente serie de ejercicios fue pensada especialmente para los que se interesan por los ejercicios destinados a mejorar su aspecto, especialmente por lo que se refiere a la pérdida de peso.

Uno de los objetivos básicos de estos ejercicios es determinar a qué tipo de meridianos pertenece con el fin de entender mejor la razón de su actual condición física. Los seis tipos de obesidad son categorías generales que indican cuál de las seis funciones esenciales de la vida son la causa básica. Estas seis funciones utilizadas para distinguir los seis tipos de obesidad pueden subdividirse luego en aspectos yin y yang que se corresponden con los doce meridianos. Los ejerci-

cios en posición reclinada, lo mismo que los ejercicios por tipos, están relacionados con cada uno de los doce meridianos.

Tal como explicamos antes, la combinación kyo-jitsu de doce meridianos crea ciento veinte tipos posibles de desequilibrio de meridianos. El hacer ejercicio para tener mejor aspecto o para adelgazar, lo mismo que cuando se hace para mejorar la salud, resulta más eficaz cuando se determina previamente el desequilibrio de los meridianos y los ejercicios que resultan más convenientes se ejecutan con regularidad. Practicar la secuencia completa de ejercicios en posición reclinada resulta beneficioso en todos los casos, pero es mejor identificar el propio «tipo» o desequilibrio de meridianos para poner énfasis en los ejercicios personalmente más convenientes. Puede seguir haciendo la secuencia completa de ejercicios en posición reclinada tras haber decidido a qué «tipo» pertenece; simplemente, reduzca el número de repeticiones de los ejercicios que no son tan útiles para usted. No es necesario mejorar su actuación o trabajar con especial énfasis aquellos ejercicios que le resultan difíciles. Coloque en cambio su énfasis en hacer los ejercicios que le gustan y le resultan más relajados y placenteros. Si sigue practicando todos los ejercicios de una manera relajada empezará a observar que aquellos que le resultaban difíciles se vuelven más fáciles sin tener que hacer esfuerzos especiales.

Sin embargo, la práctica de tan sólo los ejercicios que le gustan raramente da buenos resultados. Para obtener los mejores resultados, debe hacer toda la secuencia de los ejercicios por tipos o de los ejercicios en posición reclinada, para

descubrir cuál es el desequilibrio de sus meridianos y producir así una mejora global en la circulación de ki. Primero debe encontrar la condición jitsu más superficial y evidente, que es la tensión, la incomodidad en el movimiento o la falta de flexibilidad. Después buscará el opuesto a la condición jitsu, o el aspecto kyo, que es lo que está oculto bajo la superficie y es la causa subyacente de la condición jitsu.

Una vez haya descubierto cuál es su tipo de obesidad, o haya decidido qué tipo de desequilibrio de meridianos tiene, deberá concentrarse en los ejercicios de meridianos más convenientes para su «tipo». Es un enfoque muy simple y eficaz para restaurar un equilibrio global y aumentar la salud y el bienestar. Al hacer los ejercicios concentrándose sólo en el movimiento de partes individuales, tendemos a incrementar nuestro desequilibrio, por lo que no obtenemos beneficios para la salud. Este principio se aplica también a nuestra dieta, pues incluso los llamados alimentos saludables pueden no serlo si los tomamos a expensas del equilibrio dietético. Una dieta vegetariana estricta con arroz integral puede ser buena para una persona en algunos casos, pero este tipo de dieta también puede producir un desequilibrio si se sigue con excesiva rigidez. Esto se debe a que las cosas realmente beneficiosas para la salud, en general, son placenteras, cómodas y mantienen un equilibrio integral.

Los ejercicios en posición reclinada están pensados para que se puedan hacer rápida y fácilmente en la cama o en el suelo. Como se pueden hacer incluso en la cama, no requieren preparación y el esfuerzo que exigen es mínimo. Los efectos que produce cada ejercicio, por lo que se refiere a la mejora del aspecto, se incluyen tras la explicación del ejercicio, de manera que los que deseen trabajar determinados rasgos puedan practicar más los efectos específicos. Si realiza esta secuencia de ejercicios antes de salir de la cama por la mañana, podrá empezar el día bien despierto y lleno de energía. Todos estos ejercicios pueden practicarse en orden inverso por la noche antes de dormirse para promover un sueño profundo y reparador.

Si imagina que se vuelve más saludable y atractivo, en un estado de ensoñación, a primera hora de la mañana, antes de despertarse plenamente, mejorará el efecto de estos ejercicios. La primera hora de la mañana es uno de los mejores momentos del día para el ejercicio porque nos permite tener un buen comienzo. Es ideal hacer ejercicio antes de iniciar nuestra actividad diaria

regular. De ese modo podremos averiguar dónde residen todavía las tensiones, al ver cuáles son los movimientos difíciles, y podremos relajar y estirar esas partes para empezar el día de una manera equilibrada y con una fluencia de energía libre.

En esta serie de ejercicios es mejor si descarta totalmente la idea de que está ejercitándose. Cuando haga ejercicios a primera hora de la mañana, lo ideal es que se vaya despertando lentamente, al tiempo que despierta la energía en su interior. Así sucede cuando mueve y estira el cuerpo en todas las direcciones. La manera ideal de hacer estos ejercicios antes de dormirse consiste en ir liberando gradualmente todo el estrés y la tensión del día y que vaya comprobando cómo se produce esto en su cuerpo. Una buena imagen mental es la de utilizar todos los movimientos atrayendo la conciencia desde el mundo exterior hacia sí mismo. Así se pondrá en contacto con todas las partes del cuerpo, y, tras relajar y liberar la tensión de cada parte, podrá entrar en un sueño profundo y reparador.

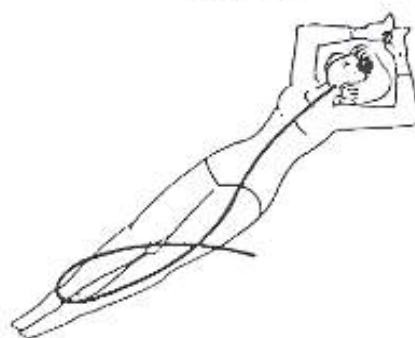
EJERCICIO «j» (MERIDIANO DEL INTESTINO GRUESO)

Cuando empiece a despertar, imagine que está a principios de primavera, cuando todo en la naturaleza comienza a vivir y los animales salen de su hibernación. El ejercicio «j» le da la posibilidad de expresar este movimiento incipiente de

Fig. 125



Fig. 126



la vida con un movimiento de retorcimiento de todo el cuerpo. Empiece presionando con los talones y hombros contra la cama o el suelo y agite el cuerpo ligeramente (figs. 125 y 126). Mantenga la cintura relajada y dóblela de un lado hacia el otro.

Cuando se haya habituado a este movimiento podrá aumentar el movimiento de la cintura y el resto del cuerpo se moverá sincronizadamente, como si fuera un pequeño animal tratando de salir de la madriguera. Comience con movimientos lentos de un lado al otro, dejando que la energía de su interior sea la que forme el movimiento. Podrá sentir también la energía dormida en su interior que se agita para recibir el día. Mientras está dormido, la energía del cuerpo se distribuye uniformemente, pero cuando comienza a despertar esta energía se reúne en determinadas áreas para iniciar así la actividad. Piense en este ejercicio como un movimiento destinado a despertar la energía que yace latente en su cuerpo.

EJERCICIO «i» (MERIDIANO DEL BAZO)

Al pasar el umbral de la vigilia, fije la atención en el cuerpo y sea consciente de los pies. Estirando el cuerpo lentamente, lleve los dedos de los pies hacia arriba de manera que el estiramiento se extienda por la parte posterior de las piernas y el cuerpo (figs. 127-129). Después, lentamente, extienda los pies y señale con los dedos hacia abajo, de manera que estire la parte frontal del cuerpo. Mantenga la imagen de que los pies están tirando del resto del cuerpo y forme luego

Fig. 127



Fig. 128



Fig. 129



con ellos grandes círculos, de manera que el movimiento llegue a todas las partes del cuerpo. Es importante que al principio no utilice demasiada fuerza. Comience lentamente y deje que la energía se forme poco a poco.

EJERCICIO «h» (MERIDIANO DE LOS PULMONES)

Cuando esté casi plenamente despierto tras haber realizado el ejercicio anterior, observará que ki todavía no ha llegado a las puntas de los pies. Para enviar ki allí, flexione una rodilla hacia arriba y después estire la pierna rápidamente, como si diera una patada (figs. 130-132). Este ejercicio no trata simplemente de doblar y estirar la pierna, por lo que no debe flexionar y estirar las rodillas mecánicamente. Lo importante es volver a poner la pierna en posición erguida, manteniendo las piernas sueltas, para que pueda sentir las vibraciones plenamente en ellas. Cuando la pierna se extiende, sobre todo por causa de la fuerza muscular, aunque pueda sentir el estira-

Fig. 130



Fig. 131



Fig. 132



miento en los músculos, no sentirá la sensación de vibración. Es importante detenerse y sentir la energía que recorre la pierna antes de flexionar y estirar la otra.

Tras mover alternativamente cuatro o cinco veces cada pierna, levante juntas las dos rodillas y estire las dos piernas simultáneamente. Esto se hace para estirar todo el cuerpo, de la cabeza a los pies, como si fuera un látigo. Llenará así de energía las piernas hasta la punta de los pies. Al principio no flexione demasiado la rodilla. Aproximadamente un ángulo de noventa grados es bueno para empezar, y luego, con la repetición de este movimiento, flexione cada vez más las rodillas. Así evitará tener calambres en los músculos de la pantorrilla.

Los efectos de los ejercicios «j», «i» y «h»

Los efectos principales de estos ejercicios son los de afirmar los miembros inferiores permitiendo así que adelgacen. Con estos ejercicios, se flexibilizan además los tobillos. Los meridianos de los pulmones y el intestino grueso están relacionados con la flexión y estiramiento de las piernas, y el meridiano del bazo lo está con el funcionamiento de las articulaciones de las rodillas.

Las mujeres que tengan problemas ginecológicos y otras dolencias suelen tener piernas no formadas que carecen de tono muscular, y, a veces, el grosor de las piernas parece ser el mismo de arriba a abajo. Las piernas son pesadas y el paso resulta innaturalmente pesado cuando caminan. Ejercitar las piernas tiene una importancia particular para estas mujeres y los ejercicios relacionados con la propia condición son el camino más corto para llegar a tener unas piernas saludables y de buen aspecto.

EJERCICIO «z» (MERIDIANO DEL ESTOMAGO)

Tras flexionar y estirar alternativamente las rodillas en el ejercicio «h» lleve éstas unidas hasta el pecho y sujételas por debajo (figs. 133 y 136). Enrosque el cuerpo y lleve de manera natural las rodillas hasta el pecho en lugar de utilizar la fuerza para flexionarlas. Al enroscar el cuerpo, sujetar las rodillas se convierte en un acto natural. No intente acercar las rodillas al pecho con los brazos. Simplemente sujételas durante un rato en esa posición de una manera relajada y luego suéltelas (figs. 134 y 135). Las piernas vol-

Fig. 133



Fig. 134



Fig. 135



Fig. 136



verán de manera natural a la posición original, y los pies quedarán sobre el suelo con las rodillas flexionadas. No estire las rodillas.

El ejercicio «k» empieza desde esta posición. El ejercicio «z» debe hacerse una vez más al terminar el ejercicio «k». Cuando se realiza adecuadamente el ejercicio «k», se debe notar una mejora concreta en la flexibilidad al repetir el ejercicio «z». Realice siempre el ejercicio «z» antes y el «k» después, para que pueda comparar la diferencia.

EJERCICIO «k» (MERIDIANO DEL TRIPLE CALENTADOR)

Eleve las rodillas hasta el pecho y coloque ambas manos detrás de las cabeza, relajando los codos de manera que queden sobre el suelo. Relájese brevemente en esta posición y luego baje las rodillas juntas hacia un lado, en la dirección en la que esté inclinado (figs. 137-139). Las rodillas deberán llegar al suelo sin esfuerzo. Cuando haya girado las rodillas hacia un lado, levántelas lentamente de nuevo y llévelas en la otra dirección. La acción de estiramiento sobre la cintura será más potente moviéndose hacia este lado, por lo que debe evitar el impulso de llevar las rodillas hacia el suelo utilizando la fuerza. No importa nada que las rodillas lleguen o no a tocar el suelo en ese lado.

Cuando este movimiento de giro se repite

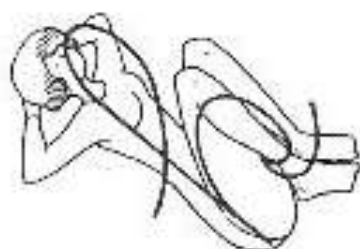
Fig. 137



Fig. 138



Fig. 139



unas tres veces en la dirección más fácil, las rodillas irán hacia el lado más difícil y se aproximarán al suelo con mayor facilidad. La acción de giro de la cintura aumentará con cada repetición, por lo que el estiramiento va ascendiendo hasta los hombros y los brazos. El objetivo de este ejercicio se habrá alcanzado cuando el movimiento de giro se extienda hasta los codos. Los efectos de este ejercicio pueden comprobarse repitiendo una vez más el ejercicio «z». Descubrirá que la cintura se ha vuelto mucho más flexible y que las rodillas llegan más lejos sin esfuerzo.

Los efectos de los ejercicios «z» y «k»

Estos ejercicios no sólo actúan sobre la cintura, sino que además mejoran la circulación de ki a lo largo del meridiano del estómago, que va por la parte delantera del cuerpo, y el del triple calentador, que recorre el costado del cuerpo. La estimulación del ejercicio del estómago sirve para reducir el exceso de grasa y facilita el adecuado desarrollo muscular. La estimulación del meridiano triple calentador elimina la acumulación excesiva de líquidos bajo la piel y permite crear un mejor contorno corporal. Por tanto, estos ejercicios son eficaces para adelgazar el cuerpo llevándolo a los contornos naturales.

Estos ejercicios son también útiles como prevención contra el dolor en la parte inferior de la espalda, común en las personas que han llegado a una edad mediana, por el hecho de que raramente hacen un buen ejercicio con la cintura y en el área lumbar. Cuando el movimiento de la cintura no es fluido todos los movimientos del cuerpo se dificultan, y una tensión o carga repentina puede producir un «deslizamiento de disco» o una torcedura en el área lumbar. Quien tenga dolor en el área inferior de la espalda debe realizar estos ejercicios lenta y precavidamente. Los movimientos repentinos y forzados pueden agravar la condición. Lo importante para encontrar alivio es moverse primero en la dirección que resulte más fácil y luego intentarlo en la otra dirección sin forzar el movimiento.

EJERCICIO «n» (MERIDIANO DEL CORAZON)

Mantenga las rodillas juntas y flexionadas tras hacer el ejercicio «k» y coloque ambos pies juntos sobre el suelo cerca de las caderas (fig. 140). Coloque después las manos detrás de la cintura y levante las caderas ayudándose con los

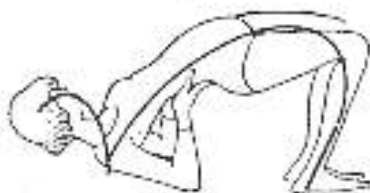
Fig. 140



Fig. 141



Fig. 142



brazos (figs. 141 y 142). En lugar de limitarse a tratar de elevar las caderas, es mejor tener la imagen de que mueve las rodillas hacia adelante, creando un estiramiento desde las rodillas hasta los hombros, de manera que el abdomen se extienda y las caderas se elevan automáticamente. Apoye la cintura en los codos y las manos.

Respire y quédese un momento en esta posición arqueada, relajándose a continuación y bajando las caderas hacia el suelo mientras espira. Las caderas no deben caer abruptamente hacia el suelo. Procure apoyar el peso de éstas en la parte inferior, erguida, de las piernas, con lo que el descenso será más suave. Después quédese tumbado de espaldas y coloque los brazos en un lado, relajando todos los músculos del cuerpo. A continuación, vuélvase a estirar del mismo modo desde las rodillas hasta los hombros, elevando las caderas del suelo y formando un arco. Inspire profundamente y sostenga la tensión del estiramiento un momento, mientras apoya la cintura

por debajo con los brazos. Después, expire y vuelva al suelo. Relaje todo el cuerpo y sienta su calor y ligereza. Este estiramiento debe repetirse cuatro o cinco veces.

EJERCICIO «g» (MERIDIANO CONSTRUCTOR DEL CORAZÓN)

Las piernas que se mantenían en posición vertical durante el ejercicio «n» caen hacia los lados, pero manteniendo los pies juntos. Entrelace las manos sobre la cabeza con las palmas de cara a la parte superior de aquélla (figs. 143 y 145). Mantenga los codos en el suelo. Visualice entonces la energía entrando desde la parte posterior del *bara* (la región inferior de la espalda) y extendiéndose en todas las direcciones, arriba y abajo del cuerpo, para llegar a las puntas de los dedos de manos y pies. Mientras siente que esta energía le llena, extienda plenamente el cuerpo y estire los brazos y las piernas (fig. 144). Este ejercicio es más eficaz cuando los dedos de los pies están estirados al máximo de forma que llegan a tocar el suelo. Es importante, sin embargo, que no intente tocar el suelo con los dedos de los pies con excesiva fuerza, pues podría producir un calambre en los músculos de la pantorrilla. Es mejor realizar el estiramiento dos o tres veces y aumentarlo gradualmente.

Tras el estiramiento completo, cuando sienta que su cuerpo desborda de energía, haga una profunda espiración y relaje toda la tensión del cuerpo, llevando brazos y piernas a la posición original. La imagen mental que se utiliza aquí es la de la relajación que hace que los brazos y las piernas vuelvan de manera natural a su posición. Procure no convertir esto en un movimiento intencionado. Cuando haga el ejercicio correctamente sentirá todo el cuerpo ligero y expandido. Tenga conciencia del interior del cuerpo y compruebe si existe algún indicio de tensión permanente. Vuelva entonces a sentir la energía, entrando por detrás del *bara*, y haga otro estiramiento completo mientras la energía llena el cuerpo desde los dedos de la mano hasta los de los pies. Para obtener los mejores resultados repita este estiramiento cinco o seis veces.

Los efectos de los ejercicios «n» y «g»

En particular, estos ejercicios mejoran la forma de los pechos en la mujer. Los pechos no tienen mayor forma o firmeza sólo por ejercitar el área del pecho. Los meridianos del corazón y constrictor del corazón los recorren y el estado

Fig. 143



Fig. 144



Fig. 145



funcional de estos meridianos está relacionado con la forma de los pechos. La activación de la función de esos meridianos hace que los pechos de una mujer tengan más forma y se equilibren con su figura total.

La insuficiente leche en los pechos está relacionada también con problemas de los meridianos del corazón o constrictor del corazón. A menudo, las madres poco dotadas para la lactancia, que son proclives a la ansiedad, tienen alguna distorsión en las vértebras torácicas superiores. Lógicamente, la corrección de esos problemas exige algún ajuste de columna, además de la práctica de los ejercicios que afectan directamente a los meridianos del área del pecho.

EJERCICIO «I» (VASO DE LA CONCEPCION Y GOBERNADOR)

Mantenga las piernas extendidas tras el estiramiento del ejercicio «g». Entrelace las manos y colóquelas en la parte posterior de la cabeza, descansando los codos en el suelo. Si está en la cama al hacer este ejercicio, ponga alguna manta por debajo de la cintura. El peso adicional sobre la mitad inferior del cuerpo facilitará este ejercicio. Normalmente, cuando una persona realiza ejercicios para desarrollar los músculos abdominales pide a otro que le sujete los pies. Si no lo hace así, estos ejercicios resultan difíciles porque los pies tienden a levantarse del suelo. A muchas personas les gustaría hacer esos ejercicios con regularidad, pero abandonan la idea porque no tienen siempre a alguien que les sujete los pies y no conocen ninguna forma de mantener las piernas sobre el suelo por sí mismas. No se necesita nada especial para mantener bajos los pies. Lo único realmente necesario es poner una manta o cubierta de cama por encima de las piernas. Mantener las piernas en el suelo no es un problema si se coloca sobre ellas un pequeño peso adicional. Si realiza un esfuerzo repentino para elevar la mitad superior del cuerpo, los miembros inferiores se ponen tensos y tienden a levantarse. Pero basta un poco de peso adicional sobre las piernas para que se mantengan éstas en el suelo cuando levanta la parte superior del cuerpo, de manera suave, utilizando la imagen mental de servirse de los brazos para tirar lentamente de sí mismo hacia arriba (figs. 146 y 147). Por tanto, en lugar de utilizar la fuerza del rebote para hacer más veces el ejercicio, levante cada vez el cuerpo como si estuviera tirando de su cabeza hacia ade-

Fig. 146



Fig. 147



lante y hacia arriba. De esta manera, el nivel de tensión se mantiene bastante uniforme en todo el cuerpo. Así el área abdominal recibe una carga uniforme y se vuelve más firme.

Lo importante de este ejercicio es tirar de la cabeza hacia arriba sólo en la medida que le resulte cómodo y natural. No ganará nada si se esfuerza en conseguirlo. Repita este ejercicio al menos cinco o seis veces.

EJERCICIO «H» (MERIDIANO DE LOS RIÑONES)

Para este ejercicio, quitar totalmente las mantas que cubrían las piernas. Tumbese de espaldas con los brazos extendidos hacia el lado y las piernas separadas. Eleve recta una pierna hasta la posición vertical. Descienda esa pierna hacia el lado lo más lateral que pueda (figs. 148 y 150). Lleve la pierna a la posición original e intente el mismo movimiento con la otra para ver por qué lado tiene más flexibilidad. Comience con la pierna más flexible y elévela. Bájela hasta el lado opuesto en ángulo recto, de modo que gire la cintura (fig. 149). Deberá tener extendidos los brazos hacia el exterior para que no se mueva demasiado la parte superior del cuerpo. Lleve luego de nuevo la pierna a la posición vertical y bájela hacia el otro lado. Repita el mismo movimiento tres o cuatro veces con el lado flexible. Después haga los mismos movimientos con la otra pierna. Notará una mejoría en el alcance del movimiento de esta pierna.

Los efectos del ejercicio «I» y «H»

El ejercicio «H» estimula el meridiano de los riñones y sirve para mejorar el tono muscular de la cintura y caderas. Como los ejercicios que ac-

Fig. 148



Fig. 149

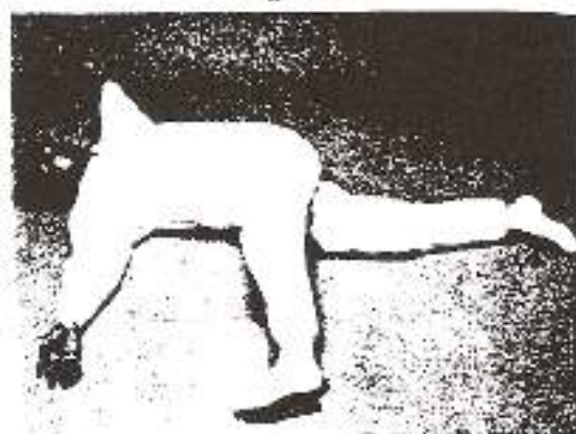
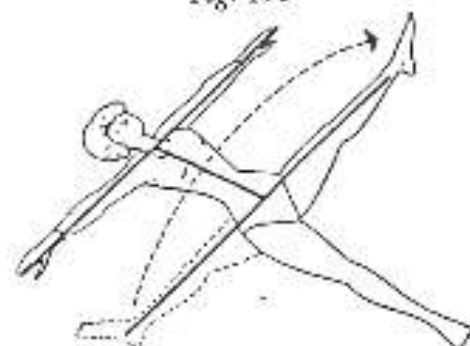


Fig. 150



túan sobre la cintura y las caderas no son beneficiosos por sí solos, el ejercicio «H» se empareja con el «I», que estira los vasos de la concepción y gobernador, para activar el ki en los lados yin (espalda) y yang (frontal) del cuerpo. El ejercicio «I» actúa sobre los músculos abdominales adelgazando la cintura, pero sus efectos no se limitan a la cintura y las caderas. En Oriente la región pélvica o de la cintura se considera como una parte vital del cuerpo, en la que ki se concentra para equilibrar e integrar las mitades superior e inferior del cuerpo. Si hace el ejercicio «H» mientras mantiene su atención en la respiración a través del *hara*, mejorará mucho la firmeza y delgadez de la cintura.

EJERCICIO «X» (MERIDIANOS DEL HIGADO Y LA VESÍCULA BILIAR)

Tumbado boca abajo eleve la cabeza, colocando un brazo por debajo de la parte superior del pecho a modo de apoyo. Estire el otro brazo en ángulo recto. Levante y estire la pierna del lado opuesto al brazo extendido y apoye ésta flexionando la otra ligeramente (figs. 151-153). Así, cuando se extiende el brazo derecho, el izquierdo se dobla como apoyo a la parte superior

Fig. 151



Fig. 152



Fig. 153



del cuerpo, la pierna izquierda se estira hacia arriba y ligeramente hacia afuera, y la pierna derecha se mantiene en el suelo como apoyo de esa elevación. Esta postura se asemeja algo a la letra «x» en cursiva. La mejor imagen de este ejercicio es la de una tabla de surf sobre una ola: recta, rígida y flotando sobre el agua.

Cuando haya «cabalgado sobre la ola» con el brazo derecho y el pie izquierdo extendidos, pase al otro brazo y la otra pierna y estírelos hacia arriba y hacia afuera, después quédese en el suelo totalmente relajado y respire en profundidad por un momento. Estire alternativamente los brazos y las piernas tres o cuatro veces por cada lado y extienda la energía desde el interior del cuerpo hasta las puntas de los dedos de manos y pies.

EJERCICIO «O» (MERIDIANO DE LA VEJIGA)

Tras terminar el ejercicio «x», permanezca sobre el estómago descansando la cabeza en el

suelo. Doble una de las rodillas tocando la nalga con el pie (figs. 154 y 155). No es probable que llegue fácilmente con el talón a la nalga, por lo que tendrá que dar algún impulso al pie. Así conseguirá alcanzarla. Aun en ese caso resulta difícil al principio, pero se facilita con la práctica. Tras hacer esto con un lado, estire la pierna y relájela completamente antes de pasar a otra y realizar el mismo ejercicio. Tras haberlo hecho con cada pierna unas tres veces hágalo con ambas al mismo tiempo.

Después doble los dos pies hacia las nalgas, extendiendo las manos por detrás para coger los tobillos desde el exterior. Después tire de ambas piernas para que la parte superior del cuerpo vaya hacia atrás y forme con el cuerpo un círculo (figs. 156 y 157). En esta parte del ejercicio «o», no sólo debe tirar de las piernas con las manos, sino que también debe mantener la tensión ejercida en las caderas y el pecho de una manera uniforme para formar un círculo con el cuerpo. Este ejercicio puede consistir simplemente en sujetar las piernas y arquear la espalda, pero en realidad necesita hacer algo más. Es importante dejar que la fuerza del estiramiento se extienda a las manos y los pies para que se levanten lo más posible por encima de las caderas.

Tras inhalar en profundidad y sostener la respiración en esta posición, deje que el cuerpo se relaje con una espiración lenta y que el círculo se deshaga. Mantenga las manos por detrás, sobre las piernas, y espire completamente. Después, mientras toma lentamente otra espiración, imagine que está llenando y expandiendo el pecho,

Fig. 154



Fig. 155



Fig. 156



Fig. 157



caderas, brazos y piernas. De esta manera volverá a formar algo parecido a la letra «o». Repítalo unas cinco veces. La imagen mental de un trineo cayendo por una pendiente nevada puede serle de utilidad.

Los efectos de los ejercicios «x» y «o»

El ejercicio «x» estimula los meridianos del hígado y la vesícula biliar, que controlan el tono de los músculos y tendones, así como la condición de las articulaciones. El ejercicio «x» hace funcionar también los músculos de las caderas, junto con los de los brazos y las piernas, produciendo un buen efecto general que afirma las caderas. El ejercicio «o», además de estimular el meridiano de la vejiga que hay en la espalda, corrige la tendencia de la postura a inclinarse hacia el frente.

En la mujer, el tono de los músculos de las caderas se relaciona con la función de los ovarios y con el sistema reproductor en general. Mediante esta asociación, los ejercicios «x» y «o» mejoran también la función de las glándulas sexuales en la mujer y aumentan la respuesta sexual. Es innecesario decir que este efecto es un resultado natural del hecho de haber logrado una buena salud general.

EJERCICIO «m» (MERIDIANO DEL INTESTINO DELGADO)

Si practica estos ejercicios en la cama, cuando haya llegado al ejercicio «m» estará casi dispues-

Fig. 158



Fig. 159



to a levantarse y comenzar el día. Para este ejercicio lo mejor es imaginar un gato estirando el lomo de un modo relajado y placentero después de despertarse. Boca abajo, levante las rodillas bajo usted y póngase sobre ellas. Coloque las palmas de la mano sobre el suelo y toque también el suelo con los codos para empezar a elevar las caderas hacia atrás, bajando la cabeza y los hombros (figs. 158 y 159). Debe mantener los antebrazos en el suelo y tratar de estirar la espalda plenamente en un arco invertido, pues en otro caso el estiramiento no sería tan útil como lo es el bostezo para el gato. Por tanto, tras haber levantado lo más que pueda las nalgas, deberá tratar de moverlas hacia atrás en lugar de limitarse a elevarlas. Hunda los hombros y ponga la barbilla sobre el suelo mientras arquea la espalda, pues de esa forma el estiramiento será más completo. Cuando deje caer el vientre y ponga todo el peso del abdomen sobre las rodillas, sus caderas se levantarán de una manera natural. Tras respirar profundamente y relajarse unos momentos en esta posición, pase al ejercicio siguiente mientras espira lentamente.

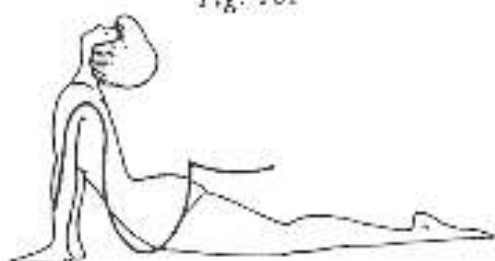
EJERCICIO «v» (MERIDIANO DEL INTESTINO DELGADO)

En el ejercicio «v» debe asumir la postura opuesta a la del ejercicio «m». Eleve la cabeza y llévela hacia atrás mientras adelanta las caderas y descansa el peso de la parte superior del cuerpo sobre los brazos (figs. 160 y 161). Mantenga sobre el suelo el abdomen inferior y las piernas. Como el cuerpo, desde las piernas hacia arriba, va a arquearse hacia atrás, es importante que procure mantener sobre el suelo la parte inferior del

Fig. 160



Fig. 161



abdomen. Los gatos hacen también un estiramiento similar a éste con las patas traseras extendidas por detrás. Para obtener un estiramiento máximo debe mirar hacia el techo por detrás lo más que pueda.

El ejercicio «v» es similar a la postura del yoga llamada cobra. Lo especial de este ejercicio es que se empareja con el «m», con lo que repite los movimientos de estiramiento de un gato que acaba de despertar.

Tras inspirar profundamente en el ejercicio «v», vuelva a la posición del «m» mientras espira lentamente. En esta posición relájese todo lo que pueda. No pase de una posición a otra rápidamente o haciendo un esfuerzo. El paso rápido de una posición a otra no le permitirá un mejor estiramiento y va en contra de los principios de los

ejercicios de imaginaria utilizar la fuerza en los estiramientos. El movimiento lento en sintonía con la respiración es esencial para sentir la fluencia de ki. El objetivo de estos ejercicios es guiar las funciones básicas de nuestro cuerpo hacia la salud y la belleza, sintonizando con el movimiento de ki en el interior del cuerpo. Así, el movimiento de ki causado por el ejercicio «m» se invierte en el ejercicio «v», y luego ki vuelve a ir hacia atrás en el movimiento del ejercicio «m». Haga estos dos ejercicios cuatro o cinco veces alternativamente y completará con ellos esta serie de ejercicios con meridianos en posición reclinada.

Los efectos de los ejercicios «m» y «v»

Ambos estimulan la función del meridiano del intestino delgado. También producen un fuerte efecto sobre los vasos gobernador y de la concepción y vuelven el cuerpo más flexible y relajado. Además, estos ejercicios actúan sobre los músculos abdominales eliminando el exceso de grasa.

Quizá parezca extraño que muchas personas con exceso de grasa tienen una escasa absorción de los alimentos en los intestinos, pero a menudo así suele suceder. La tendencia a comer en exceso suele relacionarse con una absorción incompleta en el intestino delgado. Eso hace que la persona así afectada desee comer más. Además, como la absorción es incompleta, hay menos energía y la persona no puede metabolizar completamente los elementos nutritivos que ha absorbido. La realización de los ejercicios «m» y «v» con regularidad, poniendo un énfasis especial en concentrarse en el abdomen inferior (ser consciente de la respiración a través del *hara*), permitirá una mejor circulación de ki por el abdomen inferior, y con ello mejorará la función del intestino delgado.

Extraído del libro:

“Ejercicios de Imaginería Zen”

Shizuto Masunaga. Editorial EDAF / Nueva era