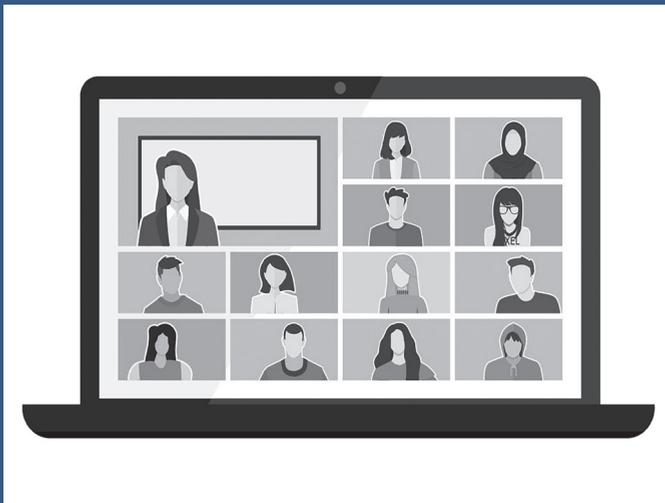


circum

Revista de Investigación Científica Humanística
de la Universidad Antropológica de Guadalajara
Año 6 / Vol. 12 / 2021

- ↻ Más allá de la división naturaleza-cultura.
Vías reflexivas para repensar la pandemia
Alberto Elías González Gómez
- ↻ El estrés en la vida de los estudiantes
de la carrera de Ingeniería Química
León Carlos Coronado Mendoza | Elena Lara Calderón



- ↻ Psicología de los tejidos
Inti García
- ↻ Reflexiones para una educación postcovid.
Tareas y desafíos de la educación
postpandemia
Héctor David León Jiménez



Inti García

Maestro en Terapia Gestalt, (INTEGRO), certificado como terapeuta psico-corporal en Integración Energética (ICPIT), practicante del masaje profundo Zero Balancing (ZBHA) y de Tantra (STS). Además de ser Instructor de *Drawing on the Right Side of The Brain* (DRSB) posee diplomaturas en Terapia de Arte (CITA) y Soma, Anatomía en Movimiento (ENIAV) y es Licenciado en Diseño Integral (ITESO).

Especialista en el trabajo corporal, el desarrollo de la percepción y la creación de imágenes somáticas, en complemento con la expresión gráfica como herramienta terapéutica. Artista visual con exposiciones internacionales, participaciones en *Cosm Journal of Visionary Art* (CJVA).

Correo de contacto:
intigarciai@unag.mx

Psicología de los tejidos

Inti García

Resumen

Somos un organismo pulsátil con una estructura cuya configuración influye en nuestra psique y al mismo tiempo se ve influida por la misma, afectando así la forma en la que estamos en el mundo. Por lo tanto resulta necesario conocer los patrones de dichas configuraciones para conocernos mejor, además de aprender a desarrollar nuestra conciencia desde el hecho de llevar nuestra atención a nuestros tejidos, habitarlos y a partir de eso, buscar trascender la experiencia de los sentidos y las sensaciones como lo hacen las tradiciones que se enfocan en el desarrollo de la espiritualidad del individuo. En parte este ha sido el objetivo del trabajo psico-corporal, sin embargo es necesario incrementar los vínculos con otras disciplinas para un mejor acompañamiento, entendimiento de nuestro organismo, y explorar diferentes dimensiones del ser.

Palabras clave: mente, cuerpo, espiritual, terapia, trascendencia.

Abstract

We are a pulsating organism with a structure whose configuration influences our psyche and at the same time is influenced by it, thus affecting the way we are in the world. Therefore it is necessary to know the patterns of these configurations in order to know ourselves better, as well as to learn to develop our consciousness from the fact of bringing our attention to our tissues, inhabit ourselves and from that, seek to transcend the experience of the senses and sensations as do the traditions that focus on the development of the spirituality of the individual. In part this has been the objective of the psycho-corporal work, however it is necessary to increase the links with other disciplines for a better accompaniment, understanding of our organism, and to explore different dimensions of being.

Key words: mind, body, spiritual, therapy, transcendence.

1. Anatomía de lo emocional

Stanley Keleman en su libro *Anatomía Emocional* nos recuerda que para explorar la experiencia somática (la palabra *soma* viene del griego y significa “cuerpo viviente”) debemos partir de la observación de que la forma humana está constituida por acontecimientos vivos y afirma que “la existencia es un tributo a cómo la vida organiza las formas vivientes. Ser un individuo es seguir los impulsos de la propia forma y aprender sus reglas específicas de organización” (2012a, p. 21); en este sentido, no podemos hablar de la experiencia humana dejando de lado lo micro y lo macro, ya que el ser humano no puede estar completamente aislado, está en constante interacción con su exterior y su interior (Keleman, 2012a). Cabe mencionar que el

propósito de este artículo es, mayormente, el de crear vínculos más sólidos entre diferentes enfoques para fortalecer la terapia psico-corporal, en la parte fisiológica, psicológica y lo referente a lo espiritual, es decir, experiencias que trascienden la sensación habitual de la identidad.

En primer lugar un enfoque que forma parte de la educación somática, el movimiento somático, busca que se aborde el cuerpo en primera persona, haciendo énfasis que somos un cuerpo. La palabra *soma* la utilizan para referirse a la relación de mente-cuerpo y sus procesos, no se refieren simplemente a la parte física. Bonnie Bainbridge Cohen, una gran representante del movimiento somático, se ha dedicado a estudiar la relación desde el nivel de actividad más pequeño dentro del cuerpo hasta el movimiento más largo del mismo

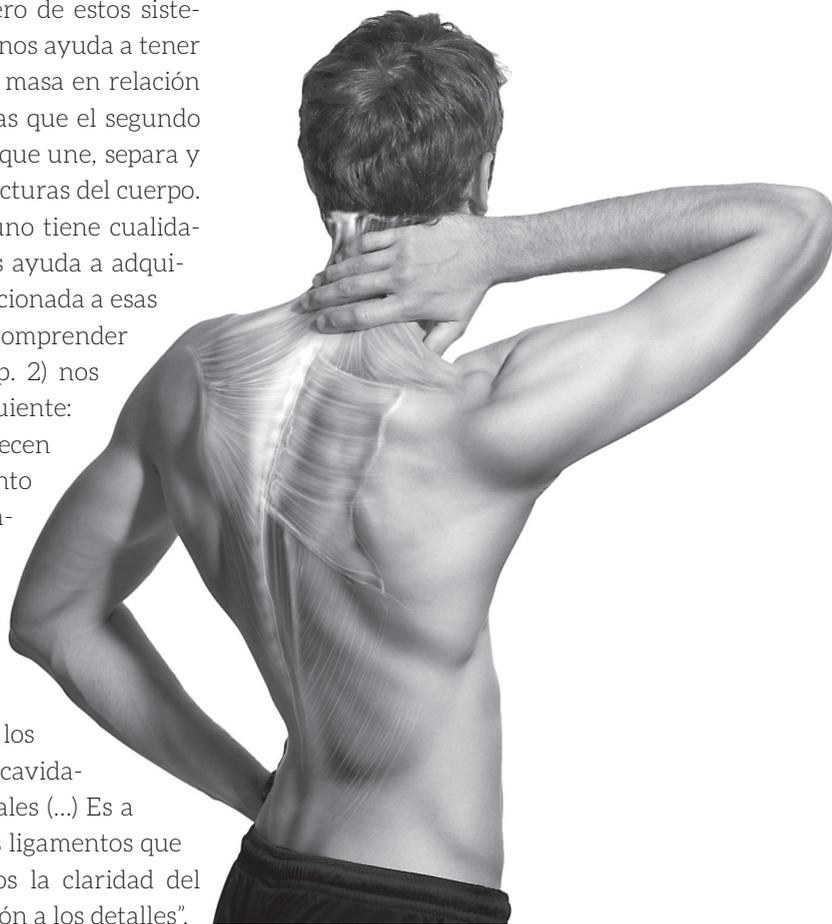


(Hartley, 1995). A partir de su estudio, ella habla de la *mente* de un sistema corporal o un patrón de movimiento en particular.

Al hablar de mente, la artista y terapeuta del movimiento se refiere a poner nuestra atención en cierto sistema, patrón de movimiento o parte del cuerpo para generar una experiencia a partir de ello, lo que dará como resultado la encarnación de las cualidades de esas partes del soma y un incremento de nuestra conciencia. Con su trabajo nos muestra que no es lo mismo observar y trabajar el sistema óseo que el sistema fascial. El primero de estos sistemas nos da estructura y nos ayuda a tener un soporte para nuestra masa en relación con la gravedad, mientras que el segundo es un contenedor suave que une, separa y comunica todas las estructuras del cuerpo. Podemos ver que cada uno tiene cualidades y la observación nos ayuda a adquirir cierta conciencia relacionada a esas particularidades. Para comprender esto, Bainbridge (2012, p. 2) nos comparte el ejemplo siguiente:

“Los ligamentos establecen los límites del movimiento entre los huesos, al mantener los huesos juntos. Guían las respuestas musculares dirigiendo la trayectoria del movimiento entre los huesos y suspenden los órganos dentro de las cavidades torácicas y abdominales (...) Es a través de la mente de los ligamentos que percibimos y articulamos la claridad del enfoque y la concentración a los detalles”.

Con esto podemos relacionar que las personas con articulaciones híper móviles necesitan generar la conciencia de sus ligamentos y sus cualidades, ya que estas personas pueden experimentar inestabilidad articular donde su tejido conectivo pudiera ser híper-flexible y provocar la existencia de un prolapso uterino o rectal, esto nos habla de una falta de contención muscular. Con esto se hace referencia no sólo a la repercusión a nivel físico, también al nivel relacional donde a las personas les cueste establecer límites físicos o emocio-



nales. Será necesario que a través del movimiento, técnicas de manipulación física, y sobre todo una participación activa como observadores de sí mismos al contactar con la mente de los ligamentos, generar conciencia y modificar su organización corporal. Esto es verificable con pacientes que presentan estas particularidades en un grado leve.

La intención en este trabajo es el de dar una perspectiva general sobre la psicología de los tejidos y cómo es que la estructura física puede influir en nuestra estructura mental y la forma en la que vemos la vida. Por lo general no somos conscientes de nuestro cuerpo y se tiene la idea de que “somos” independientemente de nuestro cuerpo. A un nivel de conciencia bajo no hay una noción de un yo corporal. Keleman menciona: “La forma en que percibimos el mundo e interactuamos con él, depende fundamentalmente de la calidad de vitalidad de nuestros tejidos. El tono de nuestro tejido, su salud o su enfermedad, su vitalidad o su capacidad de absorción, es el trasfondo de nuestra experiencia y nuestra percepción (1981, p. 34).

2. Movimientos neurocelulares básicos

Somos resultado de un proceso estudiado por la filogenia, la evolución de las especies, una evolución que toma como inicio la vida generada en la Tierra hace aproximadamente 3,800 millones de años, mientras que las rocas más viejas encontradas en nuestro planeta tienen una antigüedad de aproximadamente 4,800 millones de años (Piñero, 2016). Todo comenzó con organis-

mos unicelulares, aparentemente simples, hasta llegar a organismos más complejos como lo somos los seres humanos. Por su parte Bainbridge también se ha interesado en la relación entre la filogenia y la ontogenia, la formación y el desarrollo individual de un organismo refiriéndose más al periodo embrionario. Ella habla de una serie de movimientos básicos en cada ser humano que tienen repercusión a nivel neurocelular, es por esto que los denominó *patrones neurocelulares* básicos. Estos patrones son una serie de secuencias de movimientos autónomos que emergen a lo largo de nuestro desarrollo desde la vida intraute-



rina hasta la infancia (Bainbridge, 2018). Estos movimientos tienen relación con la evolución de las especies y están presentes en nuestro código genético. En varios momentos del desarrollo embrionario del ser humano es posible constatar la relación de la estructura del embrión con las estructuras de otras especies; por ejemplo, recientemente se descubrió que en el embrión humano se desarrollan músculos “extras” relacionados a los músculos que se pueden encontrar en las extremidades de los lagartos, los científicos se dieron cuenta que esos músculos que aparecen alrededor de la séptima semana de gestación son temporales, ya que entre la semana diez y once desaparecen. Este es tan solo uno de los muchos ejemplos que nos muestran cómo en nuestro cuerpo llevamos la historia de la evolución de las especies (Ladese, 2019).

Bainbridge afirma que los movimientos neurocelulares básicos establecen una base sobre la que construimos nuestros procesos de movimientos físicos, perceptivos, emocionales y cognitivos, además de que son parte del descubrimiento del sí mismo, influyendo también en la interacción con nuestro entorno. Estos patrones de movimiento van desde la vibración, el movimiento celular, movimientos relacionados con los anfibios que se presentan en la vida intrauterina del ser humano y la aparición del notocordio que más tarde se convertirá en la columna vertebral (Bainbridge, 2018). Estos movimientos dependen de los estímulos internos y externos para emerger, es decir, que cualquier deficiencia en el desarrollo de estos reflejos afectará el desarrollo de la unidad

funcional cuerpo-mente, como en su especialidad o su capacidad psicomotriz.

Uno de esos patrones, el cual forma parte de la vida intrauterina, Bainbridge lo llama pulsación, la cual es similar al movimiento de las medusas. En ambos casos, el ambiente donde se encuentran el embrión o la medusa es acuoso, entonces la pulsación rítmica se da a través del fluido, moviéndose a través de las membranas. Este momento es la etapa del disco embrionario en la tercera semana de gestación. Es ahí donde el disco embrionario cuenta con dos capas, el ectodermo y el endodermo, después las células que escapan de estas dos capas forman una capa intermedia llamada mesodermo. En esta etapa de la vida intrauterina hay muchas pulsaciones presentes, hay fluidos adentro, alrededor y entre las células, además hay fluido dentro y fuera del embrión.

A través de la pulsación en esta etapa podemos experimentar el movimiento interior y el exterior, así como los límites de nuestro ser (Bainbridge, 2018). Esto se puede relacionar con lo investigado por Wilhelm Reich entre 1934 y 1938, lo cual está plasmado en su obra *The Bioelectrical Investigation of Sexuality and Anxiety*. Ahí se menciona que experimentó con amibas, aplicándoles diferentes cargas eléctricas. Los organismos se contraen hacia su núcleo ante las cargas amenazantes y ante otras más leves se expanden, esto último se interpretó como una expresión placentera de dichos organismos. En los organismos multicelulares podemos encontrar un prototipo de dos corrientes psíquicas, asociadas con *toward the world*, ir hacia el mun-



Wilhelm Reich

do, y *away from the world*, retirarse del mundo. Una de las prioridades de Reich era la de investigar el impulso sexual, por lo que hizo la relación entre sexualidad y ansiedad como manifestaciones opuestas, donde la sexualidad es una forma de ir hacia el mundo y la ansiedad nos retira de él (Reich, 1982).

Resulta importante la investigación de Reich, ya que puede asociarse al impulso del cual habla Bainbridge. Esta dinámica de ir hacia el mundo y retirarse del mundo está presente en cada célula, así como la capacidad electrofisiológica de descarga, nombrada orgasmo. Para Bainbridge esta

función está completa en el momento en cual se desarrolla el patrón antes descrito, *pulsación*, ya que contempla el movimiento en el espacio como seres tridimensionales, aquí podríamos incluir la teoría de la relatividad general que nos dice que no podemos mover en el espacio sin hacerlo en el tiempo. El mesodermo, tejido que crea el sistema músculo esquelético, es el que le aporta al ser humano la capacidad de movimiento en el espacio-tiempo. Un patrón neurocelular básico previo a la pulsación, desde el enfoque de Bainbridge, sería el movimiento celular llamado *respiración celular*, pero, a diferencia de Reich, lo ve como un movimiento que implica sólo dos dimensiones (Bainbridge, 2018).

Por su parte, Keleman menciona que "los músculos constituyen la primera parte del proceso general de la vida orgánica, mantienen la configuración postural, ejecutan acciones, proporcionan información acerca de la propia identidad y de los límites exteriores. Los músculos posibilitan los roles y sus gestos sociales. En resumen, son importantes, ya que determinan una función general: asegurar el movimiento. (2012a, p. 59)

La vibración y el movimiento que hay en los fluidos y las células del embrión es lo que permite que se generen límites hasta crear las capas primarias, dando como resultado un interior y un exterior, lo que podemos relacionar con el aspecto psíquico y motriz. Es así que se da origen a la identidad. Keleman (2012a) nos dice "la motilidad tubular determina la forma progresiva de cada persona y le proporciona su sentimiento básico de identidad" (p. 23).

En este proceso seguirán teniendo importancia los tejidos embrionarios, por lo que es importante mencionar algunas de sus características.

Empecemos por el endodermo, esta es la capa interior, la cual produce los tejidos relacionados con la metabolización de la energía. Proporciona el revestimiento del tubo intestinal y de todos los tejidos de los órganos digestivos y de los pulmones. Las dos mitades del sistema nervioso vegetativo tienen ramificaciones en los órganos internos que metabolizan la energía, estas dos mitades son el sistema simpático y el parasimpático. El primero nos prepara para la acción y entrar en un estado de emergencia, ya sea para luchar o huir, mediante emociones como el enojo y el miedo. El parasimpático nos prepara para renunciar, y está asociado con la capacidad de entrega, la relajación, el abrirse al placer, la pena y/o a la tristeza.

El balance emocional también está relacionado con esta capa embrionaria. La capa intermedia, como ya se mencionó, es el mesodermo, la cual se transforma en el sistema óseo, muscular, los vasos sanguíneos y el corazón. Proporciona una estructura para el movimiento y la acción. La tercera capa, la capa exterior, es el ectodermo y este forma todos los tejidos nerviosos, incluyendo la piel, con esto, es el encargado de reunir información del mundo exterior (Boadella, 1993).

Con respecto a estos tejidos, Keleman y Campbell retoman el trabajo de William Sheldon, quien, en un intento de relacionar los tipos de cuerpo con el comportamiento, tomó como referencia dichos tejidos y creó

tres somatotipos: el endomorfo, mesomorfo y ectomorfo. El nombre de cada somatotipo ya nos habla de ciertas tendencias o características de la persona. Desde esta perspectiva, el endomorfo en lugar de tener un área altamente sensorial, tiene más abdomen y con órganos digestivos con mayor volumen, pueden soportar períodos de sequía y frío prolongados, son personas cálidas y extrovertidas. Los ectomorfos son retraídos y tímidos, con tendencia a la depresión y a la euforia. Los mesomorfos tienen una gran tendencia hacia la acción, son activos, cuentan con un pecho, corazón y huesos grandes. Son entusiastas con espíritu combativo y competitivo (Keleman, 2012b). No se hará una descripción más detallada sobre diferentes tipologías y sus características, ya que es bastante amplio y variado el trabajo que existe al respecto, que requiere una dedicación especial, sin embargo lo que aquí se precisa es orientar dichas estructuras o tipo de constitución a su relación con los tejidos y cómo esto determina, en cierto grado, una forma de estar en el mundo para el individuo. En ese sentido, Keleman nos dice:

El tipo constitucional de un individuo denota cómo está presente esa persona, cómo asimila la experiencia, las reacciones de los demás, así como aspectos ocultos y menos desarrollados. Incluye los misterios de una vida particular y su forma de diálogo interno. Aborda la pregunta: "¿Qué significa ser quién soy?". El tipo constitucional dice mucho acerca de las personas, de cómo han sido ama-



das, y de su esfuerzo por amar, dar y recibir (2012b, p. 47).

Consideremos que la descripción de las tres formas de estar en la vida a partir de enfocarnos en cada uno de los tejidos es un tanto exagerada, llevada a los extremos, puesto que es muy difícil que las personas encajemos de una manera “pura” en ellas; es más común ver que contamos con mezclas de esas características, sin embargo se suelen presentar tendencias hacia uno de estos somatotipos.

3. El cuerpo y el mito

Campbell y Keleman mencionan que el mito vive o se hace presente en el cuerpo, y es a través de nuestro cuerpo que podemos actualizar el mito, desarrollar las cualidades de nuestros tejidos embrionarios y así transformarnos e integrarnos. En esta integración es necesario desarrollar la capacidad mental, la acción y las emociones. Los autores comparan este proceso con el del héroe. El héroe también desarrolla sus tejidos y encuentra un equilibrio, puede empezar con una imagen mental de sí mismo, lo que quiere ser: aquí encontramos las capacidades del ectodermo. Pero nuestro héroe necesita materializar esa imagen, llevarla a la realidad, ir hacia el mundo y actuar, entrenarse para fortalecer y tonificar sus músculos, es decir, el mesodermo. Más tarde veremos que este desarrollo pudiera implicar el contacto con sus emociones, pero el héroe, que busca el equilibrio y trascender la experiencia



mortal, necesita conocer algo más elevado como la compasión, el amor, la devoción y es ahí donde entra el endodermo, formando así un ser más integrado en diferentes niveles, que ha cumplido con la ruta marcada por los mitos y el camino del héroe, donde las polaridades y las distorsiones desaparecen, donde el individuo que se ha visto dividido encuentra la unión del sí mismo y con algo mayor que él (Keleman, 1999; Campbell, 2014).

Desde la perspectiva de David Boadella, podemos destacar tres regiones principales del cuerpo: cabeza, columna vertebral y abdomen. Los principales órganos del ectodermo están en la cabeza, con excepción de la piel. La columna y las extremidades son los principales ejecutores del mesodermo, sin embargo, los principales músculos del cuerpo y de la estructura ósea están organizados centralmente por la columna vertebral. Los órganos vitales internos y vísceras conforman el principal depósito de energía del endodermo. Con esto podemos destacar tres zonas que conectan estas tres regiones: a) la primera es el cuello, en cuya base se articula la cabeza con la columna vertebral, es decir, el vínculo del mesodermo con el ectodermo; los bloqueos en esta zona disocian el pensamiento con la acción; b) la segunda zona está en la garganta, donde se une la cabeza con las vísceras; algún bloqueo en esta zona separa el pensamiento de las emociones y tendrá dos manifestaciones, la primera mantendrá las emociones debajo de la garganta, con un rostro sin contacto con la presión interna que ejercen las emociones, y la segunda sería un rostro expresivo,

pero con poco contacto con el centro del cuerpo; c) la tercer zona vincula las vísceras con la columna vertebral, endodermo y mesodermo, tomando como puente el diafragma, pero este puente puede convertirse en muro separador cuando se encuentra tenso crónicamente, separando lo emocional de la acción.

4. Los subsistemas nerviosos centrales

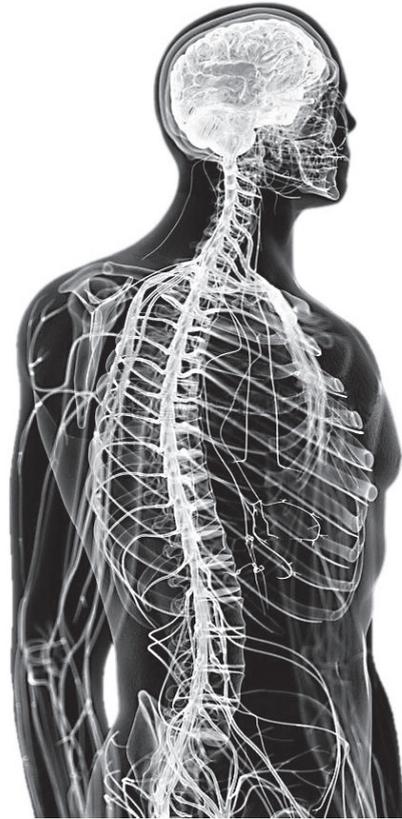
El ser humano tiene tres subsistemas nerviosos principales, que aunque el sistema nervioso se origina en el ectodermo, Boadella (1993) menciona que cada uno de estos tres subsistemas parece tener relación funcional con las tres capas embrionarias, y su interacción puede utilizarse como base para la diferenciación caracterológica. Para evitar confusiones, aquí la palabra caracterológica se refiere a *carácter* basado en el trabajo realizado por Wilhelm Reich, pero en este artículo se ha utilizado, en lugar de carácter, el término tipo constitucional, tomado del trabajo de Stanley Keleman. Estos tres subsistemas del sistema nervioso son: el sensorial cortical, cortical o extra-piramidal, y el vegetativo; en su interacción con los tejidos embrionarios saldrán otras tendencias que son de interés. Por ejemplo, en el primer subsistema con relación a lo sensorial, las personas pueden presentar un umbral bajo hacia los estímulos que reciben del mundo exterior, ya sea información visual, auditiva, influencias psíquicas o los sentimientos de otros, y les será difícil inhibirlos provocando así una tendencia sub-enfocada, mientras que una persona

demasiado inhibida en este subsistema, provocará una tendencia sobre-enfocada.

En el segundo subsistema se regula la postura y se pueden advertir dos tendencias: hipertonía o hipotonía; la primera de ellas es referente a un tono muscular hipertenso con lo que el cuerpo está dispuesto a la acción constante, evitando el colapso, sobre estimulando el *reflejo de alarma*, que tiene relación con el tercer subsistema y que Keleman describe como el mecanismo que nos ayuda en las situaciones de urgencia, que nos prepara para huir o hacer frente a la amenaza y se asocia con la capacidad de mantener la verticalidad; en tales casos se emplea más energía de la necesaria para estar en posición erecta (Keleman, 2012a). Cuando una persona presenta esta tendencia puede tener dificultades para relajarse y ser adicta al trabajo.

En la segunda, cuando existe una falta de tono muscular, el cuerpo es débil, está colapsado, hay poco soporte y estabilidad en la estructura física, lo que promueve una débil interacción con el exterior, lo cual puede llevar a la persona a una vida imaginativa, con dificultad de concretar o llevar a la acción sus ideas y también tener una sensación de “no poder” o “no ser capaz”, estar más necesitado; además, al tener sus diafragmas colapsados le será difícil mantener la verticalidad.

Finalmente el subsistema nervioso vegetativo regula la vida emocional, estando relacionado con el endodermo y las dos ramas del sistema nervioso ya mencionadas anteriormente, el simpático y el parasimpático. Una persona con tendencia más dominante en el simpático estará sobrecar-



gada. Boadella (1993) menciona que estos sujetos parecen “descargadores”, que tratan de dar salida a dicha sobrecarga con una emocionalidad fácil, pero no terminan de descargar. En el caso opuesto, una persona con influencia del parasimpático presentará resistencia a cargarse, será propensa a la pasividad emocional o a retirarse del conflicto; en un extremo esto podría presentarse como depresión (Boadella, 1993).

Estas zonas de vinculación entre los tejidos embrionarios y las características presentadas en los tres subsistemas nerviosos ya sea sobre-enfoque, sub-enfoque, hipertonía, hipotonía, sobrecarga o des-

carga nos dan un panorama más detallado para comprender la organización desde un patrón determinado por el tipo constitucional. Este patrón se presentará en el individuo y este se identificará con dichas características creyendo saber quién es. Estos aspectos ayudan en la terapia psicocorporal para saber lo que ha exagerado y suprimido de su verdadero ser el individuo consultante. Estos patrones son una forma de estereotipo, poco cambiante y repetitivo, por lo que en terapia se buscará trabajar el cuerpo y la psique para recuperar la plasticidad mental y corporal del individuo, obteniendo además autenticidad y espontaneidad.

5. Cuerpo y tensiones

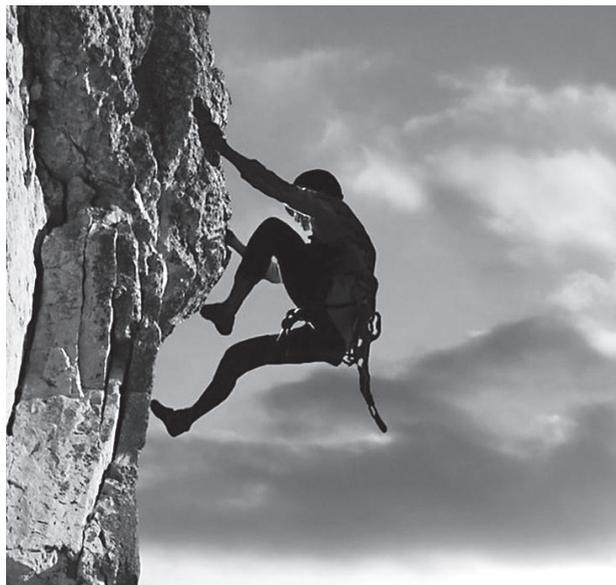
Ron Kurtz y Héctor Pretera contemplaron que el cuerpo está compuesto por una capa interna, la cual llaman núcleo y otra externa o extrínseca. Estas ideas se asocian con la visión de Alexander Lowen o John Pierrakos, así como la perspectiva de Kurtz y Pretera. La capa interna tiene relación con el ser, tomando como ser todo aquello que es parte de nosotros y que existe independientemente de las identificaciones estructuradas por la sociedad. Por otra parte, la capa extrínseca, está asociada con la acción, ayuda al individuo a hacer y llevar a cabo planes o ideas. Está relacionada con el esfuerzo, la voluntad y los roles (Kurtz, 1977). En cuanto a lo físico, la capa interna está conformada por los siguientes elementos:

1. Médula ósea

2. Huesos, en particular la columna vertebral.
3. Ligamentos.
4. Músculos pequeños que unen los huesos con la columna vertebral.
5. Músculos intercostales, están entre una costilla y otra.
6. Diafragma torácico.
7. Psoas, que es el músculo que conecta el cuerpo desde la columna vertebral hacia el fémur del muslo.

Mientras que la capa extrínseca se conforma de:

1. Músculo dorsal ancho.
2. Los músculos largos involucrados en mantener la columna erguida.
3. Grandes músculos de los muslos y los brazos.
4. Los músculos grandes que constituyen la parte delantera del tronco.





5. Pectoral mayor.
6. La fascia.
7. Tejido graso bajo la piel.
8. Piel.

Estos autores establecen un sistema basado en la interacción entre el interior y el exterior del individuo, donde el núcleo modula los movimientos grandes y equilibra todo el sistema, sin dicho equilibrio, las estructuras relacionadas con la capa exterior carecerán de fluidez, gracia y armonía (Kurtz y Prester, 1977). Por lo general, desde una perspectiva reichiana se habla de carácter, algo equiparable al tipo constitucional, este está conformado por la psique y el cuerpo, sin embargo al hablar del cuerpo no se hace referencia al organismo como tal, se habla de una coraza o armadura que está representada corporalmente por las tensiones y espasticidades musculares, esto provoca que la persona pierda autenticidad y espontaneidad, suprimiendo partes de su ser y exagerando otras (Johnson, 2015). Lowen menciona, “hemos de distinguir entre armadura y tensión muscular. Toda armadura se basa en la tensión muscular, pero no toda tensión muscular es una armadura” (1985, p. 264), de este modo se entiende que algunas estructuras de carácter no cuentan con una armadura aunque presenten fuertes tensiones crónicas, esto tendrá relación con su desarrollo infantil.

Actualmente se puede hacer trabajo corporal dejando a un lado el concepto de armadura y utilizar una perspectiva humanista para pensarnos en términos de organismos vivos que experimentan

procesos formativos, como lo menciona Keleman o la misma Gestalt al observar al humano como una configuración o forma en constante cambio. Con lo anterior se evita caer en la idea de querer “romper” la armadura, o pensar que el simple hecho de desbaratar “a toda costa” las tensiones será beneficioso para el individuo. Como si esta armadura fuera algo ajeno al individuo.

Estructuralmente hablando, es inadecuado querer quitar todas las tensiones que hay en nuestro cuerpo, sin ellas no podríamos movernos, necesitamos de estas para estar erguidos y poder ser el organismo pulsátil que somos, entonces la clave está en conocer nuestro organismo. Kurtz y Prester hacen su aportación al referirse al núcleo y una capa exterior, basándose en las estructuras del organismo y nos dicen que “cuando nuestra estructura central carece de organización, o nunca se ha desarrollado completamente, el cuerpo compensa empleando los extrínsecos” (1977, p. 21). Ellos mencionan la fascia como parte de la capa exterior. En el tiempo en que estos autores desarrollaron su teoría, no se conocían a gran profundidad las características que ahora se conocen de la fascia.

Con afán de unir la terapia psicocorporal con la fisioterapia, podemos agregar lo que comenta Stefan Richelli sobre la dinámica entre la fascia y los músculos: “el sistema fascial es más un sistema de soporte y estático mientras que el sistema muscular es más dinámico y promueve la transmisión de fuerza. (...) Cuando la musculatura se agota, el sujeto se queda colgado de su sistema fascial” (2020, p. 17). En este sentido, Richelli explica que la fascia



es la que soporta y mantiene la forma y posición del músculo; en el caso de un individuo sedentario se tendrá una musculatura poco desarrollada por lo que será incapaz de mantener posturas por largo tiempo. Cuando el músculo se agota la fascia entra en apoyo volviéndose densa y corta para mantener la posición del músculo, logrando así limitar la movilidad del individuo.

En el caso de una persona deportista o que realiza un gran esfuerzo físico continuo, la situación será diferente, en este caso el estrés mecánico del músculo hacía la fascia será el que límite la movilidad; la

fascia cambia de manera lenta a comparación con el músculo, entonces Richelli (2020) menciona que será necesario reducir la actividad muscular en lo que la fascia se ajusta a los cambios del músculo. Desde su perspectiva, únicamente se está hablando de la relación de fascia y músculo, sin tomar en cuenta el ser o la falta de espontaneidad y gracia, cuestión que sí es foco de atención para la terapia psico-corporal. En ese aspecto, cabe mencionar que será necesario entender la rigidez corporal en



términos miofasciales, es decir, la unión del sistema fascial y muscular, y no de “armaduras”. Lo anterior no descarta el uso de la teoría del análisis del carácter, ya que da una guía para comprender la problemática o resistencia física y psicológica del individuo que asiste a terapia. Es por esto que será necesario integrar la investigación y el trabajo fascial o miofascial realizado los últimos años, asociándolo con la fisioterapia, en el abordaje práctico de la terapia psico-corporal y sus diferentes teorías sobre los tipos constitucionales o estructuras del carácter.

6. El aspecto espiritual de los tejidos

Hasta este punto se ha hecho referencia que en la terapia psico-corporal se considera al ser, la esencia, se habla de esta naturaleza del ser humano que está relacionada con la energía vital, el fluir, la autenticidad, la espontaneidad y lo divino. Autores como John Pierrakos, Barbara Ann Brennan, Fritz Smith, David Boadella hablan sobre el aura, vórtices y cuerpos energéticos, debido a la influencia que tienen de tradiciones orientales. En este aspecto, las tradiciones como el yoga, budismo, taoísmo

o tantrismo, que entre sí también tienen relación, cuentan con un sistema de trabajo bastante esquematizado que cuenta con muchos años de antigüedad, a diferencia de la terapia psico-corporal. Es por esto que hay todavía mucho que pulir en este último enfoque, además de muchos vínculos por construir entre dichas tradiciones.

En algunas de las escuelas derivadas de las tradiciones orientales se realiza trabajo físico, el cual es importante en el camino hacia el despertar espiritual, como sucede con las artes marciales conocidas como *gong fu* o *kung fu*, mezclando la actividad física y la concentración mental con sistemas de energía. Otro ejemplo es el budismo tibetano, que tiene influencia de tradiciones como el Tantra; en algunas de sus escuelas se practica una forma de yoga llamado en tibetano *lū jong*, donde el primer término *lū* se puede traducir como "cuerpo" y *jong* es transformación. Algo que resulta interesante es el término *lū*, su significado más literal sería "lo que dejamos tras nosotros"; Rimpoché dice, "cada vez que pronunciamos la palabra *lū* recordamos que sólo somos viajeros que han encontrado un refugio temporal en esta vida y en este cuerpo" (2014, p. 45). Por su parte, otras tradiciones que surgieron antes que el budismo tibetano, como el Yoga o Tantra, mencionan la importancia del trabajo con el cuerpo para purificar y transformar al ser. Desde la perspectiva del Shivaísmo de Cashemira, la forma más elevada de Tantra, se concibe al ser humano como una contracción de Dios, ya que es una tradición monista, lo que quiere decir que para ellos, sólo existe Dios, todo

es una manifestación de Dios, siendo una unidad inseparable. El individuo y la realidad concebida como separada de Dios es una ilusión (Shankaranda, 2003).

La visión anterior puede resultar difícil de comprender desde nuestra perspectiva occidental, sin embargo resulta adecuada para el propósito de este artículo. Desde la perspectiva del Tantra, se requiere realizar un trabajo para llegar a la unidad con Dios o, como ellos mencionan, la *conciencia divina*. El tántrico Swami Shankarananda afirma que todo es conciencia. En este sistema se habla que *Shiva* es esta conciencia divina, aunque también puede representar tan solo una de las manifestaciones de lo divino. Hay 36 principios que llevan a *Shiva*, los cuales conforman una especie de mapa o ruta para el trabajo a realizar por el practicante para alcanzar la iluminación o la unión con la conciencia divina. En las tradiciones orientales hay muchas historias que hablan de maestros iluminados que han dejado el plano físico y se han unido a la conciencia divina. En el Tantra encontramos la historia de Ramalinga Swamigal, quien fue un maestro que dejó 40,000 líneas de versos donde describió las etapas de la transformación que experimentó (Govindan, 2004). Estas etapas son las siguientes:

1. Transformación del Cuerpo Mortal en el Cuerpo Perfecto.
2. Transformación del Cuerpo Perfecto en el Cuerpo de Gracia y Luz.
3. Transformación del Cuerpo de Gracia y Luz en el Cuerpo de Dios Supremo.



Estos cuerpos pueden encontrarse en la literatura con otros nombres como Cuerpo Dorado, Cuerpo de la Brisa, Cuerpo de la Sabiduría, Cuerpo de Diamante. En estos relatos se habla de preparar el cuerpo a través de ejercicios acéticos, posturas de yoga, trabajo con la respiración y meditaciones para poder conectarse con lo divino y así convertir el cuerpo mortal en el cuerpo perfecto, donde no hay más actividades fisiológicas, no se es afectado por los cinco elementos (agua, aire, tierra, fuego, éter), no se requiere comer, dormir o tener actividad sexual. Cuando se logra la transformación al cuerpo de Gracia y Luz, de acuerdo al relato de Ramalinga, se puede ser visto pero no tocado y se puede tener control de todos los *Siddhis* o poderes milagrosos yóguicos.

Por último está la transformación y fusión con Dios, se menciona como el ser equivalente a Dios, donde se es omnipresente e imperceptible por los sentidos regulares (Govindan, 2004). Paramahansa Yogananda en su libro *La Autobiografía de un Yogui* narra su experiencia en el camino de la tradición de Kriya Yoga o Yoga de la Acción, además menciona algunos maestros que tenían ciertas características referidas por Ramalinga, que no dormían, o que podían estar presentes en dos lugares al mismo tiempo, ver el futuro, tener cuerpos diferentes a los de un humano regular, por así decirlo, además de tener contacto con maestros que debían verse a través de la luz como en el caso de Babaji (Yogananda, 2006). En ese sentido:

Aquel que se conoce a sí mismo como espíritu omnipresente ya no está sujeto a las rígidas leyes que limitan su cuerpo en el tiempo y en el espacio (...). El yogui, que a través de la meditación perfecta ha fundido su conciencia con el Creador, percibe la esencia cósmica como luz (vibraciones de energía vital); para él no existe diferencia entre los rayos luminosos que componen el agua y los rayos que componen la tierra. Libre de la conciencia de la materia, libre de las tres dimensiones del espacio y de la cuarta dimensión del tiempo, un maestro transporta su cuerpo de luz con igual facilidad sobre los rayos de luz de la tierra, del agua, del fuego o del aire. La larga y profunda concentración sobre el ojo espiritual liberador, ha capacitado al yogui para destruir todas las ilusiones relativas a la materia y a su peso gravitacional, y por lo mismo ve el universo esencialmente como una indiferenciada masa de luz (Yogananda, 2006, p. 182)

En comparación al número de practicantes que buscan alcanzar dicho estado, son pocos los que llegan ahí. Esto hace difícil el estudio de estas experiencias, además de que habla de la existencia de energías que todavía no son medibles. Sin embargo, por el momento, el enfoque es simplemente el de crear vínculos entre la terapia psico-corporal y este tipo de experiencias. Bainbridge (2012, p. 57) nos dice: “Traba-



jando con una de las glándulas, había un cuerpo que empecé a experimentar en mí misma y se encontraba entre la glándula pituitaria y la pineal, en una línea diagonal que sube por la nariz y a través de la parte posterior de la cabeza. A medida que nos pusimos en contacto con ese cuerpo descubrimos que el ahora, el pasado y el futuro se funden. Ahora, siempre y nunca". Tal cuerpo es llamado Cuerpo Glandular y se lo relaciona con la experiencia de las reencarnaciones, donde el tiempo y el espacio se funden.

Conclusiones

Desde ciencias como la física se analiza la dinámica de las partículas y los grandes astros como los agujeros negros, se habla de otras dimensiones posibles y de entender mejor el espacio-tiempo. Desde nuestra área de trabajo será posible hacernos preguntas similares: ¿Qué es el tiempo? ¿Podemos modificar con nuestro cuerpo con nuestra mente el espacio-tiempo? ¿Cómo medir otro tipo de experiencias como las mencionadas por Yogananda o Ramalinga? ¿Cómo podemos sistematizar el trabajo para reproducir estas experiencias?



Ante todo, para nutrir y fortalecer la terapia psico-corporal en su labor de entender la dinámica entre el cuerpo y la psique, es necesario construir puentes, y fortalecer los ya existentes con otras disciplinas como la biología, la epigenética, la química, la física, la fisioterapia, la neurociencia y otras más. Es también nuestra labor aportar para la creación de una teoría del todo. Por último, uno de los caminos que se abren cada vez más para esta área de trabajo psico-corporal es lo espiritual, con terapias como el movimiento somático, masaje tántrico, psicodrama bioenergético, balance cero, biosíntesis, por mencionar algunos.

Actualmente existen terapias de masaje profundo, las cuales creían depender del toque físico, y debido a las circunstancias que vivimos mundialmente se han visto obligadas a realizar sesiones en modalidad remota, *on line*, lo que ha traído varias sorpresas, modos distintos de trabajar y conectar con el otro, sin embargo por el momento habrá que vivenciar el suspenso de esta transición y la documentación de

este tipo de trabajos quedará para un futuro, esperemos cercano.

Referencias

- Bainbridge, B. (2012). *Feeling, Sensing and Action, The Experimental Anatomy of Body-Mind Centering*. Massachusetts: Contact Editions.
- Bainbridge, B. (2018). *Basic Neurocellular Patterns, Exploring Developmental Movement*. California: North Atlantic Books.
- Boadella, D. (1993). *Corrientes de Vida. Una Introducción a la Biosíntesis*. Buenos Aires: Paidós.
- Campbell, J. (2014). *El Héroe de las Mil Caras. Psicoanálisis del Mito*. Ciudad de México: Fondo de Cultura Económica.
- Govindan, M. (2004). *Babaji and the 18 Siddha Kriya Yoga Tradition*. Bangalore: Babaji's Kriya Yoga Trust.
- Hartley, L. (1995). *Wisdom of the Body Moving. An Introduction to Body-Mind Centering*. California: North Atlantic Books.

- Johnson, S. (2015). *Estilos de Carácter*. Ciudad de México: Pax México.
- Keleman, S. (2012a). *Anatomía Emocional. La estructura de la Experiencia Somática*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Keleman, S. (1981). *Your Body Speaks Its Mind*. California: Center Press.
- Keleman, S. (2012b). *El Amor. Una Visión Somática*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Keleman, S. (1999). *Myth and the Body. A Colloquy with Joseph Campbell*. California: Center Press.
- Kurtz, R. y Prester, H. (1977). *The Body Reveals. An Illustrated Guide to the Psychology of the Body*. New York: Harper & Row Publishers.
- Ladarola, A. (2015). When Flexible is Too Flexible. Benign Joint Hypermobility Syndrome Among Dancers. *Structural Integration: The Journal of the Rolf Institute*, 43 (1), pp. 15-19.
- Ladese, N. (2019). Tiny "Lizard-Like" Muscles Found in Developing Embryos Banish Before Birth. En: www.livescience.com/disappearing-muscles-human-embryo.html
- Lowen, A. (1985). *El Lenguaje de Cuerpo. Dinámica Física de la Estructura del Carácter*. Barcelona: Herder Editorial.
- Piñero, D. (2016). *De las Bacterias al Hombre*. Ciudad de México: Fondo de Cultura Económica.
- Reich, W. (1982). *The Bioelectrical Investigation of Sexuality and Anxiety*. New York: Farrar, Straus and Giroux.
- Richelli, S. (2020). *Richelli's Fascial Quadrant System (RFQS). Diagnóstico y Tratamiento del Sistema Fascial*. Valencia: Stefan Richelli.
- Rimpoché, S. (2014). *El Libro Tibetano de la Vida y de la Muerte*. Barcelona: Urano.
- Shankarananda, S. (2003). *Consciousness is Everything. The Yoga of Kashmir Shaivism*. Victoria: Shakti Press.
- Yogananda, P. (2006). *Autobiografía de un Yogui*. California: Self-Realization Fellowship.



UNIVERSIDAD ANTROPOLÓGICA
DE GUADALAJARA

La Universidad Humanista