



Mirta Casado

**Elina Matoso** 

**Julia Pomiés** 

MASAJE

MÁSCARAS

MEMORIA



Reunimos en este primer tomo de la colección Kiné Biblioteca, varias notas publicadas en Kiné, la revista de lo corporal, que han sido revisadas, actualizadas y ampliadas por sus autores.



**Carlos Trosman**, Psicólogo Social, Corporalista, Docente de Shiatzu Kan Gen Ryu, ofrece un panorama general de esta técnica de masaje japonés de estiramientos y digitopresión; y añade algunos "puntos de primeros auxilios" y de tratamientos complementarios para: jaquecas, dolor de espalda, insomnio...



**Sivia Mamana**, Somatic Movement Educator y Body-Mind Centering Practitioner formada por Bonnie Bainbridge Cohen en USA, desde 1999, investiga las aplicaciones de estas disciplinas al trabajo con fisiobalones (esferodinamia) para entrenamiento corporal, alineación y rehabilitación



**Mirta Casado**, Lic. en Psicopedagogía, Instructora del Sistema Río Abierto de terapias psicocorporales y desarrollo humano, especializada en osteopatía y yoga, hace referencia a las maniobras óseas durante el masaje, poniendo especial atención en el abordaje clínico, las relaciones entre respiración y masaje; y los conceptos de globalidad y fascia.



**Elina Matoso**, Licenciada en Letras (UBA). Coordinadora de Trabajo Corporal. Directora del Instituto de la Máscara, docente en la Carrera de Artes de la UBA. Ha diseñado una metodología de trabajo en el área corporal denominada Clínica de la Imagen y la Escena; en este texto explica las aplicaciones expresivas y terapéuticas del trabajo con máscaras, y las relaciones entre cuerpo y escena.



**Julia Pomiés**, coordinadora de talleres expresivos, directora de la revista Kiné, reproduce aquí fragmentos de un informe dedicado al tema del cuerpo y la memoria: algunos datos sobre la biología de los recuerdos y los olvidos.

#### cuerpo&

shiatzu, esferodinamia, masaje, máscaras, memoria

#### colección Kiné Biblioteca

directora: Julia Pomiés

Ilustración de tapa: Rubén Longas www.crayonweb.com.ar/longas diseño: Rubén Longas + Julia Pomiés

© 2004 JyC Editores Leopoldo Marechal 830, p. 11° "A" (1405) Ciudad de Buenos Aires, Argentina kine@revistakine.com.ar www.revistakine.com.ar

Todos los derechos reservados ISBN 987-95425-1-7 queda hecho el depósito que establece la ley 11723 Impreso en la Argentina

Este libro no puede reproducirse, total o parcialmente, por ningún medio gráfico, electrónico, mecánico, por fotocopiado o por cualquier otro modo, ni almacenarse en un sistema informático, sin el expreso consentimiento de los editores.

# **indice**

		_
chemp	SHIATZU / Carlos Trosman	7
	<b>ESFERODINAMIA</b> / Silvia Mamana	37
	MASAJE / Mirta Casado	63
	MÁSCARAS / Elina Matoso	79
	MEMORIA / Julia Pomiés	.91

**Luce la revista de lo corporal**, se edita 5 veces por año en forma ininterrumpida desde 1992. En todas esas ediciones hemos publicado una gran cantidad y variedad de textos, imágenes, informaciones... que dan cuenta de la intensa actividad de un campo complejo y en constante reformulación: el campo de lo corporal.

Iniciamos nuestra tarea convencidos de que era necesario generar y sostener un espacio de intercambio teórico entre especialistas de las distintas disciplinas vinculadas a lo corporal. Con la intención de constituirnos en una fuente de información y actualización para trabajadores corporales, coordinadores de grupo, docentes, terapeutas, agentes de salud, estudiantes. Optamos por mantener criterios amplios que nos permitieran compartir reflexiones, analizar la práctica, definir conceptos y abordajes, reseñar investigaciones, polemizar y coincidir. Y, sobre todo, desplegar y redefinir las relaciones entre cuerpo y cultura: el cuerpo en el arte, el cuerpo en la educación, el cuerpo en la salud.

Con el asesoramiento inicial de Patricia Stokoe, Susana Kesselman y Elina Matoso nuestra mirada se amplió número a número, aceptando y conteniendo multiplicidades, contradicciones, coincidencias y disidencias... Más adelante se sumaron al equipo asesor otros profesionales de distintas áreas: Carlos Trosman, Olga Nicosia, Mónica Groisman, Silvia Mamana, Susana Estela, Cristina Oleari.

Nos fuimos interesando en un amplio abanico de materias: expresión corporal, eutonía, psicomotricidad, bioenergética, gimnasia consciente, yoga, gimnasia de centros de energía, danzas, creatividad, juego, musicoterapia, masa-

jes, digitopuntura, anatomía, kinesiología, osteopatía, eutonía, método Feldenkrais, esferodinamia, danzaterapia... También nos ocupamos, en ocasiones, de las miradas sobre el cuerpo que proponen otras disciplinas: el psicoanálisis, la gestalt, el psicodrama, la sociología, la filosofía...

En el transcurso de estos años nos acercaron sus textos: Susana Kesselman, Elina Matoso, Olga Nicosia, Carlos Trosman, Mónica Groisman, Silvia Mamana, Miguel Doña, Mario Buchbinder, Fidel Moccio, Daniel Calmels, Susana Estela, Hernán Kesselman, María Fux, Déborah Kalmar, Liliana Singerman, Susana González Gonz, Susana Berman, Eliseo Rey, Frida Kaplan, Graciela Cohen, Mariana Litvin, Hugo César Perrone, Mirta Casado, Liliana Litvin, Alicia Lipovetzky, Raquel Guido... y tantos otros especialistas y colegas.

Nuestra permanencia también testimonia la curiosidad de un heterogéneo público lector capaz de sostener con su interés una publicación especializada en estos temas.

Publicación a la que llamamos "Kiné" porque esa palabra es la raíz de κινεο que, según el diccionario griego-castellano, significa: poner en movimiento, remover, agitar / cambiar de sitio / tocar ligeramente / excitar, estimular / conmover / revelar... Todas esas son acciones vitales, desafíos inquietantes. Como el nuevo proyecto que se inicia con la publicación de este libro. Un proyecto que responde a nuestro deseo de que los materiales ya publicados no se pierdan; al contrario, rescatarlos para que se compilen, amplíen y actualicen. Y responde también a un reiterado pedido de lectores y colegas para quienes el formato libro puede resultar más fácil de guardar y consultar oportunamente.

Por lo tanto, vamos a hacer el intento de instalarnos en algunas bibliotecas. Y estamos muy entusiasmados con esa decisión. Nos acompañan en esta oportunidad: Carlos Trosman, con una recopilación de sus textos sobre Shiatzu; Silvia Mamana, que eligió como tema central las aplicaciones de BMC al trabajo de la esferodinamia terapéutica; Elina Matoso, con dos textos sobre las relaciones entre cuerpo - imagen - máscaras; Mirta Casado, que reunió y expandió sus notas sobre maniobras óseas en el masaje.

Esperamos reencontrarnos pronto en una nueva edición de esta misma serie.

Julia Pomiés y Carlos Martos (JyC editores)

# **Carlos Trosman**

# shiatzu

Kan Gen Ryu<sup>®</sup> masaje japonés de estiramientos y digitopresión



(estos textos constituyen una ampliación y actualización de diversas notas publicadas en la revista Kiné, ediciones N° 16, 31, 44, 47 y 50)

**Shiatzu** significa "Presión de los dedos" o "digitopresión". Mediante una cuidadosa coordinación de la concentración, la respiración y el movimiento, presionamos con los pulgares sobre los meridianos (o canales) y puntos de acupuntura postulados por la medicina tradicional chinojaponesa, provocando una profunda relajación.

También se utilizan estiramientos y presiones con los codos, pies y rodillas. Existen puntos específicos de tratamiento para contracturas musculares, dolores articulares, inflamación de nervios y tendones, problemas digestivos, insomnio y otras dolencias. Escribo Shiatzu con z en lugar de con s, como aparece habitualmente, porque me refiero al Shiatzu antiguo, tradicional, heredado por los japoneses de la Medicina Tradicional China y anterior al Shiatsu moderno compilado por el Maestro Tokujiro Namikoshi en la primera mitad del siglo XX.

Kan Gen Ryu significa a la vez "Escuela Tradicional del Kan Gen" o "Vía del Retorno al Origen". Esta doble significación se debe a que Kan quiere decir "final"

y "retorno" y Gen "principio" y "origen". Juntas forman Kan Gen, que se refiere al Punto Uno de las Artes Marciales, reflejo del Centro de Gravedad, y punto de partida y de retorno de los canales de Ki. Ryu significa "Vía" o "Escuela", y también "Vía Tradicional" o "Antigua". Era la denominación que recibían las Artes Marciales Tradicionales Antiguas antes de ser adaptadas como Artes Marciales Deportivas a fines del siglo XIX y principios del XX, cuando pasaron de ser Ryu a ser Do. Por ejemplo, el Arte del Tiro con Arco se llamaba antiguamente Kyu Ryu, y en la actualidad se denomina Kyu Do.

En la palabra Shiatzu, los dos "kanjis" (agrupación de ideogramas) que la componen pueden traducirse literalmente uno como "dedo" y el otro como "presión", dando como resultado la traducción de Shiatzu como "dígitopresión". Pero además, en estas pinturas estilizadas que son los ideogramas chinos, luego adoptados por los japoneses, están implícitas otras relaciones que agregan sentido y, por qué no, poesía, al concepto.



El kanji superior, está formado por tres ideogramas. El de la izquierda representa una mano con sus cinco dedos y significa "mano", y el de la derecha arriba señala como con una flecha a un solo elemento (el de abajo) del ideograma adyacente, por lo que Shi, se traduce como "Dedo", o sea uno solo de los elementos de la mano.

Este ideograma debajo de la flecha representa al sol, que irradia luz y calor, por lo que podemos interpretar que Shi se refiere a un dedo que irradia energía. El sol es un elemento ligado al cielo, como la respiración. El Canal del Pulmón de la Mano termina en el dedo pulgar, que es el que más se utiliza para presionar en los puntos (tsubos) de acupuntura.



El segundo kanji está formado por dos ideogramas de los cuales el inferior, que parece una cruz apoyada en una línea, significa "tierra", la que sostiene a todo lo que existe, o sea que la línea representa el horizonte y la cruz a un árbol, una cons-

trucción o una persona. Por encima de la tierra está el ideograma que significa "precipicio". Este kanji Atzu se traduce entonces como "Presión", pero originalmente no se refiere a cualquier presión, sino a la presión que ejerce el Yang del Cielo sobre el Yin de la Tierra, la Imagen del Precipicio.

Entonces la digitopresión a la que el Shiatzu se refiere, se ejerce a partir de una cuidadosa coordinación de la respiración (relacionada con el Yang del Cielo), con el traslado del Centro de Gravedad (relacionado con el Yin de la Tierra), hacia las manos, y a través de ellas sobre el paciente, que es entonces "atravesado" por el Ki (Energía Vital Universal) desde el Cielo hacia el centro de la Tierra.

Por lo tanto, más que hacer "presión con los dedos", en el Shiatzu Kan Gen Ryu, trasladamos nuestro peso, apoyándonos sobre los dedos, en especial sobre el pulgar, siendo la presión una consecuencia, prácticamente una "no acción" (Wu Wei).

El Shiatzu Kan Gen Ryu requiere para el practicante un aprendizaje de la técnica de respiración específica y un entrenamiento físico de elongación, posturas de trabajo y desbloqueo de las articulaciones, para evitar contracturas y mejorar la circulación del Ki. También es necesario trabajar sobre el eje del cuerpo concientizando el vector perineo-coronilla, habitualmente desplazado hacia el lado de la pierna de apoyo o de la mano que usamos para escribir, y el desarrollo de las conexiones neurológicas de ambos hemisferios del cerebro para entrenar el control fino de la mano y el pie menos utilizados. Para poder dirigir el Ki, es necesaria la sensibilzación de zonas específicas del cuerpo para poder hacer Shiatzu no sólo con las manos, sino también con los pies, con los codos y las rodillas.

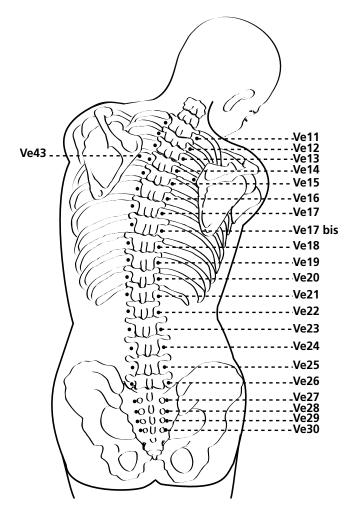
Dicho entrenamiento no se realiza en unidades separadas, sino que se integra con el aprendizaje de la técnica Shiatzu, para coordinar la concentración, la respiración y el movimiento del cuerpo. De este modo, la práctica de Shiatzu es como una Meditación en Movimiento y tiene resultados terapéuticos tanto para el paciente como para el practicante. Sobre esta base, que es la utilización del propio peso como herramienta terapéutica, ya sea para presiones o estiramientos, se realiza el conocimiento de los canales, puntos y tratamientos específicos.

El camino para llegar a la simpleza a veces puede resultarnos complicado. El secreto está en el entrenamiento.

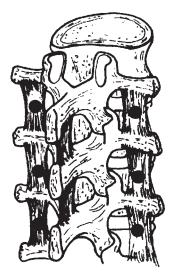
# columna vertebral

Los Puntos de Asentimiento, también llamados de Afirmación o Curación, se encuentran siguiendo un recorrido paralelo a ambos lados de la columna, sobre los ligamentos que unen las apófisis transversas de las vértebras contiguas (ver gráfico de pág. 12). Una forma fácil de ubicarlos es localizar el espacio intervertebral en la línea media de la columna, y desde allí medir dos dedos hacia cada lado. Si al presionar con los pulgares sentimos el ligamento bajo nuestra presión, estamos en el lugar correcto. Los puntos llevan la numeración correspondiente al Meridiano de Vejiga, al que pertenecen, y el primero de los indicados se halla a nivel del espacio entre la 1° y 2° vértebras dorsales. Recordemos: hay 12 vértebras dorsales y 5 lumbares.

- Ve 11: (Vejiga 11): Huesos (todas las afecciones: reuma, articulaciones, columna). Tortícolis.
- Ve 12: Enfriamientos Resfríos, bronquitis, asma, estornudos frecuentes. Fiebres.
- Ve 13: Pulmón (todas las afecciones). Problemas dermatológicos.
- Ve 14: Pericardio. Palpitaciones; sobreexcitación; epilepsia. Congestión pulmonar.
- Ve 15: Corazón (todos los problemas cardiacos). insomnio.
- **Ve 16:** Vaso Gobernador (sistema nervioso). Debilidad general. Dolores de la columna.
- **Ve 17:** Diafragma. Inflamaciones bronco pulmonares; todas las enfermedades de la circulación y el corazón.
- Ve 17 bis: Páncreas (todas las afecciones). Problemas digestivos; acidez.
- Ve 18: Hígado (todas las afecciones). Problemas de la vista. Hemorroides; gastritis.
- **Ve 19:** Vesícula biliar (todas las afecciones). Constipación. Dolores de cabeza (sienes y cuero cabelludo); temperarnento colérico. Enfermedades de los ojos.
- Ve 20: Bazo. Mala digestión; vómitos; inflamación abdominal. Inapetencia o bulimia.
- **Ve 21:** Estómago (todas las afecciones): dolores, espasmos, cólicos, acidez, vómitos, gastritis, úlcera. Fatiga y/o ardor en los ojos. Debilidad general.
- Ve 22: Tricalentador. Afecciones digestivas. Impotencia. Esterilidad. Delgadez excesiva. Rigidez de la columna.
- **Ve 23:** Riñón (todas las afecciones). Dolores lumbares. Ciática. Incontinencia de la orina. Eyaculación precoz. Inflamación de la uretra. Ginecología. Diarrea.
- Ve 24: Mar de la energía. Falta de energía. Constipación. Hemorroides. Lumbago.
- **Ve 25:** Intestino grueso (todas las afecciones). Hemorroides; prolapso rectal; abdomen doloroso e hinchado; diarreas; estreñimiento.
- **Ve 26:** Origen de la barrera. Constipación; diarrea. Problemas ginecológicos; menstruación dolorosa. Esterilidad. Trastornos en la micción.



- Ve 27: Intestino delgado (todas las afecciones). Lumbago; crítica; cólicos. Dolores de la columna.
- Ve 28: Vejiga (todas las afecciones). Cistitis; incontinencia urinaria. Dolores de la columna. Ciática; lumbago. Debilidad de las piernas.
- Ve 29: Región sacrolumbar (todas las afecciones de la zona). Lumbago; ciática. Diarrea; estreñimiento.
- Ve 30: Esfínter. Todos los problemas del ano: espasmos, atonía, dolores, fístulas, hemorroides, prolapso. Problemas en la micción.
- Ve 43: Centros vitales. Anemia, aumenta la cantidad y calidad de los glóbulos rojos. Agotamiento. Debilidad general. Recuperación de enfermedades prolongadas.



# Cómo presionar

El trabajo sobre los puntos y meridianos sensibiliza al practicante, que con el tiempo llega a reconocerlos al tacto, pudiendo inclusive hacer un diagnóstico basado en la tonicidad, temperatura y color de la piel en determinados puntos.

Para hacer un tratamiento con los puntos indicados, acostamos a nuestro paciente sobre una manta doblada o una colchoneta en el piso, sobre una mesa, o en el borde de una cama, primero boca abajo con la cabeza de lado y los brazos hacia los pies con las palmas de las manos hacia arriba, y comenzamos a presionar los puntos de la espalda desde la línea de los hombros hasta el sacro, volviendo a repetir este recorrido varias veces. Lue-

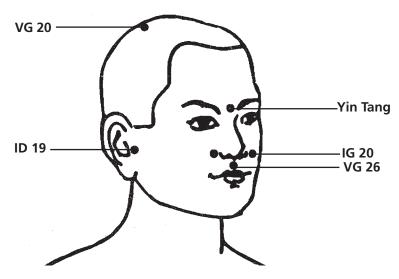
go de un momento de relajación, el paciente se coloca boca arriba y tratamos los puntos de la cabeza, rostro, manos, piernas y pies, en ese orden, y dejamos descansar.

Los puntos también pueden tratarse independientemente, utilizándolos como puntos de primeros auxilios.

Presionamos con los pulgares (en un punto medio entre el extremo del dedo y el centro de la yema), mientras exhalamos lentamente, concentrándonos para enviar energía desde el «Hara», nuestro centro de «Ki» debajo del ombligo. El movimiento de presionar es continuo, sin desplazamientos laterales, aumentando la presión gradualmente hasta llegar a un máximo, y disminuyéndola de la misma manera. Como «entrando y saliendo» mientras dura nuestra exhalación.

La intensidad justa de la presión está indicada por la respuesta de quien recibe Shiatzu: si ante la presión aparece dolor, éste nunca debe ser mayor que el alivio que produce. Debemos armarnos de paciencia y no querer resolver todo con una sola presión. El camino es recorrer los puntos varias veces, siempre en número impar (3, 5, 9, 25 veces), aumentando la presión apenas un poco cada vez.

# puntos de primeros auxilios



#### Cabeza

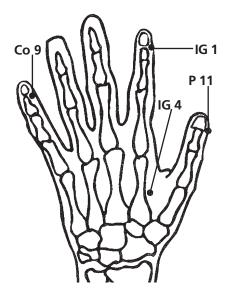
**VG 20:** (Vaso Gobernador 20): «Reunión de los Yang». (En la «mollera».) Hemorroides; insomnio. Sedante del Sistema Nervioso. Problemas de los ojos y de la nariz. Dolores de cabeza.

**VG 26:** «Centro del Hombre». Punto de reanimación para desmayos, apneas, shocks, epilepsia (en estos casos clavar la uña). Todos los problemas de la nariz y la boca. Para evitar estornudos.

**IG 20:** (Intestino Grueso 20): «Recepción de Perfumes». Todas las afecciones nasales: sinusitis, rinitis, sangrado, obstrucción, pólipos, alergias.

**ID 19:** (Intestino Delgado 19): «Palacio del Oído». (Abriendo la boca, en un hueco.) Todas las afecciones del oído: otitis, supuraciones, sordera, acúfenos, mareos, úlceras o eczemas del oído interno, sangrado. (Es más fácil localizar el punto al abrir la boca, porque se forma un hueco.)

**Yin Tang**: «Sello de la Frente». Dolores de cabeza. Problemas de los ojos y nariz. Insomnio. Convulsiones infantiles.



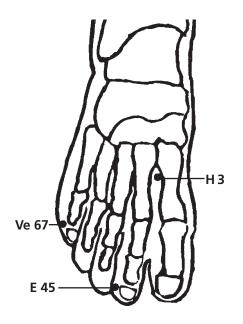
# Mano (dorso)

**IG 4:** (Intestino Grueso 4): Es el 2° punto más importante. Se utiliza para todos los problemas de la cintura para arriba. Dolores de cabeza, de la boca, de la nariz. Gripe. Inapetencia. Agotamiento. Dolores, artritis y reuma de la mano, brazo, hombro y espalda.

**IG 1:** Dolores de muela (en especial del maxilar inferior). Herpes labial; úlceras bucales; gingivitis. Acné.

**P 11:** (Pulmón 11): Todas las enfermedades de la garganta. Anginas. Asma, disnea convulsiones. Da buen resultado especialmente en los niños.

**Co 9:** (Corazón 9): Baja presión (morder la punta del meñique intermitentemente). Debilidad física y mental. Palpitaciones. Insomnio.



#### Pie

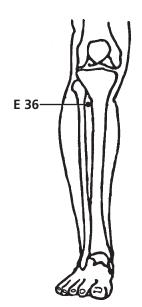
**H 3:** (Hígado 3): Dolores de cabeza. Enfermedades de los ojos. Trastornos hepáticos. Suspiros frecuentes. Espasmos en general. Contracturas musculares en general. Insomnio. Irritabilidad. Urticaria, pruritos. Sedante.

**E 45:** (Estómago 45): Resaca. Odontalgia del maxilar superior. Boca agrietada, labios partidos. Problemas digestivos. Abdomen doloroso.

**Ve 67:** (Vejiga 67): Punto «anestesia» especial para cualquier dolor en todo el cuerpo. Dolores, debilidad o parálisis del pie. Parásitos intestinales (en especial niños).

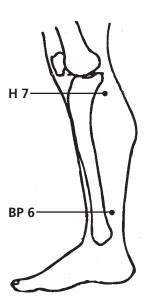
# Pierna (de frente)

**E 36:** (Estómago 36): Es el punto más importante. Se utiliza en todas las afecciones de la cintura para abajo, o para reforzar otros tratamientos. Punto tonificante. Agotamiento, adelgazamiento excesivo, debilidad, fatiga. Todos los problemas estomacales. Shocks emocionales. Presión alta o baja. Dolores y debilidad de las piernas. No usar en embarazadas antes del 3° mes ni después del 7°, pues puede provocar contracciones.



# Pierna (lado interno)

**BP 6:** (Bazo-páncreas 6): (Borde posterior de la tibia, 3 dedos sobre el tobillo interno, en un hueco.) Es el 3° punto más importante. Dolores y problemas del ciclo menstrual. Todas las afecciones genitales de ambos sexos. Várices. Todas las enfermedades digestivas. No utilizar en embarazadas. **H 7:** (Hígado 7): Punto especial para desintoxicar todo el cuerpo. Dolores de rodilla. Dolores de vientre



# el agua



El movimiento del agua va desde arriba hacia abajo. El agua es oriunda de la tierra, pero se encuentra en el cielo, por eso su tendencia es retornar abajo.

El agua llega desde arriba y se pone en movimiento sobre la tierra en ríos y correntadas, originando toda la vida en la tierra.

Fluye y rellena todas las grietas, lugares y hondonadas por donde pasa hasta sus bordes y nada más. No retrocede ante ningún sitio peligroso, ante ninguna caída, y nada la hace perder su índole propia y escencial. En todas las circunstancias permanece leal a sí misma.

(I CHING: «Libro de las mutaciones», año 1.000 a.C.).

En la naturaleza y en el cuerpo humano el agua es una energía yin ligada a lo material (el cuerpo); es descendente, fría, oscura, «resbaladiza» e interior; tiende a acumularse en el bajo vientre. Forma el par de opuestos imprescindibles para la vida junto con el fuego que es yang. Este representa lo inmaterial (el espíritu); es ascendente, caliente, luminoso y exterior; tiende a acumularse en la cabeza. Sus naturalezas opuestas (descendente y ascendente) provocan con el tiempo la separación total del yin y del yang en el ser humano, llegando el fin de nuestra existencia. Por eso las gimnasias y meditaciones chinas incluyen, junto a respiraciones específicas en cada serie de ejercicios, la concentración del Shen, la mente-espíritu de características fuego yang, en el Dan Tien o «madre de la energía» localizado debajo del ombligo (agua yin). De esta manera el fuego «calienta» el agua del cuerpo facilitando su circulación y «evaporando» parte de ella hacia arriba para que «lubrique» al fuego y «enfríe» la cabeza. El axioma chino que resume el estado óptimo de salud es: «cabeza fría, pie caliente».

# Fisiología China

Los pulmones «mueven y ajustan los canales del agua» y «liqüifican el vapor». «Los riñones regulan el agua»

(Su Wen, parte I del «Huangdi Neijing», «Canon de Medicina Interna» compilado entre 500-300 a.C.).

En la fisiología china, el pulmón y el riñón juegan los papeles más importantes en la asimilación de los líquidos. Nos referimos al pulmón y al riñón en el sentido chino de los términos, que incluyen tanto a los órganos como a los meridianos correspondientes.

Los riñones separan los líquidos «impuros» y captan la esencia «pura» para transformarla en líquido orgánico y en energía de protección.

A través de su aspecto Yang, el «fuego del agua» localizado en el punto Ming Men «Puerta de la Vida», en la línea media de la columna, entre la 2° y 3° vértebras lumbares, transforma el agua en una especie de «vapor» que asciende a los pulmones. Estos a través de su función dispersante, distribuyen humedad y energía protectora (wei ki) por todo el organismo y en especial por la piel.

La parte impura de los líquidos desciende hasta la vejiga como orina y luego es excretada.

# Las 5 Actividades de la Energía

La cosmogonía china hace una primera clasificación de la energía cósmica *chi* en yin y yang, luego esta polaridad se manifiesta en el universo conocido con cinco actividades diferentes, cinco transformaciones energéticas intrínsecamente ligadas (como productoras de y producidas por) con las estaciones del año, los climas, los colores, los sabores, las actividades, las partes del cuerpo, los órganos, los meridianos, las emociones, los sonidos... en fin con una dinámica particular de la energía que produce sucesos en consecuencia.

Al **agua** le corresponde el color negro, el planeta Mercurio, el invierno; el meridiano yin del riñón y el meridiano yang de la vejiga.

El clima adverso es el frío y la actividad estática de pie realizada en exceso afecta los medirianos de agua porque los líquidos se acumulan en la parte inferior del cuerpo, dificultando su circulación.

Su dirección es el norte, su condición es oscura, interior, descendente, el sabor salado. Rige los huesos, las orejas y el cabello. Es responsable de la reproducción y el crecimiento. La emoción es el miedo y su energía dinámica la voluntad.

En «El Juego de los 5 animales Wu Qing Xi» (serie de ejercicios de Chi Kung, gimnasia energética china) le corresponde el mono. La nota musical es Sol (yu en la escala pentatónica china).

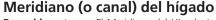
El principio psíquico del riñón se llama «Zhi», que significa voluntad, creatividad, esencia, esperma.

El sonido terapéutico es «Shui», pronunciado en forma larga, dejando fluir la espiración, como un «silbido abierto» en tres sílabas que se ligan una a la otra: «Shh uuu iii», que es la palabra china «agua».

# la rabia

# un brote de primavera

Para la filosofía china la energía universal *Chi* está presente en todo lo que existe, ya sea material o inmaterial, y su origen proviene del Tao. Este *Chi* se mueve en espiral con dos tropismos: uno centrífugo, expansivo, luminoso, caliente, llamado *Yang*; otro centrípeto, contractivo, oscuro, frío, llamado *Yin*. Ambos se combinan en una infinita gama de posibilidades dando por resultado todo lo que existe en el universo, ya sea visible o invisible. A su vez, este equilibrio del *Yang* y del *Yin* en movimiento continuo tiene un devenir particular en el planeta Tierra en relación a los ciclos del día y la noche (rotación sobre su eje) y a las estaciones del año (traslación alrededor del sol). Esta interrelación tan estrecha entre el *Yang* y el *Yin*, entre lo general y lo particular, entre lo personal y lo sideral, entre lo inmanente y lo presente, está explicada en el *Huang di Neijing, El Primer Canon del Emperador Amarillo*., obra fundamental de la Medicina Tradicional China que se comenzó a escribir en el año 400 antes de Cristo. En el *Suwen* (primera parte), al final del capítulo III llamado "Teoría acerca de la interrelación mutua existente entre la energía vital y la energía de la naturaleza",



**Recorrido externo:** El Meridiano del Hígado JueYin del Pie comienza en el ángulo ungueal externo del dedo gordo del pie. Sube por el empeine entre el 1° y el 2° metatarsiano, pasa por delante del maléolo interno y asciende por el borde posterior de la tibia. Cruza la rodilla por su cara interna y continúa por el muslo entre los meridianos del Riñón y del Bazo-Páncreas hasta la ingle,

donde rodea los órganos genitales externos. Pasa al abdomen inferior, dirigiéndose hacia las falsas costillas para terminar en el 6° espacio intercostal, en la línea mamelonar.

Recorrido interno: De los puntos H13 y H14, entra en el Hígado, se ramifica en la Vesícula Biliar, atraviesa el diafragma y se esparce bajo las costillas conectándose con el Meridiano del pulmón. Se reune para ascender por la garganta y el mentón y se conecta con los ojos. Dos ramas parten de los ojos: una desciende por el pómulo y rodea los labios; la segunda rama sube por la frente hasta llegar a la parte superior de la cabeza, donde se conecta con el punto Vaso Gobernador 20. Del punto H13, una rama interna se conecta con el Meridiano de Vesícula Biliar. Función: este meridiano comanda las funciones del hígado, especialmente las relacionadas con el metabolismo, la sexualidad, los músculos y la lubricación del globo ocular.

Características: el Meridiano del Hígado tiene 14 puntos bilaterales. Pertenece al elemento Madera y es de carácter Yin. Su hora de máxima actividad es de 1 a 3 hs. El punto de Asentimiento es Vejiga 18 y el de Alarma es Hígado 14.

figura el Cuadro de los Cinco Elementos (las cinco actividades del *Chi*), donde están relacionados los órganos internos con cada estación del año, con emociones, con sabores, olores, actividades, planetas, animales, dolencias, etc. Los Cinco Elementos son la Madera, el Fuego, la Tierra, el Metal y el Agua.

H 13

Las correspondencias de la Madera incluyen, entre otras, al hígado, la primavera, el color verde, el este, el nacimiento, los músculos y tendones, los ojos, el sabor ácido, la actividad física y la ira, la rabia, la bronca. La sabiduría popular también da cuenta de estas misteriosas interrelaciones: "Estoy verde de rabia."; "Tengo la sangre en el ojo."; "Me pateó el hígado."

El elemento Madera representa a la vida orgánica y como las plantas tiene una actividad impulsiva, que crece suave y continuamente, sorteando los obstáculos con paciencia y perseverancia. Cuando en las personas este impulso vital, esta fuerza de la vida por crecer y cambiar, es contrariado, surge la bronca. Este sentimiento caliente de ira va instalándose como un clima interno forzado, sin correspondencia con la estación del año. Una combustión que consume la energía del hígado permanentemente acicateado por el enojo. Los tendones corren peligro por el endurecimiento muscular, la rigidez de la nuca hace sentir la vista cansada y dolor de cabeza, aumentando el malestar y el malhumor, lo cual agrava los síntomas y la impaciencia y la intolerancia que los acompañan.

En otro capítulo del *Huang di Neijing* llamado el "Método para alimentar la vida" se recomienda levantarse temprano y acostarse tarde en primavera y verano para captar la energía *Yang*, pero acostarse temprano y levantarse tarde en otoño e invierno para evitar la dispersión de esta misma energía. Ir a contracorriente energética produciría irritación. El hígado debe depurarse con una dieta adecuada y evitando los disgustos especialmente en primavera. "Es la época en la cual no se debe castigar" (cuando se escribió el libro no se ejecutaba en primavera a los condenados a muerte, sino hasta el otoño).

También son indicados los ejercicios respiratorios y aeróbicos para que el caudal de fresca impulsividad no se exceda en enojo, o para poner al enojo en su justo cauce. "Largar la bronca" en el grito, el sonido o la actividad física ayuda a descomprimir energéticamente al hígado y a que el "Chi prisionero" pueda movilizarse buscando nuevamente su equilibrio dinámico, transformando el impulso destructivo y autodestructivo en un impulso creativo.

No sólo la bronca como actitud ante la vida es una patología. También la falta de reacción con enojo lo es. Podemos ser víctimas de la ira o hacerla nuestra aliada.

Recuerdo una anécdota contada por el Maestro taoísta Liu Pai Lin durante los últimos seminarios de Tai Chi, Chi Kung, Tui Na, Tao In e I Ching que dictara en Buenos Aires en 1997. Venía a cuento de graficar la intrínseca relación cósmica existente entre los estados de ánimo, el funcionamiento de los órganos internos, las estaciones del año, las comidas, etc... y cómo la movilización de cualquiera de estos planos, modifica a los demás.

Esta es mi versión del cuento chino: "La nieta del Maestro Liu, en plena adolescencia tenía una profunda depresión, sólo quería estar tirada en la cama, sin voluntad. Comenzó a engordar. Más engordaba, más se deprimía, menos se movía. El Maestro Liu observó la situación y decidió comprarle un precioso

vestido para el día de su cumpleaños. Esperó el día y la mandó llamar. Su nieta se levantó a regañadientes y se dirigió pesadamente a su presencia. Cuando el Maestro Liu le entregó el vestido se sintió gratamente sorprendida y su cara se fue transformando en un gesto de alegría. El Maestro le pidió que se lo probara y lo sintiera. Se sintió más leve, un poco más ágil y contenta. Liu le mandó entonces que fuera a sacarse el vestido y volviera con él a su presencia. Cuando su nieta regresó para agradecerle, el Maestro Liu le entregó una tijera y le ordenó que cortara el vestido en pedacitos. Ella intentó oponerse, pero el Maestro Liu fue inexorable y tuvo que cumplir la orden. Mientras cortaba su precioso vestido en trozos cada vez más pequeños, lloraba desconsoladamente. Poco a poco comenzó a masticar sus lágrimas cada vez con más enojo, con más ira, primero contra el Maestro, luego contra el mundo y contra sí misma. Odiaba a todo y a todos. Ya no pudo estarse guieta. De la rabia nomás empezó a barrer la casa, a limpiar el jardín. Con rabia frotaba los platos y las ollas, hacía las camas, sacudía las alfombras. Con esta ira que se transformaba en acción comenzó a bajar de peso, a quererse más, a templar su cuerpo y su espíritu, a sentir voluntad y fuerza para soñar un proyecto. El Maestro Liu observó la situación y el devenir de las circunstancias y sonrió satisfecho."

Mantener el fuego de la alegría sólo hubiera servido para alimentar la pereza y la saciedad de un elemento Tierra sin conflictos. Por eso el Maestro Liu decidió alimentar al elemento Madera (asociado con el hígado, la ira, la primavera, el viento, los músculos, etc.), provocando el enojo de su nieta. Es la fuerza de la madera la que debe controlar los excesos de la Tierra (asociada con las comidas, el estómago y la humedad), "alimentándose" de ellos. El trabajo físico (músculos) desatado por la rabia, sirvió para calentar el cuerpo, expulsar el exceso de humedad, tonificar los músculos y los órganos internos. Al movilizarse el *Chi*, luego de transitar el lugar del antagonista (estar en contra de), la nieta del maestro Liu pudo pasar al lugar de protagonista (estar a favor de). Cuando la cuota de contrariedad se diluye, la rabia se transforma en el fuego de la vida, en el impulso necesario para nacer ("Para nacer hay que romper un mundo" escribió Herman Hesse.), en la fuerza imprescindible para romper el equilibrio y caminar, en la energía de primavera necesaria para iniciar un nuevo ciclo, en la alegría de sabernos poseedores de ese poder transformador.



# Los Tigres de la Cólera

El tigre tiene un rugido poderoso, amenazante, colérico, y ojos llameantes y agudos. Sus movimientos muestran una ajustada sincronización de la fuerte musculatura, con tendones elásticos y firmes. Por esta naturaleza temperamental del tigre, y por su armonía muscular, es que desde hace más de dos mil años en China se lo asocia al elemento Madera, uno de los cinco elementos de la medicina tradicional china. Esto significa que los ejercicios inspirados en los movimientos y actitud del tigre fortalecerán los tendones dándoles la tonicidad jus-

ta, expresarán la agresividad para ubicarla en el equilibrio necesario (ya sea aumentándola o disminuyéndola), y mejorarán las funciones del hígado y la vesícula biliar.

El origen de esta relación se remonta a principios de nuestra era, cuando Hua Tuo, uno de los médicos más famosos de la dinastía Han de Oriente (8-220 d.C.), pensaba que "el cuerpo es como las bisagras de una puerta: si se abren y se cierran con frecuencia, no se oxidan". Partiendo de este concepto, luego de una paciente observación de la naturaleza, desarrolló una gimnasia médica llamada *Wu Qin Xi* o "Juego de los 5 Animales", donde cada animal simboliza a un elemento o actividad del *Chi*. El tigre fue el elegido para el elemento madera. Debido a su antigüedad, estos ejercicios tienen un gran número de variantes, donde algunos animales cambian, pero el tigre está presente siempre.

Estos ejercicios forman parte del vasto patrimonio del *Qi Gong* o *Chi Kung*, dos versiones de la misma palabra china que significa "trabajo del Chi" o "trabajo de la energía". Muchas de las formas de esta también llamada "gimnasia respiratoria china" están inspiradas en animales.

# corazón insomne

El insomnio designa una ausencia anormal, total o parcial de sueño durante toda o una parte de la noche. Los hay de distintos tipos: dificultad para conciliar el sueño, facilidad para dormirse pero con interrupción del sueño en la madrugada, sueño muy liviano sin efecto reconstituyente, lagunas sin sueño durante la noche.

El resultado es siempre cansancio con momentos de somnolencia diurna, un aumento del distrés (estrés patológico) y una irritación que se va instalando en el cuerpo y en el comportamiento.

Las causas pueden ser múltiples y diferentes en cada caso, pero en la medicina tradicional chino-japonesa, siempre se considerará como causa del insomnio un trastorno del Shen, que podrá tener distintos orígenes. El término chino Shen se refiere al espíritu y también a la conciencia en sus distintos niveles, esa que nos hace ajustar nuestras acciones en relación a los estímulos del entorno y de nuestro interior. Es considerado uno de los Tres Tesoros de la vida, junto con el Jing, energía ancestral atesorada por los riñones, y el Chi, energía vital atesorada por los pulmones. Cuando el Shen está afectado, la respuesta a los estímulos es desmesurada, en más o en menos. Podríamos homologar el Shen, en sentido amplio, al psiguismo. La medicina tradicional china toma a los disturbios del Shen como causa de los distintos tipos de locura (calmada o agitada) y cuando estos disturbios son menores, y van acompañados de patologías en otros órganos o meridianos, causan el insomnio. En su libro "Semiología Acupuntural" el médico franco-vietnamita Nguyen Van Nghi, especialista e investigador en Medicina Tradicional China reconocido mundialmente, clasifica al insomnio como una de las patologías que afectan al Sistema Energético del Corazón: "En la fisiología energética china, la función del corazón es, no solamente movilizar la sangre y hacerla circular por todo el cuerpo, sino también dominar el conjunto de las actividades mentales. Es por lo que una agresión exógena (de alguna energía externa como frío, calor, humedad, sequedad, viento) o una perturbación interna de origen psico-afectivo (cólera, tristeza, pánico, preocupación, cansancio) puede influir sobre el corazón (órgano y meridiano) para desencadenar dos tipos de enfermedades: 1.- Enfermedades llamadas sanguíneas como problemas circulatorios, sangrado de la nariz o vómitos con sangre. 2.- Enfermedades llamadas mentales, como las palpitaciones, la amnesia, la locura o el insomnio."

Está escrito en el *Nei King,* primer tratado completo de Medicina Tradicional China, compilado por el Emperador Amarillo alrededor del año 400 a.C.: "El corazón rige la sangre y los vasos. Es Maestro del *Shen.*"

El corazón, en el pensamiento chino, se corresponde con la energía del elemento fuego, con la etapa de crecimiento y de florecimiento, con el verano, la abundancia, el calor, la alegría (que lo tonifica y relaja), con las emociones a flor de piel. Su trabajo, como el sol, es calentar la energía y distribuirla por todo el cuerpo. El corazón atesora el *Shen* y una de sus funciones es elevarlo al cerebro y distribuir esta conciencia por todo el cuerpo a través de los vasos sanguíneos.

La etiología del insomnio es compleja, y, si bien en medicina tradicional china se considera afectado el Sistema Energético del Corazón, pueden existir diferentes causas para este trastorno del *Shen*, de acuerdo a los síntomas colaterales que acompañen al insomnio, por lo que deben tratarse puntos de otros meridianos (canales que postula la acupuntura por donde circula la energía vital *Chi* ) pertenecientes a los otros órganos. Estos canales están agrupados por elementos de acuerdo a la cosmogonía china. Los elementos son cinco en total: el fuego corresponde al corazón, la tierra al bazo, el metal a los pulmones, el aqua a los riñones y la madera al hígado.

El elemento Agua, controla el incremento patológico del fuego del corazón, pero si el control se sobrepasa, este fuego corre peligro de ser apagado y debilitado por el frío, por ataques de pánico o por una ingesta exagerada de sal que endurece las arterias, sumando al insomnio una sensación de fatiga y de cuerpo pesado. El trabajo excesivo de las glándulas suprarrenales (asociadas al meridiano del riñón) producto de una situación de miedo constante por causas internas o externas, o del estrés, carga la sangre con mucha adrenalina, que impide el sueño y da un sabor metálico característico en la boca, crispa los músculos y baja la temperatura corporal, lo que produce un sudor frío que hace peligrar al fuego del corazón e intranquiliza el *Shen*.

El hígado pertenece al elemento Madera, Madre del Fuego, y se incendia fácilmente con la ira ("como leche hervida"), que recalienta al corazón, igual que el trabajo físico excesivo o el alcohol y las comidas muy picantes. El cora-

# Meridiano (o canal) del corazón Recorido externo: El Canal del Corazón Shao Yin de la Mano comienza en C1, en el centro del hueco axilar, en el lado interno de la arteria axilar. Baja por el borde posterior de la cara interna del brazo, cruza por el extremo del pliegue del codo en su parte más interna, desciende por la línea cubital interna del antebrazo. Cruza la muñeca sobre la arteria cubital, pasando a la palma de la mano por la eminencia hipotenar, sigue por el borde interno del meñique y va a terminar en el ángulo ungueal interno de ese dedo, en el punto C9, donde se conecta con el Meridiano de Intestino Delgado.

**Recorrido interno:** Comienza en el medio del Corazón, extendiéndose por todo el órgano. Atraviesa el diafragma y se ramifica en el intestino delgado.

Otra rama sube por el costado de la garganta y llega hasta los ojos (a los tejidos que se unen con el globo ocular).

Una tercera rama sale del Corazón, atraviesa los pulmones, aparece en la axila y desde allí emerge a C1, *Jiquan*.

Características: El Meridiano del Corazón tiene 9 puntos bilaterales. Pertenece al elemento Fuego (Príncipe de Fuego) y es de carácter Yin. Su hora de máxima actividad es de 11 a 13 hs. El Punto de Asentimiento es en el Canal de la Vejiga (Ve. 15) y el de Alarma es Vaso Concepción 14, en la línea media anterior del cuerpo, una distancia por debajo del apéndice xifoides.

zón, cálido por naturaleza, se sofoca con demasiado calor apareciendo síntomas de dificultad respiratoria, sensación de plenitud torácica y un gusto amargo en la boca, sobre todo al levantarse. En este caso, el *Shen* y la sangre permanecen agitados por este calentamiento, especialmente en horas de la noche, sobre todo de once de la noche a tres o cuatro de la mañana, que es cuando la energía de la madera está en plenitud, siendo imposible conciliar un sueño profundo.

La alegría del corazón controla a la tristeza del Metal, sobre todo en otoño. Pero si esta tristeza se instala en todas las estaciones del año, se vuelve contra su tutor enfriando la alegría del corazón y dificultando entonces la distribución de energía por todo el cuerpo.

Las preocupaciones y el pensamiento rumiante, características del elemento Tierra, afectan a la absorción y distribución de nutrientes en las que participa el meridiano del Bazo. El resultado es una astenia física y psíquica que con-

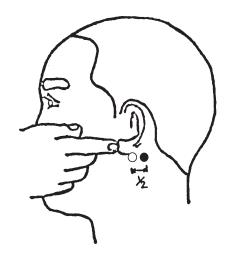
sume la energía del corazón, y dificulta su función de calentar la energía y el cuerpo. En este caso, aunque se sienta un agotamiento total, la sensación de vacío por la intranquilidad y la falta de calor corporal, impiden conciliar el sueño.

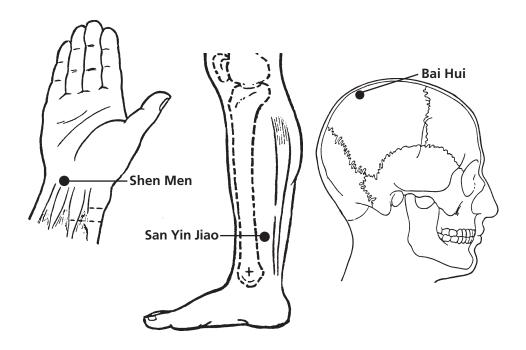
Se indican aquí puntos para tratar el insomnio con dígito-presión (Shiatzu), ya sea como autotratamiento o para tratar a otros.

La presión en cada punto se realiza con la yema del dedo pulgar en forma profunda y continua durante dos minutos aproximadamente, aumentando la presión de menor a mayor (sin producir dolor fuerte), manteniendo una respiración pausada y la zona de alrededor del ombligo relajada. Descansar y repetir la secuencia a los 15 minutos. Es preferible realizar el tratamiento o antes de la cena, o por lo menos una hora después. En los casos crónicos, continuar con el tratamiento un tiempo prolongado, aún cuando se haya logrado una mejoría.

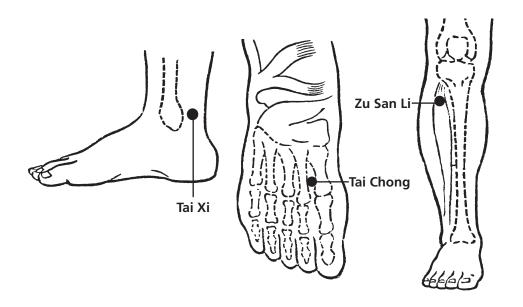
# Insomnio, puntos para su tratamiento

• An Mien (Sueño Tranquilo), punto fuera de meridianos por debajo de la apófisis mastoides detrás de la oreja. Tranquiliza la afluencia de sangre al cerebro.





- Shen Men (Puerta del Espíritu), en el pliegue de la muñeca más cercano a la palma de la mano, en la línea del dedo meñique, justo después del hueso pisciforme de la mano. Calma la taquicardia y el sudor frío producido por la intranquilidad y la ansiedad.
- San Yin Jiao (Cruce de los Tres Yin), detrás del borde posterior de la tibia, en una depresión, cuatro dedos por encima del tobillo interno. Equilibra los tres meridianos Yin de la pierna: hígado (Madera), bazo (Tierra) y riñón (Agua), y estimula la función de provocar el ascenso de la energía fresca y húmeda de la tierra (desde los pies) para enfriar la cabeza y tranquilizar el *Shen*.
- Bai Hui (Las Cien Reuniones), correspondiente a la fontanela, en la línea media de la cabeza, en el cruce de la proyección de las puntas de las orejas con la línea perpendicular que pasa por el entrecejo y la nariz. Calma la tensión nerviosa y disminuye la temperatura de la cabeza. Hace descender la energía acumulada en la parte superior del cuerpo a la zona inferior.



# Para ataques desde el elemento Agua, agregar:

• Tai Xi (Corriente Suprema), en la parte interna del pie, en la mitad de la línea paralela a la tierra que une la parte más sobresaliente del tobillo y el tendón de Aquiles. También es importante mantener caliente la zona lumbar (cintura).

# Para excesos del elemento Madera, agregar:

• **Tai Chong** (Asalto Supremo), en el fondo interdigital del dedo gordo y el segundo dedo del pie. Comunica directamente con el hígado, armonizando sus funciones y disminuyendo la irritabilidad.

# Para desarmonías del elemento Tierra, agregar:

• **Zu San Li** (Tres Distancias o Tres Aldeas), a cuatro dedos por debajo de la rótula, del lado externo de la pierna, entre el filo de la tibia y el tendón. Es un punto tonificante para cuando el cansancio excesivo no permite conciliar el sueño, y también actúa sobre trastornos digestivos.

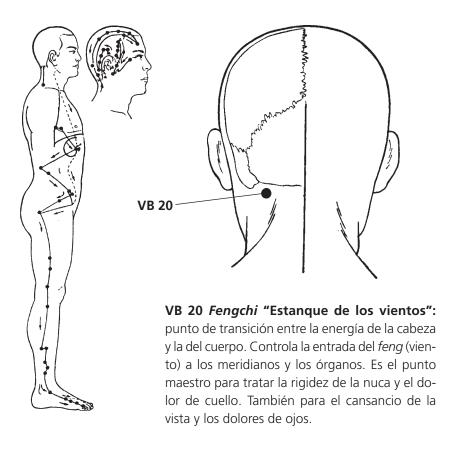
# shiatzu para el cuello duro

La musculatura de la nuca, el cuello y los hombros se contractura por un estado de estrés sostenido, o ante reiteradas decepciones, o cuando persisten situaciones de indecisión y vacilación en las que es difícil concentrar la energía y saber qué dirección tomar. El aumento de la tensión en la parte superior del cuerpo produce dolores de cabeza y aparecen síntomas de fatiga en los ojos.

Para la medicina tradicional chino-japonesa, los músculos y tendones que participan del movimiento dependen del hígado y la vesícula biliar, que son los órganos responsables de nutrirlos, aportándoles la tonicidad y elasticidad adecuadas. Estos órganos y sus correspondientes meridianos (líneas de energía), pertenecen al elemento Madera, que representa a la vida orgánica. Como las plantas, su característica es impulsiva y de un crecimiento suave pero sostenido. Estas cualidades se incrementan en la primavera. Son órganos muy sensibles a causas externas como el viento, que enfría los tendones endureciéndolos, y a causas internas como las contrariedades, que obstaculizan su impulsividad generando irritación. La Vesícula Biliar almacena y segrega la bilis que produce el hígado para la digestión, especialmente para la descomposición de las grasas. Energéticamente, también concentra la energía impulsiva, sobrecargándose si ésta no es liberada periódicamente mediante la expresión de los impulsos primaverales como la actividad física, el diseño de proyectos, el amor, y la realización de procesos creativos que favorezcan la movilidad de la energía emocional. Cuando esta energía impulsiva de la madera encuentra continuos obstáculos, comienza a perder el vigor y el meridiano de la Vesícula Biliar se vacía de energía. Esto produce una distribución desigual de los elementos nutritivos en los músculos y tendones, generando fuertes contracturas, especialmente en el cuello.

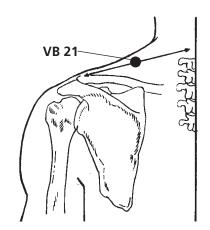
Desde la terapéutica del Shiatzu podemos tratar algunos puntos del meridiano de la Vesícula Biliar para facilitar la descarga y aliviar los dolores del cuello. Recomendamos utilizar los dedos pulgares o los dedos medios, masajeando cada punto suavemente en forma circular, profundizando poco a poco la presión a medida que la tensión va cediendo. El dolor que se produzca debe ir acompañado por una sensación de alivio. Recorrer los puntos de ambos lados del cuerpo, desde la parte superior a la inferior. Mantener durante el tratamiento una respiración abdominal profunda y lenta. Tratar de 1 a 2 minutos cada punto hasta completar el recorrido, descansar 5 minutos, y repetir de 3 a 5 veces la secuencia completa.

# Puntos del Meridiano (o canal) de la Vesícula Biliar

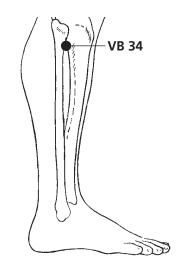


# VB 21 Jianjing "Pozo del hom-

**bro":** punto muy importante para la irrigación sanguínea del cerebro, así como también del hombro y del brazo. Este punto ayuda a relajar los músculos trapecios y las contracturas del cuello y del hombro.



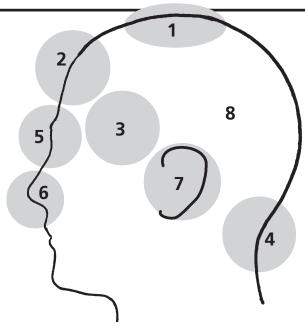
VB 34 Yanglingquan "Fuente de la colina Yang": denominado "punto de los músculos". Para el tratamiento de todas las afecciones musculares y de tendones y ligamentos. Es muy utilizado para bajar la tensión de la parte alta del cuerpo (cuello y hombros). Conviene tratarlo en cada cambio de estación para prevenir contracturas en general.



# Ejercicio complementario

Como complemento, es recomendable después del masaje acostarse boca arriba en el piso, flexionar las rodillas y tomándolas con las manos, balancear-las suavemente en vaivén hacia la cabeza pero sin comprimir las ingles, entre 5 y 10 veces. Durante el ejercicio, mantener la columna, el sacro y la cabeza apoyados en el piso, con la barbilla hacia el pecho. Luego quedarse cinco minutos acostados en el piso con las piernas levantadas contra una pared o mueble

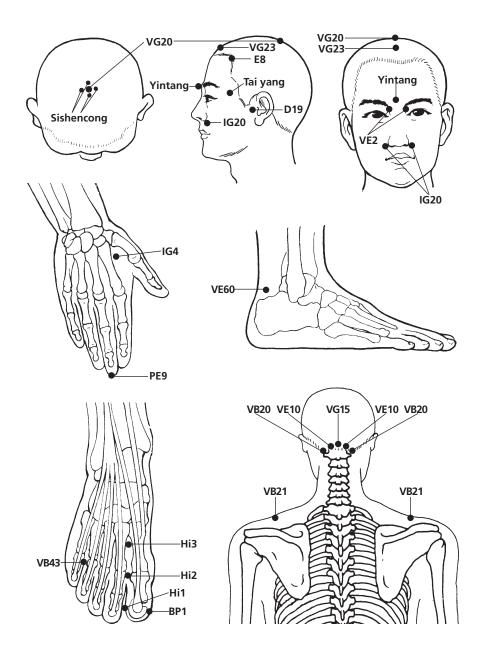
# dolor de cabeza



Clasificamos aquí el dolor según la zona de la cabeza que afecta; señalada con gris en el gráfico, con excepción del dolor general (8). Indicamos los puntos de tratamiento correspondientes a cada caso. Los nombres de los puntos se refieren al meridiano (o canal o línea de energía) al que pertenecen.

- 1. Cima de la cabeza: Sishencong; VG (Vaso Gobernador) 20; Hi (Hígado) 2.
- 2. Frente: VG 23; E (estómago) 8; IG (Intestino Grueso) 4.
- 3. Sienes: Taiyang; Pe (Pericardio) 9; VB (Vesícula Biliar) 43.
- **4. Nuca**: VB 20; VG 15; Ve (Vejiga) 10; Ve 60.
- **5. Ojos**: *Yintang*; Ve 2; VB 20; Hi 3.
- 6. Nariz: IG 20; Yintang; IG 4.
- **7. Oídos**: ID (Intestino Delgado) 19. Delante de la oreja, en un hueco que se forma al abrir la boca.
- **8. Dolor en general**: Hi 1; BP (Bazo Páncreas) 1. (Presionar a la vez los lados de la uña del dedo gordo del pie). VB 21; IG 4.

(En la pág. siguiente se grafica la ubicación de los puntos mencionados)



Según la medicina chino-japonesa, la polaridad *Yang* de la energía cósmica y vital, está asociada con el cielo y tiene un movimiento ascendente como el fuego. En el cuerpo se acumula en la parte más alta: en la cabeza y los hombros. La polaridad *Yin*, relacionada con la tierra, es descendente como el agua, juntándose en el bajo vientre y los pies. El *Yang* es caluroso; el *Yin* es fresco. La cabeza tiende a calentarse, los pies a enfriarse.

Los chinos manifiestan el estado de buena salud con el axioma "Cabeza fría, pie caliente", donde *Yang* y *Yin* se complementan armoniosamente: agua y fuego se ayudan atemperando sus naturalezas.

Cuando la cabeza duele, puede ser por un exceso de *Yang*, que se acumula en lo alto y no circula por el resto del cuerpo para calentar los músculos y el vientre; o por una falta de *Yin*, que se estaciona abajo y no llega a lubricar y refrescar la cabeza.

El tratamiento de las *cefaleas energéticas* con la técnica de masaje acupuntural japonés llamada *Shiatzu*, emplea puntos locales en la zona *Yang* (cabeza, cuello y hombros), y puntos distales en la zona *Yin* (piernas y pies). *Shiatzu* significa "presión de los dedos" o "digitopresión". La presión se ejerce sobre los puntos con las yemas de los pulgares. En la cabeza y los hombros, presionar en forma continua, lentamente, de más suave a más fuerte y viceversa. En pies y manos, la presión debe ser intermitente. Tratar unos 2 minutos cada punto a ambos lados del cuerpo. Descansar 15 minutos.

#### Bibliografía general

- -Fundamentos de Acupuntura y Moxibustión de China. Varios autores. Ediciones en Lenguas Extranjeras. Beijing. 1984.
- -Semiología y Tratamiento Acupuntural. Nguyen Van Nghi. Editorial Cabal. Madrid. 1980.
- -Medicina Tradicional China. Roberto González G. y Yan Jianhua. Editorial Grijalbo. México. 1996.
- -Qi Gong, Gimnasia China. Dr. Yves Requena. Ed. Los Libros de la Liebre de Marzo. Barcelona. 1993.
- -I Ching. El Libro de las Mutaciones. Trad. de Richard Wilhelm. Editorial Sudamericana. 1978.

#### Carlos Trosman

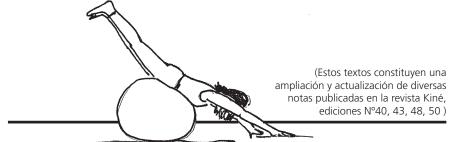
#### Formación

- •Shiatzu y Medicina Oriental: con el Monje Budista Zen Ryotan Tokuda sensei, discípulo de Syoin Araki, discípulo de Sorei Yanaguiya y Kenzo Okuda. 1984.
- •Aikido: Seminario con Seigo Yamaguchi, 8º Dan Shihan del Hombu Dojo de Japón. 1993.
- •Tai Chi Chien, Tai Chi Cho, Chi Kung y Tui Na: con el Maestro Qian Lan Gen (de la Escuela Mien Chuan). 1994-2001.
- •Perfeccionamiento en Medicina Tradicional China y Acupuntura: 3 Seminarios con el Dr. Yves Requena. 1995-1996.
- •Tai Chi Chuan, Chi Kung, Tui Na, I Ching y Tao In: Seminarios con el Maestro Lui Pai Lin. 1994-1997.
- •Qi Gong: 12 Seminarios con el Dr. Yves Requena y Profesores del Instituto Europeo de Qi Gong. 1995-1998.
- •Psicólogo Social: egresado de la 1º Escuela de Psicología Social "Dr. Enrique Pichón Riviére". Dir.: Lic. Ana Quiroga. 1979-1983.
- •Psicoterapias Operativas: Con el Dr. Hernán Kesselman y colaboradores (Tato Pavolvsky, Susana Kesselman, Toti García, Marcos Bernstein). 1989.
- •Psicodrama, Creatividad y Máscaras: Seminario de 3 años en el Instituto de la Máscara. Directores: Lic. Elina Matoso y Dr. Mario Buchbinder. 1993-1995.

#### Actividad Profesional Actual

- •Consultorio: atención de pacientes con Masoterapia desde 1978 y con Shiatzu y Medicina Oriental desde 1984.
- •Cursos de Shiatzu Kan Gen Ryu: Terapeuta (2 años). Talleres y Seminarios Intensivos. Desde 1991.
- •Asesor y Colaborador de "Kiné, la Revista de Lo Corporal", desde 1994.
- •Trabajo del Ki: Seminarios de Aikido, Shiatzu y Meditación Zen. Con Sensei Rolando Capurro, 4º Dan de Aikido del Hombu Dojo, y Ricardo Dokyu, Monje Budista Zen ordenado en Japón en la Escuela Soto. Desde 2002.
- •MoTrlCS, Movimiento de Trabajadores e Investigadores Corporales para la Salud: Comisión Organizadora (1994-2002); Secretario (1998-2000); Presidente (2001-2003).
- •Colaborador de la Revista Topia, Psicoanálisis, Sociedad y Cultura, desde 1997.
- Profesorado de EGB I y II y Educación Especial (Concordia, E. R.): Formación de Docentes Especiales. Profesor Titular de 2 Cátedras: -Grupos Operativos y -Expresión Corporal y Musical. Desde 1993.
- •Proyecto PROAME de Concordia: Coordinador del Taller de Murgas. (Con adolescentes de 13 a 18 años en barrios periféricos afectados por la violencia social). 2004.

# Body-Mind Centering® y esferodinamia



Los fisiobalones, o esferas de grandes dimensiones, fueron inicialmente utilizados, desde principios del siglo XX, como complemento de tratamientos terapéuticos. La Dra. Susanne Klein-Vogelbach los utilizó en Suiza desde el año 1909 en pacientes con problemas articulares, y especialmente en la rehabilitación de pacientes neurológicos, para ayudarlos a recuperar el equilibrio y mejorar las respuestas reflejas.

En Inglaterra, la fisioterapeuta alemana Berta Bobath también utilizaba esferas para tratar pacientes con espasticidad y distinto tipo de lesiones cerebrales. Junto a su esposo, el siquiatra checoslovaco Karel Bobath, elaboraron en la década del '30, un abordaje innovador dentro del campo de la rehabilitación que aún sigue utilizándose y desarrollándose.

Las pelotas fueron introducidas en Estados Unidos en 1970, donde se las empleó para tratar lesiones de columna y otros trastornos de la estructura ósea, y a partir de 1990, como complemento del entrenamiento deportivo. La terapista ocupacional y bailarina Bonnie Bainbridge Cohen, discípula de los Bobath y creadora del método de anatomía vivencial llamado Body-Mind Centering®, las utiliza también desde hace más de 35 años para la investigación de los reflejos, las reacciones de enderezamiento y las respuestas de equilibrio que componen nuestros patrones básicos de movimiento.

En el ámbito de la danza, la bailarina y coreógrafa argentina Alma Falkenberg comenzó a incorporar los balones como complemento del entrenamiento en Contact Improvisación y en ejercicios de alineación desde 1970. Alma, que reside actualmente en Italia, fue la primera en utilizar el nombre "Esferodinamia" como denominación para el entrenamiento sobre pelotas de estabilidad. Varias de sus alumnas nos hemos dedicado a seguir desarrollando esa disciplina, algunas desde el punto de vista de la improvisación y otras enfatizando los aspectos de alineación y de sostén orgánico de la postura, combinando el trabajo de las esferas con distintos métodos y técnicas de trabajo corporal.

Actualmente, el uso de pelotas se ha difundido más allá del ámbito de lo terapéutico. Además de su uso probado en kinesiología y psicomotricidad, se las emplea como complemento para el entrenamiento deportivo, en clases de gimnasia y de yoga. También se utilizan en el entrenamiento corporal de bailarines y actores ya que, además de tener de múltiples aplicaciones en el ámbito creativo y expresivo, permiten aumentar la percepción del espacio, las distancias y las relaciones espaciales, haciendo más claro el desarrollo y control del movimiento.

Los balones han sido probados en diversos ámbitos profesionales. Estas son algunas de sus aplicaciones:

- Para el entrenamiento de la fuerza, la resistencia y la destreza de bailarines, actores y deportistas.
  - En el desarrollo de la motricidad de bebés, niños y adolescentes.
- Para la reorganización de los patrones motores en rehabilitación de pacientes con daño neurológico, o enfermedades de trastornos del movimiento, como el Parkinson.
- En el aumento de la movilidad articular de adultos mayores, y de personas con distintas afecciones de la estructura ósea, como artritis, artrosis, hernias de disco, etc.
  - Como auxiliar para posturas de yoga.
  - Para el desarrollo del juego y la creatividad en todas las edades.
  - Como complemento en tratamientos psicoterapéuticos.

#### La anatomía vivencial de Body-Mind Centering (BMC)®

"La mente es como el viento, el cuerpo es como la arena. Si queremos saber cómo sopla el viento, podemos mirar la arena."

### Bonnie Bainbridge Cohen

Body-Mind Centering® (BMC), el método desarrollado por Bonnie Bainbridge Cohen es un estudio vivencial basado en la percepción del cuerpo aplicando principios anatómicos, fisiológicos, psicológicos y patrones de desarrollo evolutivo. Se utilizan como herramientas para la investigación: el movimiento, el contacto manual ("hands-on"), la voz y la autoconciencia.

El conocimiento de la anatomía nos permite, entre otras cosas:

- Adquirir una mayor comprensión del cuerpo, y de las interacciones psicofísicas que se producen entre éste y el ambiente.
  - Mejorar la postura.
  - Ampliar la eficacia del movimiento en el espacio.

En el caso de docentes o estudiantes de técnicas de movimiento, bailarines, actores y otros profesionales del arte que utilizan al cuerpo como herramienta expresiva, esto es importante no sólo porque les permite utilizarlo de manera más armónica, sino porque abre infinitas posibilidades de expresión y de creación. El conocimiento anatómico también es útil para aquellos profesionales del área corporal que deseen ampliar su campo de trabajo al ámbito terapéutico.

BMC® es utilizado en danza, trabajo corporal, psicoterapia, masoterapia, terapia física y ocupacional, meditación, yoga y otras disciplinas de integración cuerpo-mente, en entrenamientos o clases grupales y en sesiones o tratamientos individuales. El trabajo se orienta a la percepción no sólo del sistema músculo-esquelético sino de todos los demás sistemas corporales (respiratorio, digestivo, circulatorio, nervioso, hormonal) como así también de los tejidos blandos, fascias, ligamentos, etc., brindando una experiencia directa y única del cuerpo. Utiliza el contacto, la imaginería (somatización) y elementos auxiliares como pelotas, bandas elásticas, modelos y figuras del cuerpo humano, etc., como guías en la exploración y como estímulo para la iniciación del movimiento.

Si el cuerpo se mueve, la mente se mueve. La calidad de cualquier movimiento nos ofrece la posibilidad de observar la expresión de la mente. Cambios en la calidad del movimiento indican que la mente ha cambiado su foco en el cuerpo. Del mismo modo, cuando dirigimos activamente la atención a distintas partes del cuerpo e iniciamos el movimiento desde ellas, cambiamos la calidad del movimiento. Esta interacción nos ofrece una forma de producir cambios en la relación cuerpo-mente.

En su libro "Sensing, Feeling and Action", Bonnie Bainbridge Cohen dice: "Como proceso, BMC es una exploración constante hacia nuestro interior compartida con otros, que también están explorando. Como campo de estudio teórico, BMC es el trazado de los mapas de esos viajes. El cuerpo es el territorio, vivo y cambiante. El explorador es la mente: nuestros pensamientos, sentimientos, alma y espíritu. Los mapas son las interpretaciones, o traducciones de la experiencia percibida y compartida con otros. Somos, a la vez, el objeto de estudio, el estudiante, y el maestro".

## Esferodinamia, BMC y rehabilitación

Aplicaciones de Body-Mind Centering® al trabajo con fisiobalones

En aquellas enfermedades con daño cerebral (por ejemplo hemiplejías) y en las consideradas como "trastornos del movimiento" (como el Parkinson), el trabajo con balones resulta de mucha utilidad para facilitar tanto la inhibición de respuestas reflejas no deseadas como el fortalecimiento y/o el re-aprendizaje de los patrones motrices. Las esferas también son útiles para regular el tono muscular que en algunos casos puede ser muy bajo y en otros, excesivamente alto. La esferodinamia puede aplicarse también en casos de lesiones articulares o musculares, y en enfermedades de degeneración de las articulaciones, como artrosis o artritis.

En el siglo pasado, Karel y Berta Bobath cambiaron el enfoque de la rehabilitación tradicional proponiendo ayudar al enfermo a aprender a utilizar nueva-

mente su lado afectado, en vez de simplemente reforzar el uso del lado sano, que era lo que se hacía hasta entonces en pacientes con daño cerebral.

Desde este enfoque, los balones permiten trabajar el cuerpo con un sostén adicional, y en distintas relaciones con la gravedad. Esto último, sumado a la posibilidad de tener una gran parte del cuerpo en contacto directo con la pelota, hacen que el sistema nervioso reciba muchos estímulos propioceptivos que, manejados adecuadamente, facilitan la reorganización de los patrones motrices. La posibilidad de estimular el cuerpo a partir de las sensaciones que el sistema nervioso recibe y registra posibilita al enfermo lograr cambios en los patrones deficientemente organizados, y también re-aprender aquellos que han sido dañados por la enfermedad.

La utilización de los fisiobalones **no substituye** sino que **complementa** el trabajo de rehabilitación específico para cada diagnóstico y para cada individuo. Debido a la gran diversidad de trastornos neurológicos, es difícil dar pautas generales para la utilización de las pelotas. Cada caso debe estudiarse en particular, y el facilitador deberá profundizar en el estudio de las características específicas de la enfermedad que desee tratar para encontrar los ejercicios adecuados para cada caso.

Es fundamental para ello poseer un conocimiento profundo de las funciones cerebrales y de los patrones neurológicos que sustentan la posibilidad de movimiento del cuerpo en el espacio. Es ideal el trabajo en equipo con el neurólogo y los demás profesionales que estén tratando al paciente.

El modelo que aplicamos en el trabajo con los fisiobalones que he desarrollado junto a Anabella Lozano se basa en los principios de *Body-Mind Centering*®, que estudia los orígenes del movimiento desde el momento de la concepción (patrones intrauterinos o pre-vertebrales) hasta su completo desarrollo a partir del año de edad (patrones vertebrales). Bonnie Bainbridge Cohen, la creadora de BMC® se formó inicialmente con los Bobath y siguió luego desarrollando en sus investigaciones el concepto de reorganizar el movimiento a partir del aprendizaje de nuevos esquemas de movimiento.

Los Patrones Neurológicos Básicos son aquellas estructuras grabadas en el código genético de la especie humana que nos permiten desarrollar no sólo el movimiento en el espacio sino también dar sustento al desarrollo del sistema nervioso, y a la capacidad de percibirnos a nosotros mismos y de relacionarnos con los demás. Estos están a su vez organizados en base a patrones primarios

como los Reflejos Primitivos, las Reacciones de Enderezamiento y las Respuestas de Equilibrio, que constituyen las «letras del alfabeto» con las cuales podemos armar «frases» de movimiento más complejas.

La organización básica del movimiento queda establecida durante el primer año de vida del niño, y tiene la posibilidad de seguir perfeccionándose durante toda la vida. Todas estas estructuras se sustentan unas a otras en su desarrollo. Cuando alguna de ellas no se desarrolla eficientemente, o se encuentra dañada por la enfermedad, el criterio de trabajo nos lleva a ir hacia atrás en la búsqueda de un patrón sólidamente consolidado para encontrar elementos que nos permitan reconstruir la experiencia de movimiento de manera plena. Podremos así avanzar en la posibilidad de *re-aprender* a movernos, a utilizar el cuerpo en el espacio, y a relacionarnos con quienes nos rodean y con nuestro entorno. Los balones son elementos muy valiosos para favorecer y enriquecer ese aprendizaje.

### Algunas aplicaciones del trabajo con esferas en

# rehabilitación y alineación

Dibujos: Silvia Mamana

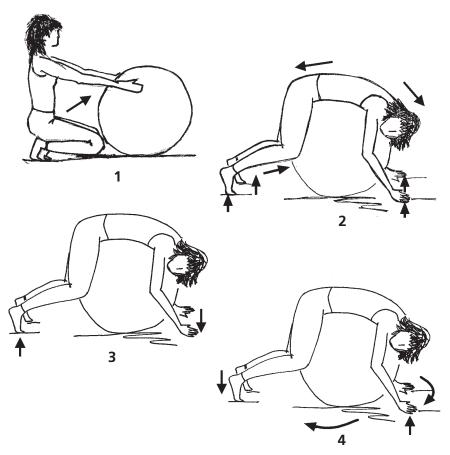
**Nota:** Se recomienda realizar estos ejercicios siempre bajo la supervisión de un profesional entrenado en el uso de las esferas que podrá guiar adecuadamente el desarrollo de los mismos para evitar un mal uso del cuerpo durante la práctica.

Durante mis investigaciones con los principios de Body-Mind Centering®, los fisiobalones han sido de gran ayuda para estimular y reorganizar la motricidad a través de los Patrones Neurológicos Básicos y también como soporte del cuerpo para explorar el movimiento desde los distintos sistemas fisiológicos (órganos, ligamentos, fluidos, huesos, etc.).

El soporte inestable que ofrece la esfera permite experimentar una gran variedad de posiciones respecto a la gravedad (prono, supino, laterales, inversiones, rodadas, etc.). Esto puede ser explorado aún más usando el balón en combinación con la pared, o utilizando dos o más pelotas a la vez, lo que ofrece la oportunidad de crear nuevas experiencias en la unidad cuerpo-mente.

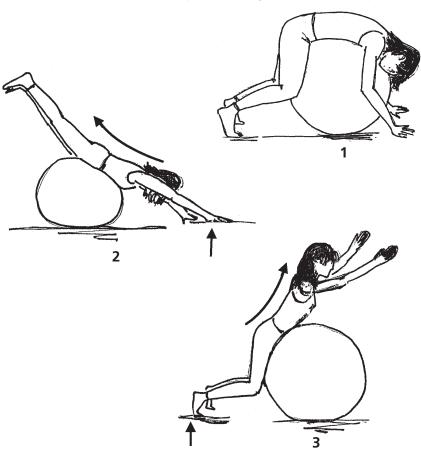
Los ejercicios que se muestran a continuación son algunas de las aplicaciones de BMC al trabajo con las esferas.

**Ejercicio nº 1:** Movimientos homólogo y homolateral en posición de flexión.



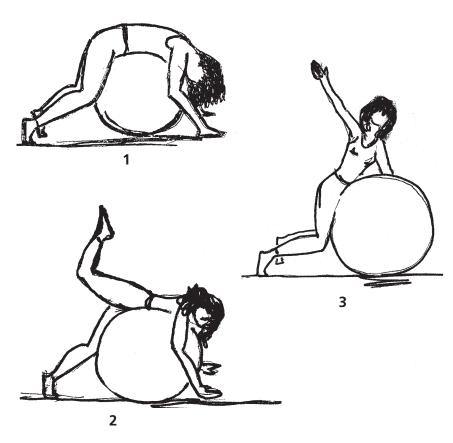
Para entrar en contacto adecuado con la esfera se deberá, desde la posición en cuclillas (1), empujar con los dedos de los pies para colocar el cuerpo en el centro de la misma, apoyando las manos en el piso. En flexión (2), encontrar el empuje homólogo de las extremidades para iniciar un movimiento de vaivén (de pies a manos y viceversa) (3) que se transmita a través del esqueleto, utilizando la musculatura profunda del cuerpo. Encontrar luego el soporte homolateral (pie y mano derecha a pie y mano izquierda y viceversa), para finalmente circular entregando el peso de extremidad a extremidad, en el sentido de las agujas del reloj y en sentido inverso (4). Estos empujes son nuestra conexión básica con el soporte de la tierra, y permiten una reorganización del oído interno y de la postura para luego poder comenzar a proyectar el cuerpo hacia el espacio.

**Ejercicio nº 2:**Proyección espacial desde movimiento homólogo con soporte de órganos.



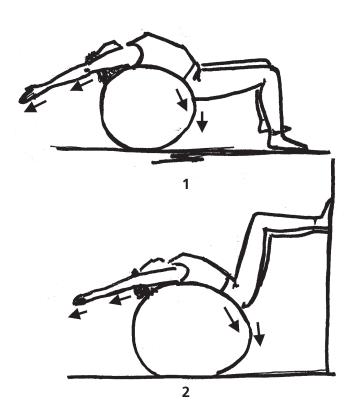
Desde la posición de flexión encontrar nuevamente el empuje homólogo de las extremidades y el vaivén de contacto con la tierra (1), como transición para desarrollar la fuerza de sostén de los brazos, y la proyección hacia el espacio del coxis y de las piernas (2). Volver a la posición inicial y encontrar esta vez el empuje de los pies para proyectar la cabeza y los brazos hacia el espacio (3). En este ejercicio, es útil percibir el soporte interno del tracto digestivo para la columna vertebral, así como el sostén: del corazón para el empuje de las manos, de los órganos pélvicos y abdomina-les para el empuje de los pies y de los pulmones para la proyección espacial de los brazos.

**Ejercicio nº 3:** Torsiones y diagonales contralaterales.



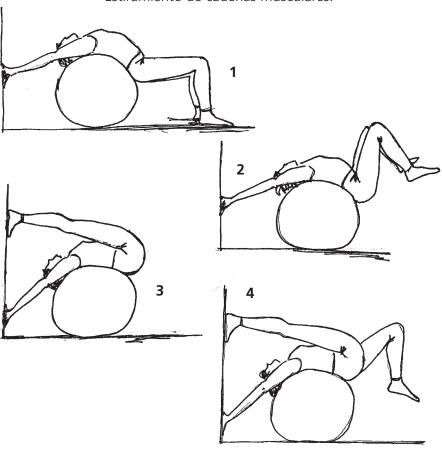
Las torsiones son de gran utilidad para recuperar la movilidad del tronco, encontrando el movimiento en los espacios articulares de las cinturas pélvica y escapular. Partimos de una imagen corporal donde el eje axial está constituido solamente por el espacio entre el coxis y el cráneo, siendo entonces las costillas "parte" del brazo, y las dos mitades de la pelvis (los huesos ilíacos) "parte" de las piernas. Desde prono (1), encontrar la torsión de una pierna utilizando la guía del coxis para la rotación de la pelvis sobre la pelota (2). Volver a la posición inicial y luego, con la guía de la cabeza, encontrar la torsión del brazo integrando hasta la última costilla, percibiendo el espacio de movimiento entre costillas y vértebras (3). Encontrar este espacio de movilidad es muy útil en casos de escoliosis, o de rigidez de la zona dorsal por malas posturas y falta de integración dorso-cervical.

**Ejercicio nº 4:**Variantes de extensión.



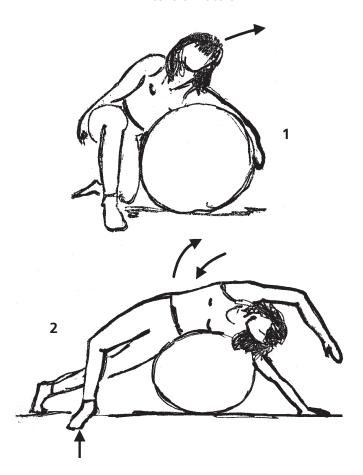
Las variantes en supino ayudan a dar soporte a zonas de la columna, como el cuello y la cintura, que generalmente no están en contacto con el piso. Este soporte permite un registro activo de esas zonas, y la posibilidad de regular el tono y aumentar la conciencia de las mismas. Para colocarse en extensión (1) se deberá comenzar sentado sobre la pelota, caminando hacia delante mientras se entrega el peso del cuerpo a la misma, hasta lograr un sostén adecuado para toda la espalda y cuello. La conciencia del peso de los riñones y del tracto digestivo sobre la columna ayuda a organizar la extensión evitando la compresión de cervicales y lumbares. La posición con pies sobre la pared (2) permite encontrar el empuje de las piernas en una posición diferente respecto a la gravedad. Esto, además de fortalecer la musculatura de las extremidades inferiores y permitir un mejor apoyo de la zona lumbar, reorganiza la postura al ofrecer una nueva experiencia propioceptiva de soporte.

**Ejercicio nº 5:** Estiramiento de cadenas musculares.



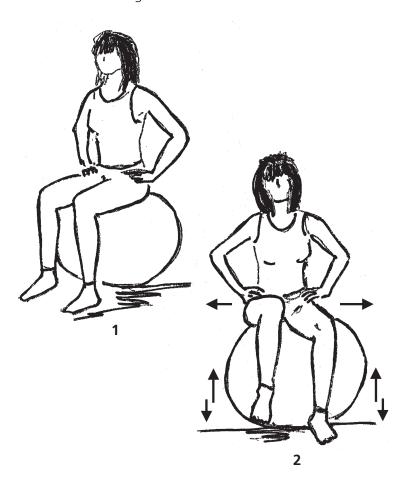
En este caso, la propuesta es comenzar en extensión encontrando nuevamente el empuje homólogo de pies y manos (1), como en el ejercicio nº 1. Para realizar este ejercicio es necesario haber entrenado previamente el soporte de los brazos, para tener seguridad en el equilibrio sobre el balón al despegar las piernas del piso (2). Si se realiza adecuadamente, esta variante permite flexibilizar las articulaciones pélvicas (sacroilíacas y sínfisis pubiana), las coxofemorales, y realizar un estiramiento tanto de la cadena muscular posterior de las piernas: glúteos, isquiotibiales, gemelos y sóleo (3), como del complejo psoas-ilíaco (4). El soporte activo de los órganos pélvicos (gónadas y vejiga) permitirá una adecuada ubicación de la pelvis durante el ejercicio, con el sacro bien apoyado sobre el balón. El corazón, a su vez, sustentará el empuje de las manos contra la pared.

**Ejercicio nº 6:** Extensión lateral.



Esta posición permite tomar conciencia de los "laterales" del cuerpo y encontrar una nueva posición de soporte en relación a la fuerza de gravedad. En este caso, entramos en la pelota con un empuje homolateral que permita ubicar el cuerpo alineado (ambos hombros al mismo nivel, y la pelvis perpendicular a la esfera), usando a la cabeza como extremidad para guiar el movimiento (1). Desde esta posición, se percibe la apertura del espacio entre las costillas y las crestas ilíacas, y se realizan pequeñas torsiones para aumentar la movilidad de la zona dorsal (2). Encontrar el "contrasoporte" entre las costillas y los órganos torácicos permitirá soltar el peso durante las torsiones, y ampliar el rango de movimiento.

**Ejercicio nº 7:** Reorganización de la caminata.



Además de rebotar, encontrar el equilibrio sobre la pelota y deslizar fuera de ella en distintas posiciones, sentado sobre la esfera (1) se pueden realizar una gran variedad de ejercicios que permiten la reorganización de los patrones de la marcha en una posición no habitual. Entrenar el empuje homólogo de las piernas, las reacciones de apoyo positiva y negativa y la reacción de extensión cruzada son algunas de las variantes a realizar como complemento de un tratamiento de rehabilitación con un paciente neurológico, o para la reorganización de la movilidad de la columna y la integración del movimiento de la cintura pélvica durante la caminata.

### Memoria, aprendizaje y movimiento

Los fenómenos naturales se manifiestan a través de patrones: esquemas que se repiten en respuesta a estímulos, dando lugar a estructuras de funcionamiento. Nuestro sistema nervioso tiene el potencial de generar innumerable cantidad de patrones. Para acceder a ellos y poder ejecutarlos, necesitamos de un estímulo que los active; de lo contrario, permanecen en la sombra. Los patrones motores se desarrollan en una constante fluctuación entre la eficiencia y la ineficiencia debido a que, a diferencia de otras especies animales que poseen un control de la motricidad casi completo al nacer, el ser humano depende del aprendizaje para perfeccionar los mecanismos relacionados con el movimiento. Este aprendizaje puede ser efectivo o deficiente, dando lugar a gran variedad de formas de caminar, de hablar, de movernos, etc.

Las primeras respuestas de movimiento son reacciones reflejas activadas por la memoria genética contenida en las células y en el sistema nervioso. Al movernos, ambos registran los movimientos y el sistema nervioso los reconoce y los guarda como memoria cinestésica para producir futuras respuestas en base a la experiencia previa. Los patrones más sencillos se guardan en la *médula espinal* como simples arcos reflejos, los más complejos en el *cerebro*, y los de más alta complejidad, en la *corteza cerebral*.

La actividad motora puede ser refleja, automática o voluntaria. La actividad **refleja** se basa en la secuencia estímulo / respuesta, una respuesta estereotipada sin ningún tipo de elaboración por parte de los centros nerviosos. Las células del *arquiencéfalo*, que regulan esta actividad, son las más antiguas del sistema nervioso y por lo tanto las que poseen la memoria más profunda. Los movimientos **automáticos** están controlados por el *paleoencéfalo*, que permite la ejecución automática de actos motores que necesitan ser aprendidos. La corteza cerebral o *neoencéfalo* rige la actividad **voluntaria**.

Los niveles superiores y de desarrollo más reciente del sistema nervioso ejercen una función inhibidora sobre los más antiguos, con un control indirecto sobre la actividad muscular. Su acción es más elaborada, pero más lenta. Las células del arquiencéfalo, en cambio, ejercen un control directo sobre los múscu-

los, y por lo tanto su acción es más rápida. La actividad refleja se libera del control de las partes más nuevas ante un estímulo que ponga en riesgo al cuerpo, por ejemplo, una caída, o el riesgo de quemarse, actuando para recuperar el equilibrio en el primer caso, o para alejar la mano del fuego en el segundo. En los casos de daño cerebral, además de la lesión en sí misma, se produce una liberación de la función inhibidora que ejercía el centro destruido sobre los centros inferiores. Esto trae como consecuencia la aparición de reacciones reflejas y asociadas que no pueden ser controladas por el enfermo.

En la motricidad normal, los tres tipos de actividad están integrados funcionalmente en el marco de la actividad global del individuo, con la corteza cerebral ejerciendo un control general sobre el comportamiento total.

En el bebé, la memoria contenida en los genes produce una actividad **refle-**ja que le sirve como su primer experiencia de movimiento y establece los grandes patrones funcionales sobre los cuales se sustentará su futura motricidad. Entre los 4 y los 6 meses, estos reflejos quedan integrados en patrones motores más complejos. A partir de los 10 a 12 meses, son dominantes las **reacciones de enderezamiento**, que le permiten organizarse para contraponerse a la fuerza de atracción de la gravedad, y posteriormente, las **respuestas de equilibrio** (1). Estas dos últimas son respuestas automáticas de movimiento que, junto con los reflejos primitivos, posibilitan que el desarrollo de los movimientos voluntarios (y de aquellas actividades que deban ser aprendidas) sea armónico, eficiente, y carente de esfuerzo muscular.

Aprendemos (un paso de danza, por ejemplo), a través de la memoria consciente de la corteza cerebral. En función de la repetición del patrón de movimiento, esta información baja a centros de control más antiguos y se convierte en automática. Este proceso se produce en cada acción que aprendemos. Así, podemos decir que nuestros movimientos voluntarios se sustentan en la actividad refleja y automática: no necesitamos recurrir a la memoria para poder comer, caminar, hablar o mover un brazo, simplemente lo hacemos, sin pensar en "como" lo hacemos. Cuando este proceso transcurre eficientemente, las células del córtex cerebral quedan liberadas para el pensamiento consciente y la creatividad.

El desarrollo motriz que se produce durante el primer año de vida y que le permite al bebé aprender a levantar la cabeza, rodar, sentarse, gatear y finalmente pararse y caminar no es un proceso lineal. Hay un reloj interno, regulado por la memoria genética, que determina la aparición de las diferentes etapas. Este reloj puede ser afectado por condicionantes internos y por exigencias del entorno. En función de ello, estas etapas pueden desarrollarse plenamente o no, lo mismo que la coordinación entre ellas. La diferencia en la integración de las mismas puede manifestarse luego como bloqueos o corazas, como problemas de atención y posturales, o como comportamientos y movimientos estereotipados o compulsivos.

Considerando al cuerpo como el instrumento a través del cual se expresa la mente, el efecto de transitar conscientemente esos patrones a través del aprendizaje somático, reorganizando aquellos desarrollados deficientemente, o no desarrollados, nos da la posibilidad de ejecutar distintas "melodías", distintas maneras de actuar y de movernos. En los adultos, los patrones motrices están íntimamente relacionados con esquemas emocionales y de pensamiento, que necesitan ser validados y reconocidos. La apertura de nuevos patrones puede ser una puerta para sensaciones nuevas y nuevas formas de comportamiento, de pensamiento y de acción expresadas a través del cuerpo.

#### El rol del facilitador

A pesar de que no me especializo en el trabajo con discapacitados motores, la posibilidad de trabajar con algún caso específico resulta una oportunidad invalorable para profundizar en el estudio de la relación del cerebro con el cuerpo. Cada caso es un desafío especial donde, además de analizar las características de cada enfermedad, es necesario comprender las circunstancias de cada individuo para encontrar el abordaje adecuado.

A la manera de Moshe Feldenkrais, prefiero llamar alumnos y no pacientes a las personas con quienes trabajo, ya que me considero una facilitadora de procesos de aprendizaje y no una terapeuta que produce transformaciones o cambios en el estado de salud o enfermedad del mismo.

El primer compromiso de un facilitador es el de observar y escuchar, no sólo con los ojos y los oídos, sino fundamentalmente con las manos para, a través del contacto (touch), comprender sin preconceptos los procesos que se manifiestan en el cuerpo del alumno. Esto requiere un nivel de compromiso y pre-

sencia que permita dejar de lado nuestra experiencia previa sobre lo que es bueno o malo para permitirle al individuo resolver sus dificultades de la manera más efectiva.

El contacto es un arma muy poderosa para producir transformaciones en la unidad cuerpo-mente. Es particularmente efectivo cuando existe una comunicación fluida entre el alumno y el facilitador. Esta fluidez no siempre es posible, por diversas razones: por estar trabajando con un bebé, que es incapaz de comunicarse verbalmente, o con una persona cuyas funciones cognitivas hayan sido afectadas, o simplemente con alguien que no desee (o no pueda) comprometerse con su proceso de cambio más allá del "dejarse hacer", sin colaborar activamente

Es en estos casos donde se hace necesario agudizar la escucha para poder comprender los procesos que se van desarrollando, las intenciones del cuerpo del alumno, sus deseos y sus necesidades. En estos casos, el conocimiento de la fisiología y la anatomía del cuerpo humano brindan la seguridad para poder "abrirse" a la intuición y confiar en ella como guía. Bonnie Bainbridge Cohen habla de abordar cada caso con "mente de principiante": enfrentar cada sesión de trabajo sabiendo en líneas generales qué hacer, pero siempre totalmente abiertos al "como" vamos a hacerlo, dialogando con el cuerpo del otro, sin dogmas, sin insistir en aplicar una técnica cuando no vemos resultados, y sin dejar que las ideas preconcebidas nos impidan ver lo que realmente está ocurriendo.

En Body-Mind Centering® se parte del concepto que las células del cuerpo realizan la primer experiencia de movimiento, que es registrada y guardada por el sistema nervioso en forma de patrones. Siguiendo esta idea, las dificultades en el movimiento pueden producirse:

- Por una restricción en las células del cuerpo, ya que si no existe experiencia de movimiento, el sistema nervioso no es capaz de registrar, guardar y posteriormente repetir el mismo.
- Por una restricción en las células nerviosas que impida que el movimiento quede registrado.
- Por una dificultad en la comunicación entre las células nerviosas y las células del cuerpo encargadas de ejecutar el movimiento.

Cohen da las siguientes pautas de trabajo para el aprendizaje y reorganización de los patrones de movimiento a través del sistema nervioso (Cohen, 1993):

- Liberar restricciones en todos los tejidos del cuerpo, de manera que las células locales puedan moverse y funcionar libremente.
- Proveer nuevas experiencias de movimiento que sean fáciles de ejecutar para obtener experiencias inéditas a nivel celular.
- Liberar bloqueos en el sistema nervioso para que los nervios puedan automáticamente registrar, guardar y reproducir esas experiencias.
- Inhibir los patrones de movimiento ineficientes que se hayan convertido en habituales para dar lugar a nuevos patrones que sean eficientes.
- Facilitar la aparición de patrones evolutivos que estén guardados como potencial en las células y en el sistema nervioso.

Esto puede realizarse a través de la sutileza de la conexión y el contacto con los distintos sistemas corporales del individuo: órganos, fluidos, huesos, etc. (2), y por la observación de los patrones evolutivos (3) que no estén integrados (o lo estén deficientemente), sustentándolos con patrones más tempranos hasta encontrar su total integración. El trabajo con las piezas básicas que componen el movimiento (reflejos, reacciones de enderezamiento y respuestas de equilibrio) resulta también de gran utilidad para comprender de qué forma podemos ayudar al alumno a reforzar nuevos patrones motores que reemplacen a aquellos habituales que son ineficientes.

### Un caso de Parkinson: mi experiencia con Patricia

En el año 2000 tuve la oportunidad de conocer a Patricia, con la que compartí una de las experiencias más ricas que he tenido en mi trabajo como facilitadora. Después de años de incertidumbre, Patricia fue diagnosticada con Parkinson.

El Parkinson es considerado como una de las enfermedades de "trastornos del movimiento" o de "movimientos anormales" que, según la bibliografía médica, son causadas generalmente por problemas a nivel de los ganglios basales del telencéfalo (4). Se caracteriza por temblor, rigidez, pobreza y lentitud en los movimientos automáticos y pérdida de reflejos posturales. Se asociaba, en algunos casos, el comienzo de esta enfermedad con el proceso de deterioro del sistema nervioso que produce la vejez, pero en la actualidad ha aumentado significativamente la aparición de la misma en personas jóvenes. A pesar de los avances de la investigación en este cam-

po, sobre todo a nivel del tratamiento de los síntomas, su origen aún se desconoce.

En mi primer encuentro con Patricia me impactó la imagen de una mujer joven y vital caminando con dos bastones. Sus dedos no apoyaban en el piso al caminar, era notable la rigidez en su pelvis y sus rodillas, y la falta de movimiento en los brazos para acompañar la marcha.

El diálogo fluido entre las dos se estableció desde el primer momento, no sólo en el plano verbal sino también (y esto fue lo más importante) en el plano corporal. Su compromiso con el trabajo y la comprensión que tiene de su enfermedad (Patricia es médica) hicieron que me pudiera abrir al trabajo con "mente de principiante", transitando junto a ella el proceso de re-aprendizaje de aquellos patrones bloqueados o inhibidos por el Parkinson.

Encontramos juntas vías alternativas para suplir la falta de conducción nerviosa hacia sus músculos trabajando desde los huesos, los órganos, las articulaciones y los fluidos de su cuerpo. Con la ayuda de balones de diferentes dimensiones, transitamos por la vivencia de los patrones neurológicos más primarios en distintas relaciones con la gravedad, re-entrenamos sus reflejos, reacciones de enderezamiento y repuestas de equilibrio para reorganizar el movimiento y estabilizar su postura, encontrando también espacios para integrar el material desde la expresión y la creatividad: Patricia comenzó a encontrar placer bailando y escribiendo sobre sus experiencias con la enfermedad.

Las respuestas comenzaron a verse en un mejor apoyo de los pies al caminar, en una disminución de la rigidez de las rodillas, en la movilidad de la pelvis durante la marcha y sobre todo en un aumento de la capacidad creativa y expresiva que se produjo al liberar a la corteza cerebral de la "tarea" controlar la marcha.

Escribiendo este texto para Kiné, me puse a pensar en todas aquellas condiciones que no son consideradas una "discapacidad", pero que en mayor o menor medida incapacitan a una persona para realizar lo que antes hacían con facilidad. No me refiero solamente a las enfermedades de trastornos del movimiento (como el Parkinson), sino también a las más "cotidianas", pero no por ello menos perjudiciales para la movilidad del cuerpo como la artrosis, la artritis o la fibromialgia, que se agravan con el stress, las condiciones ambientales y el ritmo de vida a los que el siglo XXI nos somete cotidianamente.

En todos los casos, creo que lo que puede realmente hacer una diferencia en cuanto a la calidad de vida es que no perdamos la capacidad de aprendizaje. El cuerpo es un territorio lleno de experiencias que podemos aprovechar, en la medida en que estemos dispuestos a seguir explorando.

### Continuidad del caso presentado: Patricia hoy

Cuando escribía esta nota en el año 2001, estábamos en un punto del proceso de aprendizaje donde el cuerpo de Patricia todavía presentaba para mí enigmas y problemas a resolver, pero sabía que estábamos transitando juntas un camino de descubrimientos cotidianos donde todavía había mucho por aprender, o re-aprender.

Transité junto a ella un proceso de sesiones individuales que duró más de dos años, durante el transcurso del cual compartimos alegrías, frustraciones y logros. En un punto de nuestra experiencia conjunta, le sugerí que ya estaba en condiciones de integrarse a una clase grupal de entrenamiento corporal, y dejamos de vernos todas las semanas. De cuando en cuando viene a visitarme, subiendo, por las escaleras y sin bastones, los dos pisos para llegar a mi estudio, y me cuenta de sus clases de pintura y de canto, de su participación en un coro, de que se dio el gusto de jugar un "partidito" de tenis con su hijo, de cómo acompaña a su hija al colegio, y de toda su actividad como profesional. Quiero expresarle a través de este recuerdo mi agradecimiento por su compromiso y sus ganas de vivir, y por haberme permitido aprender junto a ella durante el tiempo que compartimos.

### Integración Somática

### crecimiento versus supervivencia

"Parados en el umbral del nuevo milenio, estamos dejando de lado ideas limitadoras y reemplazándolas por conocimientos que van a facilitar la supervivencia de la especie humana. Una parte importante de esta nueva visión es alejarse del concepto Darwiniano de la "supervivencia del más apto" y adoptar un nuevo credo, la "supervivencia del más capaz para dar y recibir amor!"

Bruce H. Lipton

Las nuevas investigaciones en el campo de la biología celular nos pueden ayudar a entender de qué manera el comportamiento de nuestro organismo a ese nivel puede considerarse una muestra de lo que nos sucede cuando estamos sometidos a situaciones que ponen en riesgo nuestro bienestar. Estas investigaciones se contraponen al concepto materialista, determinista y reduccionista de la ciencia tradicional para abrir un enfoque donde las influencias del entorno juegan un papel fundamental en el desarrollo de los procesos vitales del individuo. La teoría según la cual nuestras características y comportamientos están básicamente predeterminados por nuestros genes ha sido reemplazada por otra que sostiene que los estímulos que recibimos, aún en la etapa previa al nacimiento, nos moldean y modifican profundamente.

En los organismos unicelulares la respuesta a los estímulos puede dividirse en dos grandes grupos de comportamiento: de crecimiento o de protección. En el nivel celular, estos dos tipos de comportamiento son excluyentes. Si la supervivencia está amenazada, la célula se protege y por lo tanto no crece.

No somos organismos unicelulares y poseemos una complejidad y recursos mucho mayores que una ameba, pero nuestros cuerpos están formados por miles de millones de células que responden básicamente a ese principio: si la seguridad se ve comprometida, el organismo se cierra, no crece ni evoluciona. Esa misma complejidad que nos provee de mayores alternativas es también la que nos hace percibir la realidad a través del filtro de nuestras creencias y modelos de comportamiento.

La memoria que tiene el cuerpo de las sucesivas dictaduras, la represión y sus consecuencias, y las décadas de corrupción e inequidad económica se combinan con la información que nos llega desde el exterior sobre la guerra y el riesgo país y con las noticias sobre los millones de olvidados que sufren la marginación y el desamparo. La indignación y el miedo crecen, y los comportamientos de protección aparecen como una respuesta refleja a los estímulos del entorno. Puedo percibir este patrón en mi cuerpo en los últimos tiempos. Las sensaciones de incertidumbre y rabia flotan en el aire, las respiramos diariamente

Cuando las condiciones críticas se prolongan por largo tiempo, el patrón se hace muy fuerte, y no sólo las células, sino también los sentidos comienzan a cerrarse como una respuesta natural a esas condiciones extremas. Veo esto todos los días en personas con cuerpos adormecidos que han perdido la conexión con su cuerpo y con los demás. Veo también diariamente en mis clases cómo, a través del movimiento, los cuerpos comienzan a cobrar nueva vida, a recuperar su capacidad de percibirse y de percibir el entorno.

El Dr. Bruce Lipton, biólogo celular, utiliza la analogía de los refugios antibombas para ilustrar aquellas condiciones extremas que hacen que el organismo se cierre en busca de protección:

"El afecto y la seguridad sustentan una etapa de crecimiento, pero si la alarma suena y debemos protegernos, el crecimiento se detiene. Podemos detener el crecimiento por un corto período de tiempo, pero una vez que el miedo se hace crónico, es como si intentáramos vivir en un refugio antibombas. Un día o una semana serían soportables, pero ¿qué pasa si intentamos vivir ahí durante meses? Para entonces, puede que al abrir el refugio no haya nadie vivo adentro."

Otra de las características que diferencian al organismo humano de los animales unicelulares es que en el cuerpo las células se organizan para funcionar en forma de tejidos y sistemas: crean comunidades para facilitar su funcionamiento y su subsistencia, y se desarrollan "receptores de identidad" para permitir la integración y la comunicación entre las distintas unidades de cada comunidad, y entre las distintas comunidades entre sí.

Todo organismo biológico comparte un mismo principio: la voluntad de sobrevivir. Desde las esponjas marinas hasta los sistemas fisiológicos que compo-

nen el cuerpo humano, los grupos de células se agrupan para enfrentar en mejores condiciones los desafíos que plantea la vida. ¿Pueden las condiciones extremas a que nos vemos sometidos en lo cotidiano hacernos retroceder al estadio de animales unicelulares encerrados en la única opción de protegerse o crecer?

Durante una clase investigando el movimiento a partir de la focalización de la percepción en el nivel celular, súbitamente los participantes, como células de un mismo organismo, comenzaron a buscarse entre sí, a comunicarse. Los organismos unicelulares se transformaron en una comunidad de células moviéndose al unísono, escuchándose, protegiéndose y potenciándose mutuamente.

Me pregunto hasta qué punto nuestra percepción de la realidad nos mantiene atrapados en un camino sin salida. Si la agresión del ambiente no es extrema, tenemos la opción de enfocarnos en aquellos estímulos que sustenten nuestra evolución en vez de detenernos en los que nos llevan a la parálisis y a la destrucción. Podemos elegir el camino a seguir, y en esa elección tenemos la obligación de ser fuente de recursos para aquellos que sí están en una condición crítica, atrapados en el dilema celular de crecimiento versus supervivencia.

#### Notas

- 1. Bonnie Bainbridge Cohen se refiere a los reflejos primitivos, las reacciones de enderezamiento y las respuestas de equilibrio como "el alfabeto del movimiento", las letras que nos permiten construir frases de movimiento más complejas. Se desarrollan en respuesta a la interacción entre nuestro ser interno y la gravedad, el espacio y las personas que nos rodean. (B.B. Cohen, 1989).
- 2. Body-Mind Centering distingue 8 sistemas principales: huesos, músculos, ligamentos, órganos, fluidos, sistema nervioso, sistema endocrino, estructuras celulares y sub-celulares. Cada uno de ellos puede abordarse a partir de un particular tipo de contacto (touch) desarrollado en función de la vivencia y la posibilidad de iniciación del movimiento desde cada uno de los sistemas
- 3. Los patrones evolutivos o Patrones Neurológicos Básicos constituyen la base sobre la cual se asienta la posibilidad de movimiento del cuerpo en el espacio. Se desarrollan desde el momento de la concepción hasta que el niño comienza a caminar, y pueden seguir perfeccionándose durante toda la vida. Estos a su vez se organizan en base a la experiencia tempra-

na de los reflejos, las reacciones de enderezamiento y las respuestas de equilibrio que, como los anteriores, son parte de la memoria genética de cada individuo. Todos estos patrones son potenciales, y sólo se manifiestan en la medida en que reciban el estímulo necesario para desarrollarse. Por ejemplo, en un bebé que comienza a caminar sin haber gateado, el patrón contralateral de gateo queda en la sombra.

4. Los ganglios basales son 5 pares de estructuras (núcleo caudado, putamen, globo pálido, núcleo sub-talámico y substancia negra) que intervienen en la programación y el planeamiento del movimiento, y en algunos procesos cognitivos. Las enfermedades que afectan a los ganglios basales producen trastornos motores relacionados básicamente con la hipercinesia (movimientos excesivos o anormales) y la hipocinesia (dificultad para iniciar el movimiento y disminución de los movimientos espontáneos -acinesia- y lentitud de movimientos -bradicinesia-).

#### Referencias:

W. M. Allen, Cranial Osteopathy.

Bonnie Bainbridge Cohen, Sensing, Feeling and Action.

Bonnie Bainbridge Cohen, Basic Neurological Patterns.

Bonnie Bainbridge Cohen, Cellular and Nervous System Learning and Control.

Bonnie Bainbridge Cohen, A Theory of Brain Patterning.

Moshe Feldenkrais, Body and Mature Behaviour.

W. Ganong, Fisiología médica.

Isaias Loyber, Funciones motoras del sistema nervioso.

Silvia Mamana y Anabella Lozano, Esferodinamia Terapéutica

Molina-Arjona y otros, Trastornos del movimiento.

#### Agradecimientos:

A mi maestra Bonnie Bainbridge Cohen, constante guía e inspiración en mis viajes por el territorio del cuerpo.

A Anabella Lozano, mi compañera de ruta en la investigación del trabajo con balones que venimos "redondeando" desde 1998.

#### Silvia Mamana

- Somatic Movement Educator y Body-Mind Centering Practitioner formada por Bonnie Bainbridge Cohen en EEUU desde 1999.
- Profesora de Yoga.
- Terapeuta Corporal de Centros de Energía y masoterapeuta. Terapeuta Floral.
- Arquitecta.
- Su formación incluye danza clásica, contemporánea, improvisación, composición y danza teatro, Laban análisis, anatomía y patología del movimiento, Release, método Feldenkrais y Contact Improvisación, con maestros de Argentina y EEUU.
- Ha participado como bailarina y coreógrafa, en diseño de maquillaje y vestuario en la Escuela del grupo Teatro Fantástico de Silvia Vladimivsky, y como escenógrafa y coreógrafa en producciones teatrales independientes.
- Docente desde 1985.
- A partir de 1996, desarrolla una síntesis personal integrando danza, yoga, esferodinamia y BMC que denomina Integración Somática®.
- Docente de los cursos de formación profesional de la FADY, en Capital e Interior del país (1996/97).
- Actualmente dirige el Centro de Investigación y Estudio de Técnicas y Lenguajes Corporales.
- Dicta cursos de formación y perfeccionamiento para profesionales de las artes, la educación y la salud en Brasil, Uruguay, EEUU, Buenos Aires y otras ciudades de Argentina.
- Sus escritos han sido publicados en EEUU y en diversas publicaciones de Argentina.
- Miembro del equipo de asesores de la revista Kiné desde el año 2000.

#### Mirta Casado

# maniobras óseas

en el masaje

Contacto con el vacío

- Abordaje clínico
- Respiración y masaje
  - Globalidad y fascia

(Estos textos constituyen una ampliación y actualización de diversas notas publicadas en la revista Kiné, ediciones N° 33 y 54)

En algún momento de silencio, nos preguntamos por la salud, por el dolor del cuerpo, por los huesos. Siembro aquí una inquietud en la búsqueda de contacto, de encuentro, de afecto.

Las estructuras psíquicas, la mente, los mandatos, las creencias son aún más rígidas y difíciles de transformar que los huesos. Movilizar las articulaciones es una puerta para penetrar en esas durezas históricas, pasadas y presentes, grabadas en el cuerpo.

Mientras el apuro y el aumento de la tecnología cotidiana, nos llevan a la separación de los cuerpos, vamos sintiendo la necesidad de recuperar la cercanía. No sólo buscamos las caricias perdidas, sino el contacto profundo con nuestra estructura más honda, la mayor parte del tiempo nos desencontramos y comenzamos a extrañarnos, a buscarnos.

Diferentes abordajes terapéuticos desde el masaje, las terapias psicocorporales, las medicinas "tradicionales" antiguas (no oficiales) han ido buceando en esta necesidad de encuentro, de convergencia en el conocimiento, procurando la síntesis de cuerpo, mente, emoción y espíritu.

De una de estas búsquedas surge entre los años 1874-1890 en Kirksville, EE.UU., una línea de estudio de la medicina: la osteopatía. Allí el Dr. Andrew Taylor Still funda la primera escuela de osteopatía, hace más de ciento diez años, en 1892.

La palabra "osteopatía" deriva del griego: osteo-hueso, pathos-sufrimiento.

Desde esta concepción, *el sufrimiento* se refleja a través de la perturbación ósea, del bloqueo del movimiento, de la circulación sanguínea, energética, vital. El sufrimiento definido como el dolor de tolerar, de soportar, de aguantar algo, con lo que no hay un acuerdo completo. Estos desacuerdos, aquí, aparecen traducidos como trastornos en la digestión, respiración, circulación, locomoción, visión, audición, psiquismo, etc.

El creador de esta escuela sostenía que "cuando las estructuras están alteradas, las funciones también lo están". La estructura hace referencia a los huesos, y puedo agregar, a la estructura psíquica, que se ha ido construyendo en las primeras experiencias infantiles. Entonces, en esta alteración estructural, aparecen los síntomas más conocidos: mareos, cefaleas, zumbidos de oídos, vértigos, dolores de columna vertebral y articulaciones en general. Generalmente, asociados con cuadros de angustia, ansiedad, miedo e inseguridad, a veces también se conforma una sintomatología actualmente llamada "síndrome de pánico". Esto se corresponde, fisiológicamente, con un bloqueo del sistema nervioso neurovegetativo, inconsciente.

Desde la terapia psicocorporal, tomando elementos de la osteopatía y de la psicología, tratamos *las enfermedades* como estados emocionales estructurales en conflicto, manifestados en el "yo".

Estos estados emocionales son trabas que alteran la posibilidad de expresión "natural" de ser, en la vida de relación. Por ejemplo: el cerrarse en sí mismo, el desvalorizarse, el sentirse usado... son heridas psicológicas que servirán de base para que se instale la enfermedad.

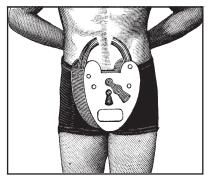
A partir de esta concepción, muchas otras escuelas, orientales, alternativas y psicológicas, convergen en concebir la enfermedad como un aprendizaje de vida, viendo en la enfermedad una posibilidad para el desarrollo evolutivo de la persona. Así, el que padece, aparentemente, no habría tenido oportunidad de "completar" su aprendizaje de vida (como si esta utopía fuera posible). El aprendizaje de vida está dado por la atención disponible tanto en la salud como en la enfer-

medad, entonces tendríamos la posibilidad también de tomar la salud como camino.

La probabilidad de ampliar el abordaje psicocorporal con maniobras óseas incluidas en esta terapia, está dada por cada movimiento y cada porción ósea que se moviliza profundamente para expresar el contenido del inconsciente.

Abrirle paso a la memoria somática silenciada allí, que no nos permite ser conscientes hasta que aparece, y sale a la luz. Digo: "aparece", porque en esa búsqueda no hay intención de traer algo determinado a la conciencia sino sólo abrir paso, limpiar los obstáculos que hay en el camino, y simplemente observar comprometidamente lo que sucede, sin intervenir ni modificar.

La tarea es permitir que emerja a la superficie, lo más estructural, antiguo, primario, atrapado en cada célula del esqueleto. Escuchar con cuidado y sumo respeto, la verdadera "farmacología" que reside en el interior de nuestro organismo. Parir los vacíos que han dejado el amor ausente, o la palabra no dicha.



Surgen, en este proceso, visualizaciones, palabras, imágenes, asociaciones y sensaciones que ponen en marcha la energía psíquica ligada al campo del sistema nervioso. La movilización que se produce en el sistema osteoarticular, modifica, cambia el rumbo de algunas conexiones en el sistema neurovegetativo.

Es nuestro sistema osteoarticular el que nos acompaña, la mayor parte del tiempo

sin darnos cuenta de que nos sostiene fiel y silenciosamente, toda la vida de movimiento y quietud.

Cualquier parte del cuerpo puede transformarse, es más, está en permanente cambio a cada instante.

Nuestros músculos y ligamentos, van tallando formas diversas en los huesos y éstos a su vez, como esculturas vivas, responden fácilmente a esa libertad.

El esqueleto no esconde ningún secreto; la cuestión es leerlo inteligentemente, con la atención despierta. El secreto último es también el más abierto, porque nos expandimos en la comprensión y se abren nuevos espacios para "ver" lo que es. Cada una de nuestras células es una analogía de un todo (la humanidad) y parte de un Todo que nos abarca. Las células de nuestro cuerpo son expertos registros de la memoria somática. Cada uno de nosotros como individuo, es un holograma de la conciencia de la humanidad. Actualmente con las investigaciones acerca del ADN, el genoma humano, y los desarrollos de la genética, tenemos pruebas de ello.

Los antiguos, en sus cartas Cabalísticas decían:

"La verdad socava el ego, al cual nos apegamos desesperadamente"

"La verdad no se oculta de nosotros, nosotros nos ocultamos de ella"

Ahondamos en la forma de "leer" el síntoma desde la escucha que el terapeuta tiene con sus manos. Más que "hacer", debemos "escuchar" con las manos la unidad de la vida y el cuerpo a través del movimiento de la maniobra.

La escucha a la que me refiero, implica partir de un respeto absoluto por el diálogo con los tejidos, teniendo presente la integración de los diferentes planos: psíquico, espiritual y físico.

Es imprescindible el silencio interno del terapeuta, para una escucha limpia de lo que se produce.

Este diálogo transita por sutiles rutas de la historia, del dolor inexpresado, de cargas afectivas de instantes cristalizados, atrapados en condensaciones de energía que se transforman en trabas, en obstáculos.

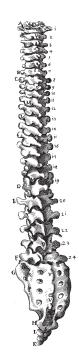
Volviendo a atar cabos, ahora fisiológicamente, la maniobra ósea responde a un concepto básico: "la regla de la arteria es absoluta". Esto significa que la enfermedad no podría desarrollarse, pues nuestra sangre transporta todos los elementos necesarios para asegurar la inmunidad natural. Entonces destrabar, abrir paso, movilizar, es un posible camino para permitir que la circulación arterial tenga libre el paso para cumplir con su misión natural (mucho más fuerte que la antinatural). Sin frenos o estrechamientos en el recorrido vital.

El mismo principio, tiene su correlato en el reino vegetal: si la savia no llega a alguna parte de la planta, podemos observar o imaginar qué sucede...

Aparentemente, es muy simple. Pero no somos plantas. Otra conciencia es la que tenemos.

Por eso, no es sólo la circulación arterial, la que nos rige. De allí la necesidad de unir diferentes planos y concepciones de salud, para abrir paso al crecimiento.

La raíz de la palabra "salud" nos da una clave: en latín "salus" significa estar a salvo, salvar obstáculos, salvación, conservación.



En este crecimiento, en ir salvando obstáculos, está implícita la transformación. Cada parte del cuerpo está en permanente cambio a cada instante. La danza de las células no se detiene. Los huesos son duros, densos, estructurales. "Tejidos de sostén" rezan los libros de anatomía. Sin embargo, son móviles, posibles de ser "tallados" por músculos y ligamentos más blandos. Los huesos responden a la talla indefinidamente... siempre que el movimiento esté presente.

Este proceso de transformación lleva en sí mismo, un fin: *la muerte*. Quizás éste sea el concepto que más nos asusta del crecimiento, ya que el cuerpo, al abandonar formas, esquemas, para pasar a otros nuevos, deja morir los anteriores. Inclusive, celularmente, está pasándonos esto ahora, mientras estamos leyendo. Estamos conviviendo con el dejar morir, sin darnos cuenta. Podría aventurarse, que es el temor a la muerte cotidiana lo que funciona como uno de los obstáculos psíquicos para el cambio.

La angustia que genera abandonar una plástica conocida durante años, una forma de reír o de mirar... la misma pierna que

cruzo siempre sobre la otra "porque me queda más cómodo", masticar del mismo lado, etc. son hábitos, ya mecanizados, que nos aparecen automáticamente todos los días. Queremos cambiar algo que nos molesta, o que ya no nos queda tan cómodo como antes, y no sabemos por dónde empezar. Deseamos que algo nuestro muera y cambie. A veces, hasta suponemos que esos gestos o posturas "somos" nosotros. Pero, hay más. Nosotros estamos observando que eso sucede, entonces, aparecen preguntas, dudas, posibilidades, pensamientos y asociaciones... en el mejor de los casos. En otros, el dolor paraliza y el nivel de sufrimiento se hace más agudo. Parece que no hay más salida que soportar y aguantar el destino.

Una posibilidad es transitar lo que sucede hasta dejar que se agote, que termine lo que está comenzado, que llegue a su fin. Que muera. Que el dolor no nos paralice. Entonces, indefectiblemente, queda espacio libre para otra conciencia más abarcativa. Una nueva inteligencia que comprenda y abarque el mecanismo o proceso anterior.

**El masaje profundo, con maniobras óseas**, permite un abordaje que facilita este tránsito. Se sintetizan diferentes registros: el contacto con la piel, la sensibili-

dad muscular, la contractura, la movilización articular, el dolor, desde lo físico. Este dolor sustituto de otro dolor psíquico intolerable, hasta ese momento.

Se facilita la asociación, con alguna escena o palabra que dejó impreso e inconsciente algo comenzado que no llegó a su fin. Se hace consciente la energía condensada en un lugar del cuerpo, que sigue hablando a través del síntoma.

Trae al presente la emoción atrapada en un "movimiento" físico, emocional o energético, de la vida cotidiana, que no se llevó a cabo.

Todas estas realidades, suceden simultáneamente, junto a intuiciones, supuestos, sospechas, que desconocemos, desde el pensamiento habitual o mecánico.

En la **relajación** que va produciendo el masaje, comenzamos a funcionar con otra frecuencia mental. Se afloja algo del control y del temor a lo desconocido. Se posibilita el acceso a una **meditación** particularmente centrada. Es un instante de encuentro con nuestra intimidad, con nuestra historia actualizada en el cuerpo presente. Con la vida.

El desbloqueo permite que el miedo pueda aparecer, desarrollarse y expresarse, para ir dejando paso a la integración amorosa y comprensiva de esas partes. Inclusive, el mismo miedo a sentir lo que puede suceder en esa maniobra ósea, porque intuimos en algún lugar sabio, que allí hay información valiosa. Tan valiosa y primaria que puede transformar, dejar morir, algo de nuestra vida conocida hasta ese momento.

Percibimos que las claves para esta armonización están en partes silenciadas de nuestra historia.

El cuerpo es el testigo presente, desde nuestra concepción uterina, en todas las experiencias. Inclusive en los momentos de ausencia de la conciencia, hasta en el sueño, el cuerpo estuvo allí. Registrando y guardando en la memoria de cada célula, la emoción, la palabra, la temperatura, la soledad o la compañía... que hubo alrededor.

La propuesta es acompañar, con el contacto terapéutico, ese ver, esa memoria, limpiarla de escollos, observarla sin juicio ni crítica. Integrarla a nuestra vida, para enriquecernos, para capitalizar lo vivido, y poder transformar. Para dejar que la savia circule libremente, otra vez con la idea de salud que va llevando nuestra sangre hasta el último rincón.

Comprender esa memoria es ver lo que soy, lo que construí hasta este momento presente, es ver "lo que es".

Y desde aquí empieza otra vez, en cada presente, la vida.

¿Cuánto de síntesis de los diferentes niveles psíquico, espiritual, físico, hay en cada toque?

¿Qué posibilidad de cambio hay en cada movimiento?

¿Cuál es el campo que abarca la conciencia mientras sucede esta relajación?

¿Cómo se traslada el aprendizaje de esos instantes a lo cotidiano?

Estas y muchas otras preguntas van surgiendo durante el trabajo, cada profesional intuye respuestas, reflexiona, comparte con otros terapeutas.

No importa determinar aquí la escuela o el esquema conceptual al que suscribamos la tarea. Importa continuar con el trabajo fieles e implacables, sin entorpecer, sino facilitando el camino. Apoyándonos en la confianza, para que suceda lo que tenga que suceder.



La respiración resulta ser el único proceso que siendo profundamente vegetativo, automático e inconsciente, puede al mismo tiempo hacerse, regularse y dirigirse concientemente con la voluntad.

La naturaleza pone a nuestra disposición este hecho para observar y ser lo observado, ser la respiración. "Ser Uno" con la respiración más abarcativa.

Percibir en algún momento que todo está en vibración, hasta la más ínfima célula dentro y fuera de nosotros está respirando en este instante.

Todas las maniobras, al hacer espacio entre hueso y hueso, se pueden incluir dentro de un masaje circulatorio o energético. Son instrumentos técnicos que profundizan el contacto y facilitan la expresión y la alineación.

Cada una de ellas puede transformarse asimismo en un masaje completo y profundo porque lo que sucede es una conexión inteligente y sensible.

Es fundamental respetar la respiración del paciente, su ritmo y altura, ya que facilita la maniobra. En general, puede decirse que la exhalación es un momento de distensión, donde el estiramiento o la elongación se benefician.

El profesional tiene como tarea ineludible revisar permanentemente su propia respiración al hacer la maniobra, la postura y las líneas de fuerza de los huesos, propias y del paciente, para poder acompañar ese proceso.

Incluir la respiración en el contacto, y viceversa, produce una economía de tiempo en la conciencia respiratoria. Si las manos son guía para el proceso, el aire se dirige con más facilidad a la zona tocada.

Así, contacto y respiración son buenos socios en la ampliación de conciencia que el trabajo psicocorporal nos propone.

El otro componente es el sonido, la voz, que nos regala otro registro del aire que circula al respirar en un masaje.

El área torácica, anterior y posterior, las inserciones del diafragma, son los caminos a recorrer en el viaje de la memoria del aire. En un principio, sólo acompañando la respiración inconsciente refleja, sin consignas, simplemente observando lo que sucede.

### Algunos parámetros de observación respiratoria:

- Si hay retención de aire, si quedan restos que no son expulsados, si hay fuerza para tomar aire, si toma más de lo que saca.
- Las alturas respiratorias:

Clavicular, alta o superior.

Costal o media

Abdominal, baja o diafragmática.

Completa o integral.

• La frecuencia:

Rápida

Lenta

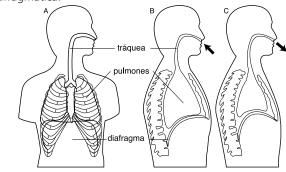
Irregular

Rítmica

• El volumen:

Superficial

Profunda



Las maniobras óseas en la zona respiratoria se dirigen a la cintura escapular, apertura de los espacios intercostales, esternón y clavículas. La rotación del húmero articulado con la clavícula, el acromion y la apófisis coracoides permiten la apertura del espacio respiratorio superior. La inserción de los tendones y músculos de la zona, bíceps, tríceps, entre otros, se amplía y alivia con la colocación en el eje de los huesos de la zona.

Las axilas participan como espacios a recorrer vinculados con la parte alta y media de los pulmones.

El masaje recorriendo todas las inserciones del diafragma permite ubicar concientemente la zona protagonista para el mecanismo respiratorio que incluye costillas flotantes, relajación del plexo e inserción de musculatura y fascia ligada a la respiración.

El sistema de fascias (cadena cérvico- tóraco- abdomino- pélvica) que recubren los órganos y músculos se relaja al ahondar con el masaje en sus inserciones. Se relaja la base del occipital y la inserción de la musculatura cervical al mismo tiempo que desciende y se relaja la caja torácica y las inserciones de la fascia en la parte anterior del diafragma.

La respiración completa es, en si misma, un perfecto masaje para todas las vísceras y órganos del mediastino y del abdomen.

### Ejercicios de respiración

Infinitas técnicas han abordado el tema. Considero que muchas son válidas y excelentes para concientizar la respiración. Sin embargo el primer paso es el más difícil: **observar y ser lo observado, sin distancia entre lo uno y lo otro.** 

Con esta premisa, cualquier ejercicio que hagamos nos conectará con la esencia respiratoria global, de todo lo que respira sin interrupción.

El más básico es observar en la quietud, en el silencio, sin interferir ni modificar nada, las alturas, la intensidad; observar los pensamientos y las asociaciones que se producen, dejarlos pasar... como nubes en el cielo que corren. Puede hacerse sentados cómodamente o acostados. Colocar las manos a los costados de las costillas flotantes y percibir cómo, al sacar suavemente todo el aire, se produce una pausa, antes de que el aire ingrese como un visitante, hasta las células de todo el cuerpo. Hay otra pausa antes de exhalar que retiene el aire un

instante, para luego "dejar morir" nuevamente ese aire que "vivió" adentro nuestro en la inspiración. Cada vez que respiramos este nacer y morir se repite. La muerte y la vida tan ligadas, tan juntas nos acompañan desde que nacemos con el primer aire hasta el último suspiro. Entre uno y otro aire, está "La Vida".

# globalidad y fascia

Aunque sabemos que es lo vivencial lo que importa cuando uno está frente a un paciente o a un organismo viviente (animal, planta...) y pueda parecer muy técnico, es necesario, como información para comprender el espacio intercelular, e interarticular, adentrarnos en las bases fisiológicas de esta terapia psicocorporal.

Comencemos por ver lo que es la fascia.

Para comprender el concepto de **globalidad,** ahondaremos en la fisiología de la fascia. La palabra fascia designa una membrana de tejido conjuntivo fibroso de

protección: de un órgano (fascia periesofágica, fascia peri e intra faríngea) o de un conjunto orgánico (fascia endocárdica, fascia parietal).

Es un conjunto membranoso muy extenso en el cual todo está ligado, todo tiene su continuidad.

Este conjunto tisular de una sola pieza, nos lleva a la noción de "globalidad", sobre la cual se basan todas las técnicas modernas de terapia manual.

Su característica principal es que la menor tensión, tanto si es activa como pasiva, **repercute en todo el conjunto**.

Como todos los tejidos, el tejido conjuntivo está formado por células conjuntivas: hay osteoblastos en el hueso, condroblastos en el cartílago, fibroblastos en los tejidos fibrosos. Estas células en forma de estrella se comunican todas por sus prolongaciones protoplasmáticas. No tienen ninguna actividad metabólica. Su fisiología es únicamente la secreción de dos proteínas de constitución: *el colágeno y la elastina*.



Hasta ahora no se ha descubierto el excitante de la secreción de elastina, pero sí el del colágeno, que se conoce desde hace mucho tiempo: es la **tensión** del tejido. Esto es importante para comprender las patologías (contracturas, esclerodermias, por ejemplo); según la forma de la tensión, la secreción es diferente.

El envejecimiento del hombre es una densificación progresiva de su tejido conjuntivo. Esta densificación llega a menudo hasta una osificación. Son los casos de artrosis.

La red de elastina es naturalmente el elemento elástico, y la elasticidad del tejido conjuntivo depende de su mayor o menor densificación.

Recordemos que la circulación vital depende de la circulación de los líquidos.

Se trata siempre del mismo líquido de base que, según la permeabilidad de las membranas, según las circunstancias funcionales, vehiculiza a través del cuerpo los elementos vitales necesarios para su nutrición y reúne los elementos nocivos de los que se desembaraza en la caldera central cardiopulmonar, donde se regenera antes de reiniciar un nuevo ciclo.

El líquido cefalorraquídeo (LCR) forma parte de esta circulación de líquidos. Independientemente de su función de colchón acuoso que protege el cerebro, es a la vez el plasma y la linfa del sistema nervioso.

Aquí no hay bomba cardíaca, tampoco válvulas vasculares: el movimiento rítmico de la fascia es el agente mecánico de la circulación de los líquidos.

Es más, todo movimiento rítmico de cualquiera de estos elementos ocasiona el movimiento rítmico de todos los demás.

Este movimiento existe: es el **movimiento respiratorio primario** que describen los osteópatas, cuyo motor es la sístole y la diástole de los hemisferios cerebrales.

El reflejo respiratorio primario, produce, en su raíz, un movimiento ondulatorio cráneo sacral que se palpa en ambos extremos de la columna. Esta ondulación también está relacionada con un latido propio del sistema nervioso central y el líquido cefalorraquídeo. Esto se percibe con los dedos pulgares por detrás de las orejas en un sutil movimiento de los huesos temporales. Es un mecanismo central perceptible desde el 5º mes de la vida fetal y que se prolonga cuatro horas y veinte minutos después de la muerte.

El conjunto de esta neuroglia se contrae a un ritmo de 8 a 12 contracciones por minuto, según los individuos o su posición en el espacio. Esta contracción rítmica tiene la membrana cerebral como órgano.

Uno no ve las cosas solamente a través de la información, sino a través del sentir. Entonces volvamos al punto de la **tensión**.

Cabe preguntarse: ¿qué produce esa tensión interna? A veces notoria en una contractura, a veces un dolor en toda una zona, una molestia que llama desde el cuerpo, un síntoma.

Como sabemos, el síntoma en el cuerpo encubre un dolor profundo que no aparece en la conciencia. Este dolor "físico" es más tolerable que el dolor "psíquico". Lo más fácil sería respondernos que hay un conflicto que genera esa tensión. Pero profundicemos un poco más, ya que conflictos tenemos todos y no todos tenemos los mismos síntomas.

Veamos, por ejemplo, lo que sucede con las líneas de fuerza de los huesos, una observación en el paciente de los ejes de equilibrio, las líneas antero posteriores y postero anteriores, el desplazamiento del peso hacia la derecha o izquierda y otros datos observables, nos darán una idea de la manera que tiene esa persona de pararse frente a las situaciones de la vida y cómo es, naturalmente, desde lo emocional para enfrentar estas situaciones. Si es capaz, por ejemplo, de tomar acciones inteligentes en el momento adecuado.

Para comenzar a trabajar con una persona en un masaje, todas las maniobras deberían respetar la apertura previa de los extremos distales para abrir salidas de descarga y de limpieza, como primer paso: dedos de pies y manos, cabeza. Es una vía posible para hacer espacio entre las articulaciones.

Nuestros juegos articulares se componen de "tríadas" en cada miembro: conjuntos de tres articulaciones sucesivas que se combinan en el movimiento. Por ejemplo:

1° cadera 2° rodilla 3° tobillo (para caminar) 1° falange 2° falangín 3° falangeta (para la prensión) 1° hombro 2° codo 3° muñeca (movimientos del brazo)

Y así en cada miembro. Por lo que la secuencia de las maniobras, debe tener esto en cuenta, en lo posible.

Ninguna maniobra debe ser efectuada sobre el dolor, o sobre una zona inflamada. Pero sí podrá aliviarse abriendo las vías - articulaciones- de descarga distales correspondientes a la zona dolorida. También debe tenerse en cuenta que en las mujeres con algún porcentaje de osteoporosis no está recomendado ningún movimiento brusco o aplastamiento de la columna.

La estructura músculo esquelética es el armazón de nuestro cuerpo. Determina la forma, influye en las funciones, condiciona los movimientos y puede alterar el psiquismo. Su deformación es costosa en energía y perturba necesariamente la sensibilidad.

Por ejemplo, es muy común ver en la vida moderna y cotidiana, que el eje antero posterior se distorsiona a la altura cérvico-dorsal: la cabeza se adelanta con respecto a los pies y la cadera. La pelvis se cierra, los glúteos se aprietan, y a veces el pecho también se fuerza hacia adelante. Esto produce una hiperlordosis cervical o a veces una rectificación cervical y se va compensando con una cifosis dorsal alta. Emocionalmente, lo que sucede es una analogía de lo físico: la persona camina por la vida después de su pensamiento, que va mucho más rápido, y su cuerpo todo está "detrás" de su mente. Por lo tanto, la acción aparece enlentecida en estas personas, ya que el pensamiento no puede ser alcanzado por ésta. Hay un desfasaje que produce tensión, vive apurado y es predominantemente visual, acelerado para hablar, ansioso, agitado. Aparecen simultáneamente, en general, problemas en los pies, dolores en el arco, talones y gemelos. Los dolores de cabeza son producidos por la compresión cervical y a veces los problemas digestivos comienzan a aparecer producto de esta tensión.

Sin introducirnos en este momento en la psicopatología, obviamente la neurosis está presente.

El abordaje integral en el trabajo individual deberá contemplar todos estos aspectos para alcanzar realmente una visión global. La propuesta es abrir los ojos, las manos, el corazón y la mente para asomarnos a la verdad propia y a la del ser que tenemos allí, frente a nosotros. Teniendo presente que no hay caminos prefijados, ni recetas a seguir. De alguna manera es comprender la belleza de no saber.

Es ineludible en este punto tocar el tema del **vacío**, por considerarlo una aproximación al todo. Un vacío que intenta abarcar la totalidad de lo que existe. El vacío penetra todo el tiempo lo existente. Los espacios interarticulares, los intercelulares, los interestelares. Donde hay espacio el vacío penetra. Me refiero a ese vacío porque es inteligente y por ser el tacto y la sensibilidad el nexo con esa disponibilidad inteligente. Entonces, cuando hay sensibilidad en las manos que puede captarlo, aunque no se sepa, esa sensibilidad capta esos espacios intercelulares, en el sistema osteoarticular.

Mientras tanto, otras realidades simultáneamente suceden: sensaciones, visiones, intuiciones, pensamientos, expresiones, emociones, asociaciones, (residuos

conocidos, lo viejo) y tantas otras realidades paralelas que desconocemos y a veces sospechamos.

Al observar, por ejemplo, los pies de un paciente una totalidad acontece allí. No estoy viendo solamente un pie, veo su manera de conectarse con la tierra, su tensión, su confianza, sus ejes, su color... en fin, veo una totalidad. Pero si en ese momento mi conciencia está fragmentada, esa conciencia no podrá darse cuenta de lo que significa ser íntegro. Si en mi mente, que es la base de la conciencia, no hay atención, entonces, hay interferencia; carecerá de sentido que queramos contemplar a una persona o al mundo como una totalidad.

Por lo tanto si queremos descubrir la realidad, debemos dejar de buscar, lo cual no quiere decir que debamos contentarnos con *lo que es*. Por el contrario, significa ser internamente un revolucionario completo.

Soportar no saber, implica no buscar un resultado, es **trabajar con el va- cío**, con el espacio que se va creando entre hueso y hueso, entre articulación y articulación. Sintiendo más allá de los sentidos, más bien con la sensibilidad que da una comunicación con la totalidad. Sensibilidad y sensación son dos cosas diferentes. La sensación está asociada con el pensamiento, con los sentimientos, y esto interfiere en la sensibilidad de "ver" limpiamente sin los propios ruidos o residuos al otro. La sensibilidad significa que no hay obstáculos de marcas propias.

La pregunta que propongo para investigar en uno mismo y en la vida cotidiana es si la conciencia puede, con todo su contenido, que es lo que uno es: conflictos, historia, luchas, confusiones, con su desdicha y su ocasional felicidad, darse cuenta de si misma y vaciarse.

Este es el mayor obstáculo en nuestro trabajo. Es lo que nos impide entrar en el contacto inteligente y sensible con el otro, en un estado de meditación.

"La meditación no consiste en buscar una finalidad, en ir a tientas y deliberadamente tras de una meta. Desde la meditación surge un inmenso silencio, no un silencio cultivado, no el silencio entre dos pensamientos, entre dos ruidos, sino un silencio que es inimaginable.

El cerebro llega a estar extraordinariamente quieto cuando se halla en este proceso de investigación interior; cuando hay silencio existe una gran percepción. En este silencio hay vacío, un vacío que es la suma de toda la energía.

Dondequiera que se esté moviendo el pensamiento, que en si mismo es limitado, fragmentario, y se halla atado al tiempo, tiene que haber un completo desorden" (J. Krishnamurti).

En los huesos, en el cuerpo, cuando hay desorden hay falta de espacio.

Si cada hueso y músculo ocupara el lugar que le corresponde, alineado con los otros, se produciría el orden y como consecuencia, el espacio, en el organismo. Este espacio sólo existe cuando todo, externa e internamente, está en el lugar que le corresponde.

Intentemos con todo esto incluido, continuar sin desvíos, estar alerta en el trabajo, para no entorpecer, sino facilitar que suceda lo que tenga que suceder, recordando de vez en cuando que el camino más corto es el correcto. Es más corto el camino que no tiene interferencias, es más corto el camino más atento, más entero, el que mantiene una atención global. La acción conectada con lo que es, con lo que aparece en el vacío, con esa inteligencia del cuerpo donde no hay pensamiento. Con el presente, con lo que es.

Una síntesis del abordaje clínico para reflexionar:

"Conoce la verdad sólo aquel que no busca, que no lucha, que no trata de obtener un resultado (...) La verdad no es contínua, no tiene lugar permanente, puede ser vista sólo de instante en instante." (J. Krishnamurti)

### Bibliografía:

Alexander, G. "La Eutonía", Ed. Paidós.

Bienfait, M.; "Bases fisiológicas de la terapia manual y de la osteopatía", Ed. Paidotribo.

Krishnamurti, J; "Ser humano", Ed. Edaf.

Krishnamurti, J; "La totalidad de la vida", Ed. Sirio S.A.

Lodes, H. "Aprende a respirar", Ed. Integral.

Lowen, A. "Bioenergética".

Souchard, Ph. "Stretching global activo".

### Mirta Casado

Nació en Buenos Aires el 29-08-58.

Se recibió de licenciada en Psicopedagogía en la USAL (Universidad del Salvador) en 1984. Cursó los estudios de instrumentadora de neurocirugía y cirugía general en el Hospital Bernardino Rivadavia. Colaboró como instrumentadora en el servicio de neurocirugía de

niños Hospital Pedro Elizalde. Instrumentó en cirugía plástica y reparadora.

Allí comenzó a aprender el masaje y la atención psicológica del paciente post quirúrgico. Durante 11 años formó parte del staff de CAIP, centro de atención e investigación psicológica, como psicopedagoga clínica, trabajando en clínica y supervisión grupal, con niños, adolescentes, y orientación a padres.

Durante 24 años perteneció a la fundación Río Abierto, donde se formó y trabajó como instructora y docente de masaje y movimiento general y correctivo.

Se especializó en osteopatía y yoga.

Cursó el master de programación neurolingüística en 1990.

Participó en el congreso internacional de la mujer con el trabajo "La salud de la mujer en la ciudad" Beijing 1995.

Actualmente se desempeña como teapeuta psicocorporal en niños, adultos y adolescentes y como psicopedagoga clínica.

Escribe para la revista Kiné desde1996, ha publicado artículos de diferentes temas: hipertensión, respiración, ira, insomnio, olfato, aparato circulatorio, rehabilitación postquirúrgica y masaje.

Es instructora de movimiento Klínico, correctivo, personalizado.

Da clases y cursos de maniobras óseas en el masaje de manera independiente. Forma terapeutas psicocorporales con la línea de trabajo holístico.

Investiga la salud y su relación con el vacío, el silencio, el espacio y la libertad en la terapia psicocorporal.

### Elina Matoso

# aplicaciones del trabajo con **máscaras**



(Nota publicada en la revista Kiné, edición N° 39)

Las máscaras son carcazas, camisas, pieles suaves, cartones pintados, texturas plásticas, maderas talladas, rostros de ojos vacíos. Las máscaras son lo que son. Son máscaras

Rasgos, posturas, gestos, actitudes corporales, miradas, arrugas, pliegues abdominales flotantes, curvaturas sinuosas. Son lo que son, también son máscaras.

Imposible separarlas. Las máscaras son carne viva, historia personal y social, son muecas del destino, gritos ancestrales que surcan la vida. Las máscaras son testigos de la historia humana.

Es por esto que jugar con máscaras, hacerlas, ponérselas y sacárselas, elegirlas, rechazarlas, sentirlas hermanas o enemigas no es más que el devenir de la vida, testimoniado en rasgos. Es la historia hecha rostro. Es la muerte en un Satán plástico, o Batman, o dioses milenarios traídos a un presente, a un hoy, en una escena, un movimiento, un gesto guardado.

La máscara, como la postura corporal, o el grito desgarrante cobran su potencia según el contexto en el que se incluyen. Se significan y resignifican sólo en esas circunstancias. No hay máscaras aisladas, como no hay miradas, ni sonrisas desprendidas de relatos.

Las máscaras pueden colgarse como un adorno más, como objetos decorativos.. Pero nos interesan aquellas que se incorporan al cuerpo, que se encarnan, que nos definen, que nos embellecen por instantes. Vayamos entonces a las máscaras en nuestro quehacer profesional, sus aplicaciones y características.

Podría referirme a tres instancias importantes:

- la máscara como elemento diagnóstico
- la máscara como objeto transformador
- la máscara como facilitadora de la comunicación

Estas instancias pueden articularse en dos modalidades particulares de aplicación:

- La máscara que se resignifica sin estar colocada sobre el rostro, que puede estar colgada en la pared, apoyada en un estante, en el piso, etc.
- La máscara que se coloca sobre el rostro, o en otras partes del cuerpo (piernas, brazos, espalda, pecho).

Hay diferentes tipos de máscaras: neutras, realizadas por la propia persona, maquillajes...

Me referiré a las máscaras-personajes, aquellas que ya están construídas, de tela plástica, paja, alambre y otras. Sintéticamente, mencionaré, cuatro **momentos**. (1)

- Elegir la ó las máscaras.
- Colocárselas y verse con ellas puestas frente al espejo.
- Interactuar con máscaras.
- Quitarse las máscaras.

Considerando este relato una breve presentación de un itinerario complejo, matizado y transformado por cada situación en sí misma. Es útil compartir con ustedes una reseña para bosquejar un camino a recorrerse.

### La máscara como elemento diagnóstico

Cuando una persona elige una o varias máscaras, se va construyendo un relato corporal, en muchos casos revelador de situaciones traumáticas, bloqueos, recuerdos encubiertos, potenciales escondidos, energías corporales que tomaron rostro, que al adquirir "rostriedad" adquieren un particular significado y esto da lugar a una indicación, un ejercicio determinado, o un posible diseño de tratamiento a encarar. Recuerdo, como ejemplo, una mujer que al elegir máscaras al azar las fue colocando en el piso a su alrededor, y quedó ella atrapada

dentro de un círculo de máscaras que mencionó opresivo. En ese caso la elección y la colocación de las máscaras fueron reveladoras de una historia vincular que no había surgido en encuentros anteriores.

Si "gnosis" es conocimiento, este momento diagnóstico fue un re-conocerse, y compartir ese reconocimiento a través de unas pocas máscaras que la rodeaban, dio la posibilidad de echar luz sobre un lugar oscuro y a partir de allí ir transitando diferentes recorridos.

En esa instancia la **espacialización**, es decir el modo en que fueron colocadas las máscaras en el piso, resultó reveladora de un diseño corporal-espacial; verlo así le permitió reconocer, hábitos, energías, escenas relevantes con relación a su cuerpo y sus vínculos. Aquí se destacan no solo las máscaras, sino el lugar que ocupan espacialmente, en este caso el piso. Se organiza una gestalt, una estructura significante, un "mapa" (2) que desenmascaró distancias, desencuentros, opresiones, conexiones, afinidades.

### La máscara como objeto transformador

Al colocarse máscaras se produce un efecto de fusión-integración-ruptura entre el cuerpo y ese nuevo rostro sobre la cara. Ya no es un "mapa" en el piso o en un dibujo sino el pasaje a una corporeidad diferente, "vestida" o "revestida" por máscaras. El espejo da cuenta de una búsqueda corporal de acomodación o de impregnación. En este enmascaramiento se va construyendo una gestualidad, un equilibrio, sostén, fluidez... es decir, momentos de transformación provocados por esta yuxtaposición.

Este proceso puede tomar múltiples direcciones según los objetivos con que fuera propuesto el uso de la máscara.

- Posibilita la construcción de personajes, dramatizaciones y escenas. Intensifica rasgos corporales que se ven amplificados o acentuados a partir de la máscara.
- Permite el despliegue de movimientos con energías acordes o no con la expresión de esa máscara.
- Destaca una relación actitudinal con una zona del cuerpo (pecho, abdomen, hombros, piernas, etc.) que se resalta con más intensidad a partir de la máscara.

Es importante en esta instancia el juego de **vaivén.** La oscilación entre, por un lado, la aceptación, incorporación de la máscara al cuerpo (es decir: "darle cuerpo a la máscara") y, por otro lado, la diferenciación y distanciamiento que

produce. A veces se manifiesta como rechazo o desinterés, otras, como resistencia a ese pendular que implica todo proceso de cambio, que requiere fluidez y permisos en todo sentido: energéticos, en dar paso a imágenes diferentes, en sensaciones y percepciones que se modifican y dan lugar a un re-conocimiento de lo nuevo, lo distinto, dentro del propio cuerpo. Proceso de estructuración-desestructuración que es sostén de los cambios, fuente alimentadora, por ejemplo, del proceso creador o del proceso de aprendizaje o del proceso terapéutico.

En el caso de Tita, la mujer atrapada en su círculo de máscaras, al colocárselas una a una, en distintos tiempos y circunstancias accedió a corporizar aspectos de ella, depositados en esos "nuevos rostros" y a su vez aspectos de los otros, de sus relaciones vinculares, que al "tomar cuerpo" con la máscara se personalizaban y se diferenciaban en sus matices.

Esta instancia de usar máscaras resulta como un "prestarles el cuerpo" por instantes a personajes internos, aspectos olvidados, seres que nos rodean y de este préstamo siempre se sale transformado. Es aquí donde el coordinador corporal, debe tener claridad sobre la contención que este préstamo requiere.

### La máscara como facilitadora de la comunicación

Tomar un rostro ajeno y hacerlo propio es revivir el juego del carnaval, del disfraz, del ocultarse, del espiar enmascarado, a veces, de soltar inhibiciones, intercambiar con un "otro desconocido" acercamientos y distancias que según se planteen pueden tener un carácter más festivo, más lúdico, más escénico, pueden cabalgar el drama o la comedia, el festejo, la ceremonia o el ritual grupal de la creatividad compartida.

Siguiendo el ejemplo de Tita y su círculo de máscaras fue interesante cuando ella se fue relacionando corporalmente, en su grupo de trabajo corporal, según cada una de las máscaras que se ponía. Del mismo modo que al utilizarlas los compañeros y verlas corporeizadas en "otros cuerpos" esos efectos que en la primera vez aparecían tan congelados en el círculo opresor empezaron a fluir en un devenir de máscaras y rasgos que ayudaron a la relación con su cuerpo y con los otros.

Estas tres instancias planteadas al comienzo de estas páginas son cortes arbitrarios, desde nuestra actividad como coordinadores corporales, resulta por momentos muy esquemática y se asemeja a ese "desmembrar" o "separar las par-

tes" que sabemos son inseparables. El objetivo en este caso sólo significa un modo de organizar el relato y trasmitir una experiencia.

Mencionaría dos temas más, para redondear esta aproximación a las máscaras. La diferencia entre la utilización de las máscaras ya hechas y el construirse máscaras. El maquillaje y el tatuaje.(3)

En todos los casos se produce ese efecto transformador de estructuración y desestructuración de la imagen corporal, de aceptación o de rechazo, fusión o discriminación del cuerpo con el objeto máscara, objeto transicional, que mencionaba Winnicott. Pero hay matices y objetivos diferentes al elegir uno u otro. En el caso de construcción de máscaras, se da un proceso de tiempo de creación que va envolviendo a la persona en su devenir, que hace emerger rasgos de la arcilla, que se esfuman en el modelado, la cartapesta, la pintura final. La historia con esa máscara comienza mucho antes que al elegir una, frente a otras ya hechas. Esto tiene que ver con "el construir" el rostro o cuerpo y suele ser una etapa indispensable en aquellos casos donde en la vivencia corporal prevalece el "destruir", por ejemplo amputaciones o intervenciones quirúrgicas que connotan mucho con la pérdida o situaciones donde el destruir tiene que ver con sensaciones despertadas por una mudanza un viaje, el exilio, etc. Este construir actualiza un recorrido vital perdido, que es el pasaje por momentos de plenitud y completud corporal y otros de resquebrajamiento, quiebre, pérdida... Al hacer la máscara se actualiza ese construir-destruir constante que implica el vivir.

El maquillaje (4) no lo ampliaré aquí; sí me referiré en pocas palabras al tatuaje por ser una práctica que ha adquirido relevancia social en los últimos tiempos.

El tatuaje es una máscara que no se borra, queda escrito en el cuerpo, destaca la marca, la cicatriz, la herida y a su vez da cuenta de una pertenencia a un grupo de pares que se reconocen en estas marcas. Necesidad que implica el rasgarse, herirse, para evidenciar lo vivo con las implicancias personales e histórico-sociales que esto implica.

A lo largo de estos años (casi 25) en los que venimos trabajando con máscaras en el Instituto de la Máscara, hemos podido acercarnos no sólo a un objeto, la máscara, y a una multiplicidad de aplicaciones, desde masivas a individuales o desde psicoterapéuticas a plásticas o lúdicas, sino que hemos contextuado nuestro quehacer en una línea denominada la "poética del desenmascaramiento" (5) es decir un camino de aproximación a lo humano, de reconocimiento permanente de

la importancia de lo visible, como lo invisible, lo manifiesto y lo oculto, lo transparente y lo opaco no como polaridades exclusivas sino como devenir existencial .

Hemos transitado etapas donde incluir máscaras podía ser considerado como una práctica snob más, algo tan característico en nuestro medio. Hoy podemos decir que la máscara no es más que la persona que vive en un mundo de máscaras; televisivas, políticas, sociales, históricas, familiares, míticas, ancestrales, cotidianas. Máscara que vive rodeada de máscaras, que habita y es habitada por máscaras que la mayoría de las veces nos visten y algunas pocas nos desnudan.

### Actualidad de la máscara

Hoy es frecuente ver máscaras en vidrieras, en las ceremonias, fiestas de casamientos o cumpleaños se alternan máscaras plásticas con utilería de cotillón como elementos para "alegrar y adornar". Hay máscaras en los rostros ridiculizados de la vida diaria, máscaras de la desocupación, rasgos de la pobreza. Hay máscaras en la ropa y los gestos que marcan nítidas diferencias sociales. Hay máscaras en los cuerpos de los modelos, de los dirigentes, de los conductores televisivos. Hay máscaras como objetos que se utilizan en asaltos, guerras, quirófanos, incendios. Hay máscaras neutrales y partidarias, hay máscaras virtuales "cuadritos borrosos" para ocultar el rostro de testigos en la pantalla. Hay máscaras como slogans que se nos abrochan en la casa y en la ropa. Hay máscaras que dicen mucho y otras que pretenden ocultarlo todo, hay fotos-rostros-máscaras en los afiches de la campaña política que intentan mostrar el bien y todos sabemos cuando lo ocultan o lo enmascaran. Es imposible vivir sin máscaras, en el trabajo corporal están presentes más allá de si se las incorpora como elemento o herramienta en la práctica concreta. No hay por qué asustarse de las máscaras, más peligroso es creer que no se tiene ninguna, o vivir aferrados permanentemente a una sola, inmodificable.

### La máscara y el límite

Cuándo los chicos se prueban máscaras, pasan de una a otra. Así pasan de una magia a otra, tal como transforman una silla en un puente y después en un caballo y enseguida en un tren... Todos nos encargamos de ir recortando esa fluidez de fantasía-realidad, señalándole la diferencia entre lo que es mundo interno y mundo externo, lo que es juego y lo que es serio, lo que es importante y lo que son tonterías. Le vamos acomodando las máscaras, para que se vayan definiendo los límites.

Es frecuente que el adulto más que encontrar sus propios límites por los cuales transitar, haya quedado encerrado entre algunos pocos, como entre cuatro paredes, y empiece a manifestar síntomas de asfixia, opresión, desasosiego, falta de energía, bloqueo de movimientos. En estos casos, probarse máscaras da la posibilidad de resquebrajar un caparazón opresor y encontrar oxígeno y espacio en otras máscaras instaura un reconocimiento por lo fugaz, dice Francisco de Quevedo en un poema "Lo fugitivo, permanece y dura"

La máscara es un límite, es esa y no otra, es más, acentúa rasgos, los remarca y permite sacarlos de lugares ambiguos o confusos, atravesarlos, dar un salto y transformarlos. Pasar de una máscara a otra abre a la transición, este pasaje es uno de los momentos más productivos de la vida. Cuando se transita el cambio, cuando se va y se vuelve de diferente manera. Cuando se re-nace, se vuelve a pasar por ese canal de vida hacia otro rumbo vital. La máscara es facilitadora de pasajes, acompaña, da cuerpo a estos momentos de cambio.

### **Etapas y encuadres**

Así como hay etapas de elección, incorporación, desenmascaramiento, en la aplicación de las máscaras hay un encuadre con objetivos precisos que hace de estas etapas un itinerario particular. Es decir va encontrando motivos y tiempos para detenerse en la elección de la máscara, o jerarquizar el usarlas "azarosamente". Es posible que no tengamos respuestas a los múltiples por qué se elige una determinada máscara. Por qué se incorpora al cuerpo de un modo o de otro, por qué se sufre o se disfruta al perder una máscara. La respuesta no es determinante, ya que las máscaras pocas veces nos llevan por un camino de certezas, más que nada nos sumergen en búsquedas, desafíos, sensaciones impredecibles.(6) El encuadre debe contemplar este caminar vacilante y sorprendente y dar respuesta no tanto a los por qué sino a la contextuación, el entorno, el encuadre de esa máscara en "situación" como diría Merleau Ponty. No como un hecho aislado, sino siempre inserta en el cruce de actitudes, vínculos, posturas, aconteceres vitales. La pregunta tal vez no sea ¿por qué esa máscara? sino: cómo, cuándo, de qué modo, con quién, en qué circunstancias...

Muchas veces cuando alguien pregunta ¿por que habré elegido esa máscara? Compartimos y dejamos flotar la pregunta, tal vez no lo sepamos nun-

ca, tal vez nos interese poco la respuesta. Hay máscaras que se tornan reiterativas, y oprimen más que liberan, otras son tan etéreas e inocuas que se asemejan a un aliento tibio. En otros casos una máscara insignificante despierta un aluvión de máscaras escondidas. Dejemos que nos atraviesen, tal vez encontremos alguna de esas respuestas buscadas en un atardecer de domingo caminando por cualquier plaza. •

- 1) Matoso, E. El cuerpo territorio escénico. Ed. Paidós
- 2) Matoso, E. El cuerpo territorio escénico. Ed. Paidós
- 3) Buchbinder, M. y Matoso, E. Las máscaras de las máscaras. EUDEBA
- 4) Buchbinder, M. y Matoso, E. Las máscaras de las máscaras. EUDEBA
- 5) Buchbinder, M. La poética del desenmascaramiento. Ed. Planeta
- 6) Matoso, E. El cuerpo narrardor-narrado; del movimiento a la danza. Cuadernos de cátedra. U.B.A.

# clínica de la imagen y la **escena**

(Nota publicada en la revista Kiné, edición N° 56)

En lo que hemos denominado *Clínica de la imagen y la escena*(1) enfocamos la mirada hacia el cuerpo y la escena *desde la imagen corporal*, siendo ésta eje, puente o punto de anclaje en el que la corporeidad y la escena se conjugan.

Esta mirada se puede organizar en tres items arbitrarios de análisis. La arbitrariedad radica en la elección de una temática que para nada excluye otras.

- Escenas *en* el cuerpo.
- Escenas *con* cuerpo.
- Escenas *desde* el cuerpo.

### Escenas en el cuerpo

Así como vivimos invadidos de bacterias, microbios, microorganismos que andan y recorren y son parte de nuestra corporeidad. Así estamos poblados de escenas y personajes en un escenario vital que muta sus escenificaciones en fracciones de segundos o personajes que anclan sus ancas en zonas definidas y constituyen comunidades que se comunican o ignoran entre sí y que algún

factor de los miles que nos rodean, los hace emerger con tono doloroso, solitario o jocoso. A veces son personajes insignificantes, otra monstruos que se las ingenian para arrinconarse en el estómago, alguna vértebra o en la memoria. «Mi tema no es la enfermedad física dice Susan Sontag en «La enfermedad y sus metáforas», sino el uso que de ella se hace como figura o metáfora. Lo que quiero demostrar es que la enfermedad **no** es una metáfora, pero el modo más sano de estar enfermo es el que resiste al pensamiento metafórico». No le escapa, y a su vez trata de no caer en sus garras.

Las metáforas son las imágenes del cuerpo que se desencadenan frente a la vulnerabilidad, la potencialidad y el misterio del cuerpo.

Las escenas en el cuerpo y que se juegan de «la piel para adentro», dan cuenta de la multiplicidad de escenarios que puede tomar un dolor, o los rostros escurridizos o eufóricos que suelen encarnar los personajes que representan por ejemplo: el calor de un abrazo.

El trabajo con las escenas en el cuerpo desde la perspectiva corporal, consiste en producir un pasaje de «lo interno» a la representación de esos personajes y escenas en un espacio escénico, «fuera del propio cuerpo» y es allí donde la escena y sus personajes son comunicación y vínculo con el otro, es desde allí donde es posible intervenir con determinadas técnicas corporales, dar posibilidad a retornar al cuerpo, no pretendiendo expulsar estas escenas, sino redimensionarlas después de haberlas transitado en otro territorio, comprender como diría S. Sontag el uso metafórico con que cada persona se expresa acerca de sus propios queridos o extraños personajes que dormitan, por ejemplo, en los párpados hinchados y que entorpecen el sueño.

### Escenas con cuerpo

Estas escenas se refieren a la actitud, el compromiso corporal en el movimiento, la gestualidad, la intensidad de la mirada puesta en juego, en la participación corporal - expresiva en los diferentes encuadres de trabajo corporal. El cuerpo como un campo magnético se despliega en la escena e irradia, estimula, muta y se transforma con la plasticidad propia e inherente a la condición de humanos de carne y hueso. Sin embargo es posible detectar con frecuencia una participación corporal «sin cuerpo», es decir abroquelada en estereotipos de movimiento, sonrisas congeladas, posturas ficticias, que hace «un como si» dentro del «como sí» escénico. Podríamos decir, desde la metáfora, que la persona construye un otro, un doble, un clon para

jugar su vínculo consigo mismo y con los otros. Es frecuente observar esto en personas poseídas por una técnica determinada, una verdad absoluta, es una construcción yoica que expulsa la mutabilidad, la contradicción, la debilidad corporal inherente al hombre, para transformarse en la debilidad misma envuelta en un «como sí».

Desde la clínica de la imagen y la escena, el trabajo corporal apuntaría aquí al reencuentro del cuerpo físico, su volumen, sudoración, aire, sería un «llevarlo a la carne», ya que hay una saturación de imágenes corporales que como murallas, lo aprisionan.

### Escenas desde el cuerpo

El cuerpo como torrente de personajes y escenas, suele comunicar imágenes como forma de mediatizar lo interno frente a lo externo. Estas salen a borbotones y suele ser un modo de capturarlas, de darle un anclaje, la representación en el espacio escénico.

Aquí el trabajo corporal, se asemejaría al del acomodador de cine, que enfoca un asiento, donde se asienta algo, un matiz del movimiento, un gesto, una determinada postura o mirada, si es posible, es conveniente detener el devenir de la escena y adentrarse en ese lugar, metáfora de otro y a su vez puerta de entrada concreta para profundizar ese inicio escénico que salió del cuerpo.

Por ejemplo, una picazón que se reitera, más allá de la escena y que la persona incluye «sin darse cuenta» entre otros gestos, tal vez es en ese rascarse, que puede ir descararando pieles que pican y que subyacen y enrojecen la piel y la escena.

### El cuerpo es escena

De este planteo sintético quiero destacar que para el trabajo corporal, la escena no es una modalidad técnica, ni un recurso, sino que **el cuerpo es escena significante,** y que el modo de incluir lo escénico si bien puede diferir del abordaje psicodramático o teatral, es por razones metodológicas de especificidad de campo y de objetivos. Pero en todo acto vital, hay un gesto, hay personajes y hay escenas que remiten a la identidad de lo humano.

Si subrayamos algunos items podemos decir que desde la perspectiva corporal la clínica de la imagen y la escena se apoya en procesos como:

\*La importancia de la concientización y senso - percepción del cuerpo.

\*La investigación y análisis de las metáforas corporales que permiten adentrarse en el territorio de la imagen del cuerpo.

\*La creación de un espacio transicional donde esas imágenes cobran «cuerpo», ya sea en personajes, escenas, dibujos, escritos, voces, máscaras.

\*La piel como límite, pasaje, colador, fueye o barrera desde donde se encuadra lo interno, lo vincular, lo personal, lo social y cultural.

\*La escena en su doble función: como estructuración o cable a tierra del fluir inconsciente del cuerpo y a su vez, la escena como despertador de resortes corporales hundidos en un saber corporal excesivamente centrado en lo conciente, con dificultades para imaginar, transformar, multiplicar, construir imágenes.

El psicodrama intenta especialmente ver el drama de la persona. El teatro pone en acción a través de la persona el drama de los personajes. (2) El trabajo corporal trata de asir el cuerpo que se dramatiza en el propio inconsciente corporal.

Cuando se cruzan las miradas de un psicodramatista, un teatrista y un corporalista ante la relación cuerpo - escena, no sólo se genera un campo rico y amplio de intercambio interdisciplinario sino que ante la complejidad de lo humano, las facetas que pone en juego cada campo, como un caleidoscopio, dan palabra a una textualidad llena de márgenes, luces y sombras propias de los misterios de cada cuerpo, cada imagen, cada escena.

- 1) Matoso, Elina; "El cuerpo territorio de la Imagen" Ed. Letra Viva.
- 2) Buchbinder, Mario; "Poética de la cura" Ed. Letra Viva.

#### Flina Matoso

Licenciada en Letras (UBA). Coordinadora de Trabajo Corporal. Dirige, junto con el Dr. Mario J. Buchbinder, el Instituto de la Máscara, fundado hace 25 años.

Profesora titular de la materia "Teoría General del Movimiento" en la Carrera de Artes de la UBA. Profesora titular de la materia "Expresión Corporal" en la Carrera de Psicología de la Universidad Abierta Interamericana. Rectora de la Carrera Terciaria Oficial de Coordinador de Trabajo Corporal. Ex-profesora adjunta de la Universidad del Centro, Tandil. Asesora de Kiné, la revista de lo corporal.

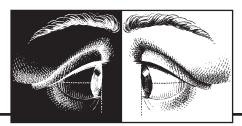
Ha diseñado una metodología de trabajo en el área corporal denominada Clínica de la Imagen y la Escena. Autora de los libros "Cuerpo, territorio escénico" y "Cuerpo, territorio de la Imagen".

Publicó en coautoría con Mario J. Buchbinder el libro "Las máscaras de las máscaras". Ha publicado numerosos artículos en publicaciones y revistas de la especialidad. Desarrolla sus actividades en el área corporal expresiva y terapéutica.

### Julia Pomiés

## memoria

## algunos datos acerca del recordar y el olvidar



(fragmentos de un informe publicado en Kiné N° 42)

«En cuanto a las palabras, se diría que se escapan de los músculos estirados, brotan del cuerpo en tensión, como el líquido de un trapo que se retuerce. Sorprenden al que las tenía en la boca y las ha dejado escapar. Las palabras salen de la boca pero se siente que vienen del vientre, de la garganta, del sexo... ¿Quién puede decir dónde se forman las palabras en el cuerpo? Es fácil decir que se forman en el cerebro. No todas... algunas palabras se forman en bolsillos secretos del cuerpo. Cuando saltan hacia afuera se siente que vienen de lo más profundo.» **Thérèse Bertherat** 

Y así es con la memoria y las memorias...

Sé que tengo esa discusión de ayer agazapada bajo el omóplato derecho; enroscada con una culpa, ya rancia, de un abrazo que no pude dar. Lo sé porque ayer, tomando un masaje, las manos de Liliana pudieron escurrir el dolor hasta la punta de mis dedos. Y era un dolor con nombre y apellido.

También sé que una torsión profunda y placentera de la columna, durante un estiramiento, puede hacer emerger el recuerdo de un amor, de un odio, de un juego infantil que creía olvidado. Y ni qué hablar de esos momentos en los que invento

algún personaje, con o sin máscara... con o sin espejo... entonces veo y siento surgir aquel gesto de la abuela, o esa mirada de un yo de otro tiempo y otro lugar.

### Provocando a la memoria

"¿Llegará hasta la superficie de mi conciencia clara ese recuerdo, ese instante antiguo que la atracción de un instante idéntico ha ido a solicitar tan lejos, a conmover y alzar en el fondo de mi ser?" **Marcel Proust** 

Tal vez "el recuerdo más recordado", de la literatura universal sea la famosa «magdalena» de Proust, el sabor de aquella masa remojada en té de tilo, capaz de recuperar todo un mundo perdido en el lejano universo de la infancia: "Y como ese entretenimiento de los japoneses que meten en un cacharro de porcelana pedacitos de papel, al parecer, informes, que en cuanto se mojan empiezan a estirarse, a tomar forma, a colorearse y a distinguirse, convirtiéndose en flores, en casas, en personajes consistentes y cognoscibles, así ahora todas las flores de nuestro jardín y las del parque del señor Swann y las ninfas del Vivonne y las buenas gentes del pueblo y sus viviendas chiquitas y la iglesia y Combray entero y sus alrededores, todo eso, pueblo y jardines, que va tomando forma y consistencia, sale de mi taza de té."

En ese estado alerta de los sentidos y las sensibilidades, en el movimiento y en la quietud, en la relajación, en el despertar de la conciencia... que nos proponen cada una de las técnicas de trabajo corporal estamos provocando a la memoria. Agitándola. Buscando sus rincones secretos. Tocando botones disparadores.

¿Somos algo más que carne con memoria? ¿Trabajamos con alguna otra cosa cuando hacemos "trabajo corporal"? Por supuesto... trabajamos también con la percepción. Pero qué sería de la percepción sin la memoria. Cómo podríamos interpretar sin ella los datos que recibimos. Probamos una fruta desconocida y lo primero que se nos ocurre es remitir el nuevo sabor a un recuerdo: se parece a la naranja, con un dejo de melón... En ocasiones, el trabajo corporal puede buscar romper ese mecanismo: provocar la no-memoria, el intento de abrirnos a una nueva percepción y explorarla con cierta "virginidad", sin compararla inmediatamente con lo ya conocido. Desmemoriarnos en un nuevo movimiento, en una sensación diferente de las habituales, en una postura recién estrenada... Memoria y percepción. Un juego pendular, ida y vuelta, mutua dependencia, influencias recíprocas, que nos permiten saber quiénes somos, dónde estamos, haciendo qué.

### preguntas con sentidos y sentidos con memoria...

escribe Carlos Martos

El sonido. ¿Será el ruido de las monedas cayendo en la lata de duraznos vacía, que la abuela usaba de alcancía? ¿Tal vez las voces persistentes de los vendedores ambulantes de mi niñez? O el crujido de los carros en la calle, el fútbol en la vereda, el acento de inmigrantes champurreando el castellano.

El olfato. ¿Será el aroma de malvones recién cortados? ¿Tal vez el humo del carbón en el brasero? O la bosta de los caballos, la acaroína en los pisos y el olor insoportable del cuero en la curtiembre.

El tacto. ¿Será el roce con la barba de mi viejo o las manos de mi vieja? ¿Tal vez los raspones contra los adoquines desparejos? O los pies descalzos en el patio de la casa, los pupitres rayados del colegio y el cuello almidonado de la camisa.

La vista. ¿Será la mariposa que anuncia el verano o la luciérnaga que lo confirma? ¿Tal vez la mirada perdida en la calle vacía de las siestas del verano? O los barriletes en el cielo, las bolitas en la tierra y el tren a vapor que se alejaba.

El gusto. ¿Será la pizza masticada hasta el papel pegado a la muzarella? ¿Tal vez el sabor de la tapa de cartón del dulce de leche? O las «filloas» (panqueques) con azúcar, el gofio en el recreo y el sabor de las sandías enfriadas al sol.

Tal vez la memoria no sea más que un montón de preguntas que tratamos de ordenar, buscando en vano recuperar los únicos paraísos a los que —según J. L. Borges—nos es dado acceder: *los paraísos perdidos*.

### Toneladas de información

«De Quincey afirma que el cerebro del hombre es un palimpsesto. Cada nueva escritura cubre la escritura anterior y es cubierta por la que sigue. Pero la todopoderosa memoria puede exhumar cualquier impresión, por momentánea que haya sido, si le dan el estímulo suficiente.» **Jorge Luis Borges** 

Casi todos los organismos terrestres actúan de acuerdo al legado genético que ya traen «grabado» en su sistema nervioso; la información extragenética que recoge posteriormente cada individuo en el curso de su vida es un factor secundario. En el caso del hombre y de los demás mamíferos sucede exactamente lo contrario. Aunque para nosotros también es importante la influencia del legado genético, la información que vamos adquiriendo a partir del nacimiento resulta decisiva en nuestra vida. El cerebro humano ofrece muchísimas más oportunidades que el de cualquier otro ser vivo para establecer nuevos modelos de conducta y nuevas pau-

tas culturales. El proceso de maduración del bebé y el niño es largo y complejo, pero resulta recompensado por una enorme capacidad de aprendizaje, que incrementa las posibilidades de supervivencia de la especie humana.

«Además, el homo sapiens, en las últimas fases de su largo devenir biológico-intelectual, ha conseguido acumular no sólo información extragenética, sino también información extracorpórea: memoria acumulada fuera de nuestro cuerpo.» **Carl Sagan** 

La escritura es el ejemplo más significativo de esa memoria extracorporal; permite los apuntes, los libros, las bibliotecas... Y se suman: los mapas, la grabación de sonidos, la fotografía, el cine, los microfilms... Y las computadoras, los chips, las redes informáticas...

Nuestra propia constelación de neuronas (millones de millones en cada cerebro) se enfrenta con constelaciones equivalentes de datos externos.

Hace un tiempo, en un programa radial, el periodista Orlando Barone comentaba que en los últimos años la cantidad de información que circula en una redacción importante ha ascendido de 3.000 a 10.000 noticias diarias. Y Esteban Peicovich, su interlocutor en ese momento, agregaba que «no menos de 3.000 nos alcanzan cotidianamente a los porteños, a través de distintos medios informativos, incluidos los choferes de taxis».

«La cultura de masas (o mejor sería decir la política de masas) ha sido vista con toda claridad por Borges como una máquina de producir recuerdos falsos y experiencias impersonales. Todos sienten lo mismo y recuerdan lo mismo, y lo que sienten y recuerdan no es lo que han vivido.» **Ricardo Piglia** 

### Localización Vs. Equipotencia

«¿Comprenderíamos mejor el problema si supiéramos en qué parte del cerebro se localiza? He aquí un problema muy intrincado. La localización de las funciones en el cerebro ha tenido tanto éxito hasta el momento que sería casi una herejía dudar de lo correcto de esa idea. Pero nadie podría afirmar con seriedad que. por ejemplo, el habla es una función puramente neocortical localizada exclusivamente en el área de Broca». **Moshe Feldenkrais** 

Existen varias teorías acerca de la forma en que se distribuye la información contenida en el cerebro. Dos de ellas son antagónicas. Una considera que el cerebro, o

por lo menos su capa más superficial, la corteza cerebral o neo-córtex, es equipotente: que cualquier parte de la misma puede realizar las funciones de las demás. La otra afirma que el cerebro es un entramado de conexiones y que, por lo tanto, las funciones cognoscitivas específicas están localizadas en zonas muy concretas.

Parece que la verdad, si es que hay una, radica en un punto medio. Se han realizado experimentos de laboratorio que demuestran la localización de ciertos recuerdos, y otros que comprueban la redundancia, o multiplicación, de la memoria almacenada.

En relación a la localización son conocidos los experimentos del neurocirujano canadiense Wilder Penfield (n. 1891). Investigó los efectos de la estimulación eléctrica de diversas partes de la corteza cerebral, tratando de aliviar los síntomas de enfermedades como la epilepsia. Los pacientes, tras una ligera estimulación eléctrica de determinadas zonas aseguraron rememorar percepciones olfativas, auditivas o visuales ya experimentadas en el pasado. Es decir, la estimulación eléctrica indolora, en determinadas zonas, provoca una avalancha de recuerdos concretos. Sin embargo, la supresión del tejido cerebral que está en contacto con el electrodo no borra esos recuerdos.

Al parecer parte de la memoria se halla localizada en regiones específicas del cerebro; pero el hecho de que no sufra daño después de lesiones cerebrales importantes demuestra que existe un suplemento residual de memoria estática almacenada en diversas áreas de la masa cerebral.

El tejido que constituye el cerebro tiene la facultad de cambiar a medida que pasan a través de él los mensajes recibidos. Todavía no se conocen enteramente las bases fisiológicas de la memoria, pero la investigación siempre está avanzando hacia nuevos descubrimientos. Se han hecho numerosos experimentos en los que se comprobó que los procesos intelectivos producen alteraciones en la química cerebral y formación de nuevas sinapsis entre las neuronas. La formación de sinapsis requiere la síntesis de moléculas de proteínas y de ARN (ácido ribonucleico) en el cerebro. Existen abundantes indicios de que estas moléculas se elaboran durante el aprendizaje.

Es posible que los mecanismos de la memoria «a corto plazo» y «a largo plazo» sean distintos. Que los primeros resulten consecuencia de procesos encefálicos activos y los segundos, de cambios químicos. Algunos investigadores, en cambio, sugieren que se trata de manifestaciones diferentes de un mismo mecanismo; algo así como distintos niveles de procesamiento de los datos.

### Identidad Vs. Diversidad

«En cuanto al contenido de la memoria —que puede ser una imagen visual, auditiva, verbal, una relación lógica, una realidad concreta—, se observa independencia mutua. Estas diferentes especies de memoria pueden desarrollarse de modo muy desigual. Acaso simple polarización, más en un sentido que en otro, según que ofrezcan más facilidades en relación con las aptitudes naturales o las costumbres de cada uno. Sin embargo, la posibilidad misma de esta elección y la supremacía que un tipo de recuerdo puede adquirir a expensas de los otros, muestra claramente la diversidad de las operaciones que corresponden a cada una.» **Henri Wallon** 

«La memoria me está fallando.» Lo decimos como si la memoria fuera una sola; y como si fuera una cosa, órgano, glándula... Pero en realidad, es un concepto abstracto y múltiple, que se refiere a un proceso más que a una estructura. Un proceso que ni siquiera puede localizarse con nitidez en un sitio concreto del cerebro. Y tampoco un proceso único, sino más bien una combinación de procesos diferentes, actividades, habilidades, atributos, etcétera.

Algunos enfoques consideran que la memoria está integrada por varios subsistemas: la memoria sensorial, la memoria a corto plazo, la memoria a largo plazo.

Incluso en un recuerdo específico pueden participar distintas categorías. Por ejemplo, nuestro recuerdo de determinado sillón seguramente está archivado en el «rubro» muebles, con otros de su misma clase. También recordamos de él la función (asiento), algunas características peculiares (grande, mullido), la ubicación (casa de la abuela). Puede estar almacenado, además, en diferentes sentidos (su color rojo, la suavidad de la pana, un cierto aroma a humedad y estopa). Y en la memoria motora estará el modo en que nos sumergimos y relajamos en él.

«Para que un recuerdo exista debe haber sido fijado, haberse conservado, poder ser evocado, además de ser reconocido como recuerdo, esto es como reminiscencia de circunstancias, acontecimientos o impresiones anteriores.(...) Estas diversas condiciones del recuerdo también pueden variar independientemente unas de otras.» **Henri Wallon** 

Suele considerarse que el proceso de recordar está compuesto por tres etapas: 1) Adquisición o registro de la información: aprender, y aprehender, algo por primera vez. 2) Almacenamiento o retención: conservar el material adquirido hasta que se lo necesita. 3) Recuperación, evocación: capacidad de encontrar el material y utilizarlo.

Esto es similar a lo que podría suceder en cualquier archivo. Se registra la información, se la guarda, se recurre a ella cuando es necesario.

Puede haber varias razones por las que no podemos localizar algo que buscamos en nuestro archivo. Es posible que la información no se haya registrado, o se haya registrado parcialmente, o con errores. Puede ser que, a pesar de haber hecho un registro correcto, no lo hayamos conservado; tal vez lo tiramos en alguna «limpieza de cajones». O bien: se hizo el registro, se lo conserva, pero está guardado bajo un rubro confuso, o equivocado, o de difícil acceso.

### el fenómeno de "la punta de la lengua"

De pronto una palabra "no sale". Puede ser el nombre de una calle, el autor de un libro, el título de una canción... Estamos seguros de saber cuál es, pero no podemos pronunciarla. En ocasiones hasta es posible decir con qué letra empieza, o cómo termina, o cuántas sílabas tiene... O si se parece a tal otra palabra. Puede que nos evoque olores o sabores, lugares o personas. La tenemos en la punta de la lengua, pero se niega a ser dicha, y recordada íntegramente. Su "rastreo" puede ocuparnos minutos, horas y hasta días. A veces, haciendo cualquier otra cosa, salta la respuesta, de golpe. Otras veces aparece de a poco: primero el final, o el principio... después se arman una o dos palabras enteras muy similares pero que todavía no son la que buscábamos y finalmente, después de varios intentos se completa la que queríamos. O no.

Este fenómeno puede darnos algunas pistas interesantes acerca del funcionamiento de la memoria.

- 1) En principio, la memoria no es un proceso de todo o nada, recuerdo sí o no. Sino que es una cuestión de grado.
- 2) La mayor parte de la memoria es generativa, no duplicativa. No se da como un proceso fotográfico. La mayoría de los recuerdos no aparecen como duplicados exactos de la información aprendida, sino que son generados mediante un proceso de reconstrucción.
- 3) Las palabras pueden almacenarse en la memoria en más de una forma. Por ejemplo: en términos auditivos (cuántas sílabas tienen, cómo se pronuncian), visuales (la primera letra, la última), de significado (asociada a otras palabras que significan algo parecido).
- 4) Existe una diferencia entre la disponibilidad y la accesibilidad de la información. Uno sabe que conoce la palabra, el dato está disponible; pero no es accesible en ese momento.

(fuente: Kenneth L. Higbee, "Su memoria", Edit. Paidós.)

Muchos de los problemas para recordar se producen en la etapa de recuperación, más que en la etapa de almacenamiento. Es posible almacenar en la memoria más de lo que somos capaces de recuperar. Muchas veces sabemos que el dato está ahí, pero no podemos acceder a él (ver recuadro: el fenómeno de la «punta de la lengua»). Otras veces, en sueños, nos sorprenden recuerdos remotos que creíamos completamente olvidados. En ocasiones un estímulo sensorial puede hacer emerger involuntariamente memorias silenciadas durante años.

A veces creemos desconocer algo o haberlo olvidado por completo, porque somos incapaces de rememorarlo, ni siquiera asistidos por algunas «pistas». Sin embargo, por los caminos del **reconocimiento** y del **reaprendizaje**, podemos descubrir que la información ya estaba en nuestro cerebro. Por ejemplo, estamos seguros de no recordar para nada la cara de un tal Juan López, por quien acaban de preguntarnos. Pensamos que tal vez ni siquiera lo hayamos conocido nunca. Sin embargo cuando el aludido se hace presente, lo reconocemos de inmediato. «¡Claro! Juan López, el hermano de Marita, el que...» Algo similar puede sucedernos al reconocer una música, una poesía, un perfume... que parecían olvidados.

En cuanto al reaprendizaje, un caso típico sería estudiar de adultos un idioma que conocimos en la infancia y del que apenas recordamos unas pocas palabras. Sorpresa, en muy poco tiempo el estudio avanzará enormemente; la información parece emerger de algún lugar recóndito. Lo mismo sucederá con estudios de matemáticas, filosofía, música... O jugar a la canasta, o andar en bicicleta... Cualquier aprendizaje que se realice por segunda vez, después de 10 o 20 años, o más, y aunque todo parezca olvidado, será mucho más rápido que en la primera ocasión.

Algunas informaciones son eficazmente registradas, conservadas y recuperadas... Se recurre a ellas con tanta frecuencia y adquieren tal fluidez que pueden trasladarse a la categoría de **automatismos**: al aprender un idioma, manejar un auto, escribir a máquina al tacto... llega un punto en el que ya no necesitamos «recordar» cada vez el significado de las palabras, la posición de la palanca de cambios de un automóvil, la ubicación de las letras en el teclado. Los automatismos son predominantemente de carácter sensoriomotriz. Y pueden ser espontáneos, como aprender a caminar. O artificiales, como ejecutar un instrumento musical.

Durante la fase de obtención de información tiene lugar una etapa breve llamada de «almacenamiento sensorial», que generalmente va seguida de un olvido rápido. Esta es la **memoria a corto plazo**, también llamada primaria o memoria de trabajo: se produce tras la recepción de un conjunto de datos por vía sensorial. A ésta le puede suceder o no la **memoria a largo plazo**, es decir, el almacenamiento de la información durante períodos de tiempo considerables. La información retenida en la memoria a corto plazo puede transferirse a la memoria a largo plazo sólo si es repetida, si se piensa en ella una y otra vez, haciendo un esfuerzo consciente y dando el tiempo necesario para que sea codificada. Estas dos funciones se aplican tanto a la memorización de imágenes como a la de material verbal.

La rápida velocidad de olvido de la memoria a corto plazo suele demostrarse con una experiencia que resulta familiar: cuántas veces buscamos un número telefónico en la guía, o la agenda, y lo olvidamos antes de llegar al teléfono; sobre todo si en el camino alguien nos pregunta ¿qué hora es? La memoria a corto plazo es muy sensible a las **interferencias**.

También tiene una capacidad limitada, que varía de persona a persona, pero suele ser de unos siete ítems (esto se ha observado tanto en jóvenes como en ancianos, en culturas occidentales como orientales). Para «medirnos» esa capacidad podemos solicitarle a alguien que nos lea una lista de dígitos, de uno en uno, a una velocidad de aproximadamente un dígito por segundo. Luego tratamos de repetirlos. Empezamos con cuatro, por ejemplo 8, 2, 9, 3. Después con cinco, diferentes (2, 7, 1, 3, 6). Y así, aumentando cada vez. La mayoría no recuerda más de 7 sin equivocarse. Hay casos excepcionales que llegan a diez. Pero es muy raro que alguien supere los once. Es posible ampliar esa capacidad mediante un proceso denominado «segmentación». Por ejemplo: 48, 27, 32, 51, es mucho más fácil de recordar que 4, 8, 2, 7, 3, 2, 5, 1. Es decir, almacenamos mayor cantidad de datos si están agrupados.

Este olvido rápido también tiene su lado positivo. Nuestra mente estaría desbordada si permaneciera consciente de todo lo que pasa por ella.

En cuanto a la memoria a largo plazo, puede ser de diferentes tipos: •la memoria **de procedimiento**, implica el recordar el modo de hacer algo (escribir a máquina, resolver una ecuación, etc.); •la memoria **semántica**: recordar una información fáctica (por ejemplo, las ecuaciones matemáticas o el significado de las palabras) sin conexión con el tiempo o el lugar: no importa cuándo o dónde aprendimos esa información; •la memoria **episódica**: recordar acontecimientos personales en los que el cuándo y el dónde resultan fundamentales.

Algunas drogas y enfermedades pueden afectar a la memoria a largo plazo sin afectar la memoria a corto plazo, y viceversa.

### Memoria y sueños

«Avanzada la noche, cuando todo está en calma y han sobrevenido ya los sueños obligados en torno al acontecer cotidiano, empiezan a revolverse las gacelas y los dragones de muestra mente». **Carl Sagan** 

Algunos experimentos demuestran que mientras transcurre la noche nuestros sueños se adentran más y más en el pasado hasta el punto de utilizar ingredientes de nuestra infancia. Al mismo tiempo aumentan también los procesos primarios y el contenido emocional del sueño. A medida que transcurren las horas del dormir emergen los sueños con mayor carga afectiva, las recordaciones más extravagantes, el temor, la excitación sexual y otras emociones intensas.

El soñar produce una determinada onda cerebral y rápidos movimientos de los ojos, llamados REM (rapid eye movements). Si alguien se despierta, o es despertado durante una fase REM, o inmediatamente después de la misma, casi siempre recuerda la ensoñación en la que estaba, incluso con lujo de detalles. A veces, al despertar bruscamente de un sueño con imágenes vívidas, escalofriantes, premonitorias, o destacables por algún motivo... nos sentimos seguros de que al día siguiente podremos recordarlo claramente. Sin embargo es muy probable que se nos escape por completo, o nos deje apenas algunos trazos del contenido emocional, alguna imagen suelta. Si en el mismo momento de despertar podemos contárselo a otra persona, o escribirlo, entonces seguramente lo habremos pescado antes de que se hunda otra vez en las profundidades de nuestra mente, y podremos reconstruirlo aun sin necesidad de releer las notas tomadas.

Al parecer, la amnesia que sigue al sueño, estaría dada por una momentánea falta de eficacia del hemisferio izquierdo del neocórtex, que regula la rememoración analítica. Dado que en el sueño nuestra vida mental está regida casi enteramente por las partes más profundas del cerebro (complejo R, sistema límbico) y por el hemisferio derecho. También las funciones represivas del hemisferio izquierdo quedan sofocadas en gran medida durante los sueños.

### Antes de la palabra

«No es necesario que limitemos la memoria al cerebro. Los organismos sin tejido cerebral o sistema nervioso también tienen experiencias. Son sensibles y responden al medio, y actúan sobre él. Incluso las células simples parecen tener algún sistema primitivo de recuerdo de los estados organísmicos pasados.» **David Boadella** 

Los recuerdos más antiguos de la mayoría de las personas corresponden, aproximadamente, a los dos años de edad. En su libro Corrientes de Vida, Boadella comenta que a través del psicoanálisis no se ha podido llegar más atrás, ya que el principal instrumento que se utiliza es el lenguaje. Sin embargo, destaca, un niño de dos años ya tiene treinta y cuatro meses de experiencia corporal (diez meses en el útero). No sería razonable creer que ese rico período primordial, en el que el organismo crece más rápido que en cualquier otra fase de su vida, no deja ninguna huella en los tejidos. En muchas formas de terapia —hipnoterapia, terapia primal, terapia reichiana, terapia con uso de LSD— los sujetos dicen recordar y reexperimentar hechos anteriores, preverbales y prenatales. Hay pruebas crecientes, continúa el mismo autor, de que las pautas de excitación del feto, tanto las agradables como las desagradables, y las pautas motrices reflejas asociadas con aquellas, se conservan en alguna forma recuperable.

### Recordar para vivir

«En eso que llamamos memoria, se hallan implicadas todas las formas de actividad psíquica: percepción, asociación de ideas, razonamiento, etc. En cada una interviene la acción de experiencias pasadas. Cualquier ser vivo es modificado por sus propias reacciones. De modo que se ha llegado a asimilar la propia vida con una especie de memoria continuada". **Henri Wallon** 

Seguramente, vivir para recordar puede transformarse en una obsesión, una patología... Pero recordar para vivir es, sin duda, un acto de salud indispensable. Y no sólo en la vida de las personas, sino también en la de las comunidades, los pueblos, las culturas... La memoria constituye un sustento imprescindible de la identidad individual y colectiva. Quisiera cerrar este breve panorama sobre el funcionamiento del recuerdo y el olvido, celebrando la creación, en Buenos Aires, del Museo de la Memoria. Otro modo de decir: nunca más. •

### Bibliografía consultada:

- —Carl Sagan, "Los dragones del Edén (especulaciones sobre la evolución humana)", 1982, Grijalbo.
- —David Boadella, "Corrientes de vida", 1993, Ed. Paidós.
- —Moshe Feldenkrais, "La dificultad de ver lo obvio", 1992, Ed. Paidós.

- —Daniel Calmels, "Cuerpo y Saber", 1997, D&B
- —Thérèse Bertherat, La guarida del Tigre, 1990, Ed. Paidós
- —Kenneth L. Higbee, "Su memoria", 1991, Edit. Paidós.

### Julia Pomiés

- Es co-editora y directora de Kiné, la revista de lo corporal (desde 1992).
- Se formó en ciencias de la comunicación en la Universidad del Museo Social Argentino (1967/70). Ejerce como periodista desde el año 1968. A partir de 1975 se especializa en temas de salud, familia, psicología, sexualidad. Dirigió la revista Vivir durante 10 años (Editorial Abril), y posteriormente la revista Ser Padres (Editorial García Ferré). Fue jefa de redacción de la revista Uno Mismo.
- Es autora de libros de Educación Sexual: Temas de Sexualidad, Informe para educadores. (Editorial Aique, 1995) Nuestra Sexualidad, Informe para adolescentes. (Editorial Aique, 1998) Educación Sexual de 0 a 18 años, 100 preguntas y 100 respuestas, (Edit. Abril, 1985, con la colaboración de Alicia Entel).
- Autora de libros de lectura para sexto y séptimo grado: Mundo Cercano, Los libros del Chañar, Los libros de la Bandurria (Ed. Aique).
- Integrante de la Comisión Científica del Movimiento de Trabajadores e Investigadores Corporales para la Salud (MoTrICS) para el XII Encuentro Nacional (año 1999) y para el I Encuentro Latinoamericano (año 2000)
- Coordina encuentros grupales de movimiento corporal expresivo, juego psicodramático con máscaras y talleres de escritura.
- Participó como tallerista y/o expositora en diversas jornadas y congresos nacionales e internacionales.
- Es Profesora Nacional de Expresión Corporal. Y durante el año 2003, dada la reciente creación del IUNA (Instituto Universitario Nacional del Arte), ha cursado el Seminario de Equivalencias Universitarias a fin de recibir la Licenciatura en Composición Coreográfica con mención en Expresión Corporal.
- Se formó en la coordinación de grupos de recursos expresivos en el Instituto de la Máscara, que dirigen el Dr. Mario Buchbinder y la Lic. Elina Matoso. Y formó parte del equipo directivo de esa institución hasta diciembre de 2003.



### La Revista de lo Corporal

Redacción y publicidad

011 4981-2900 L. Marechal 830, p.11° "A" (1405) Ciudad de Buenos Aires Argentina

kine@revistakine.com.ar www.revistakine.com.ar

Este libro se terminó de imprimir en el mes de junio de 2004 en TALLERES GRAFICOS SU IMPRES S.A. Tucumán 1480 - Buenos Aires - Argentina Tel/Fax: 4371-0029/0212 e-mail: imprenta@suimpres.com.ar www.suimpres.com.ar