

Tono, tensión y anestesia corporal

La tensión es el tono de trabajo habitual del músculo. El músculo está hecho para eso, para tensar. Lo que habitualmente llamamos "tensiones" es tono muscular excesivo para el trabajo que estamos desarrollando en una situación dada. Es tensión innecesaria, excesiva.

Nuestra respuesta a las situaciones, básicamente, lo que sentimos en la situación y por la situación, es expresado por el cuerpo armando gestos integrados con todo el cuerpo que se traducen en posturas habituales.

Las emociones que dispara una situación se sienten (dice Perogrullo) adentro, y tienden a expresarse, a salir. Pero aprendemos a contener las expresiones "poco civilizadas" por sentirlas inadecuadas, no apropiadas, generalmente, porque así nos han enseñado. Entonces, la musculatura externa arma la gesticación situacional para adecuar la respuesta corporal (por lo general, a lo que se espera de uno). A su vez, la musculatura interna, que no es voluntaria como la externa sino involuntaria (por eso, no manejable por uno), "carga" con el peso de la emoción que queda sin expresar. Lo que se conoce vulgarmente, como represión.

Con el transcurso del tiempo y la repetición de las situaciones, eso se fija y uno anda arrastrando estados de ánimo inadecuados que se manifiestan tozudamente contra la voluntad de uno, y fuerzan armados corporales que terminan configurando, en algunos casos, verdaderas armaduras o corazas corporales.

Esos sistemas de tensión crónicos o permanentes limitan el sistema de respuesta al mundo, produciendo insatisfacción por el déficit expresivo que provocan y la consiguiente sensación de frustración e inadaptación.

A su vez, la permanencia de un tono de tensión excesivo produce, en tanto es una señal constante, una saturación. El sistema nervioso, por saturación de umbral, desconecta. O sea, la tensión permanente está siempre molestando y el sistema nervioso lo desconecta para que no moleste más.

Que la señal de la tensión sea desconectada y no se reciba, no quiere decir que desaparezca la tensión. Ésta permanece pero queda bloqueada y, por tanto, no se siente. Pero ahí está trabajando.

El problema está en que la señal que satura no es sólo de la tensión excesiva, sino de que una zona del cuerpo está tensa. Y lo que se desconecta no es la señal de tensión excesiva sino la zona del cuerpo de la que proviene. Eso es la anestesia corporal y así, zonas enteras del cuerpo, cuando no el cuerpo entero, quedan anestesiadas, con un déficit de sensibilidad. Aunque parezca absurdo, el cuerpo, o determinadas zonas de él, no se siente.

Y como uno no las siente, no las toma en cuenta hasta que hace un movimiento y ¡oh, sorpresa!, duele. Y ahí dice uno, recién entonces: "qué tensión tengo".

Entonces, trata de relajarse con alguna técnica o busca algo placentero. Y sucede que se siente un poco mejor. Pero al día siguiente, vuelve la tensión. Y vuelve a relajarse, y así siguiendo.

Porque si uno no siente la zona tensa, tampoco sabe cuánto tiene que aflojar. No sabe cuándo los músculos comprometidos están flojos. Además, puede aflojar unos, pero permanecen tensos los asociados.

La gimnasia, la danza, los trabajos que habitualmente se hacen, aflojan las contracturas transitoriamente, porque trabajan contracturas evidentes que se encuentran montadas sobre la base de sistemas de contracturas de la musculatura externa e interna, y desde ahí se mueve uno. Con prácticas sostenidas puede aflojarse la musculatura externa, pero no la interna, de modo que retroalimenta la contractura.

Además, la vida cotidiana se ha vuelto tan dura que tampoco se tiene tiempo para "ocuparse de uno". Así que aquí están estos ejercicios que pueden aplicarse en lo cotidiano. Con una práctica cotidiana de por lo menos quince minutos (preferentemente media hora intensa), después puede uno aplicar los principios básicos al estar parado, caminar, sentado o acostado, buscando provocar el flujo interno de sensación, de "energía".

Porque uno está acostumbrado a la movilidad postural de los músculos pero no a la movilidad propia del músculo, a la motilidad, a los movimientos imperceptibles de acomodación interna de los músculos, que es lo que se da cuando no están crónicamente tensos.

El cuerpo no es de piedra

Estamos acostumbrados a la idea de que somos materia, creemos que el cuerpo es materia como toda la materia, como las piedras, duro. Y debe estar duro. Comúnmente se toma como postura adecuada la militar: erguidos sobre las piernas rectas, encolumnadas. Nos paramos habitualmente sobre las piernas como si fueran columnas. Y no lo son, porque están articuladas en dos partes, por si no nos damos cuenta.

Creemos que como las cosas se mantienen seguras en base a un sistema de equilibrio estable, de quietud, buscamos la seguridad postural en un equilibrio estable, quieto, firme, rígido. Así, tensamos todo el cuerpo para mantener la rigidez postural, y bloqueamos la movilidad interna, y la motilidad muscular. Porque ¿cómo van a estar moviéndose los músculos? si se supone que hay que estar relativamente quietos.

Sin embargo, el principio vital es la inestabilidad, la búsqueda del equilibrio en la dinámica, en la inestabilidad, y alcanzar un equilibrio, sí, pero inestable, móvil, flexible.

De modo que la postura tiene que tender al tono, pero al tono mínimo, relajado, y por tanto, se produce cierta movilidad imperceptible (para otro) en la postura, pero perceptible para uno. De ese modo los órganos internos quedan sueltos y

la energía puede fluir internamente. De otro modo, se corta la circulación energética y se producen compartimentos estancos que son caldo de cultivo para las disfunciones que conocemos como enfermedades.

De modo que se trata de conseguir liberar la movilidad de las sensaciones corporales, un equilibrio inestable, flexible, una disposición sensible.

El cuerpo pesa

En principio, tenemos que ubicar el cuerpo en este mundo de cosas que pesan. El cuerpo, sí, es materia, y como toda materia, pesa. Porque este mundo está regido por la gravedad. Esa fuerza nos adhiere al suelo (si no, flotaríamos) y hace que el cuerpo pese.

Vivencialmente, tenemos asociado el peso del cuerpo con la fatiga. Por lo contrario, si encolumnamos las piernas al estar parados es porque el peso cae sobre los huesos y los músculos se aflojan, y no sentimos el peso, en lo inmediato. Y los músculos no trabajan y pierden tono, fuerza. Y las articulaciones no trabajan y se contracturan y endurecen. Hacemos todo al revés.

Los huesos no están para sostener el peso del cuerpo sino para armar el conjunto. El aparato de sostén del cuerpo son los músculos y tienen que trabajar para mantener su fuerza y su tono, su vitalidad.

El armado de la postura

Si apoyamos el peso sobre las piernas, sobre los músculos de las piernas, flexionando las rodillas un poco, el equilibrio se hace inestable, pero el peso del tronco cae sobre las piernas, aflojando la cadera, que "cae" hacia delante, adelantando la pelvis.

Si encolumnamos las piernas, el peso del torso cae sobre la cadera que está retraída, como levantada hacia atrás.

La postura está regida por la cabeza. El sector del cuerpo que más pesa en proporción a su volumen, es la cabeza, y no tiene más apoyo que el cuello.

Lo normal es que "sigamos nuestro pensamiento". Como estamos envueltos en nuestro pensar, desatendemos lo que nos rodea y, especialmente, lo que nos sostiene: el cuerpo. Y la cabeza se adelanta, en unos más, en otros menos, la cabeza "cuelga" hacia adelante y los músculos del cuello tienen que sostenerla, aferrándose a los hombros. Se advierte así "de dónde" sale esa tan generalizada contractura nuca-cuello-hombros.

Para evitar que caiga hacia adelante (por efecto de la gravedad) el cuerpo retiene la cabeza desde la cadera, que se levanta en la contractura generalizada que va desde la nuca hasta la cadera. Así se arma un sistema de tensión de sostén de la cabeza que lo deja a uno colgado, es como si uno colgara de un arnés invisible que sostiene el torso, por efecto de la acción de este sistema de tensión. Uno no está apoyado sobre las piernas sino que cuelga. De este modo

se interrumpe el flujo normal hacia abajo, por las piernas, y uno no descarga energía, que queda estancada en la cara, en el cuello y en el torso, con dos notables cortes en la cintura pelviana y en la escapular (hombros-base del cuello). Por tanto, hay que atender a la cabeza para acomodar la postura. Para eso, hay que poner la cabeza sobre los hombros, llevarla lentamente para atrás y buscar su posición de equilibrio sobre los hombros. Eso afloja los músculos del cuello que no tendrán que "agarrarla".

Sintiendo el peso de la cabeza sobre los hombros, centrada, hay que dejar que el peso se reparta hacia abajo, con las rodillas flectadas, que es lo que da soltura a la cadera para acomodarse. Normalmente tenderá a adelantarse, soltándose de la cintura. Si no, será cuestión de adelantarla voluntariamente, de modo lento, buscando aflojar la columna.

De este modo, repartiendo el peso hacia abajo, se llega al apoyo natural: las piernas. Son los músculos de los muslos y las pantorrillas los que deben hacer fuerza para sostener el torso. Y no puede ser de otro modo porque así se apoya uno sobre el único punto de apoyo de que dispone en posición erecta: el suelo.

Está claro que el suelo es a lo que adherimos "cósmicamente" (la fuerza gravitatoria adhiere todas las cosas al suelo y, a su vez, los campos gravitatorios construyen los sistemas estelares). Nuestros pies son para el piso y el piso para nuestros pies. Debemos "caer" sobre el piso a cada paso y sentir que levantamos para volver a caer. Esa sensación de peso, sentida, es lo que alivia y libera del peso, contrariamente a lo que se cree natural.

Los pies en la tierra. Esta postura y la actitud que produce, nos vincula a lo que nos rodea. Nos emplaza en el mundo de los objetos materiales. Y produce algo más. La gravedad no sólo es la fuerza planetaria que nos adhiere al suelo. También está la gravedad que genera nuestro cuerpo y opera sobre los otros cuerpos, actuando como por debajo de nuestra sensibilidad y nuestros sentimientos, condicionándolos. Subliminalmente, nuestro cuerpo actúa como masa física sobre los otros cuerpos (semejantes, vivos) y traba un sustrato de relación, nos vincula "materialmente", energéticamente. Porque la gravedad hace que los cuerpos se atraigan.

Con los pies en la tierra "nuestros poros se abren" a la realidad, al medio que nos rodea.

Envueltos en nuestro pensamiento, aún cuando pensamos en lo que nos está rodeando, no sentimos directamente la situación sino que la intermediamos con el pensamiento y distorsionamos la información que nos llega. Nos desarraigamos. Si estamos "colgados", nos encerramos, nos aislamos del suelo que nos sostiene y de la atracción espontánea de los otros cuerpos, que cae bajo los mecanismos de atracción o rechazo de nuestras valoraciones (lo que pensamos).

Así que es cuestión de echar raíces, de "descolgarnos" del pensamiento y sentir, abrirnos, estar atentos a lo que percibimos.

Con certeza, nos sentiremos inseguros frente a lo desconocido, porque lo que viene por delante, el futuro, nos es desconocido siempre, en mayor o menor grado. Las situaciones siempre fluyen, se modifican, por tanto, el único apoyo seguro que tenemos es el suelo.

Cuando el cuerpo está "colgado", colgamos de nuestros pensamientos, buscamos puntos de apoyo en lo que valoramos de las situaciones, positiva o negativamente. O sea, no nos apoyamos en el suelo con nuestras piernas, con el sistema de apoyo adecuado a lo material sino que nos manejamos con apoyos imaginarios que son muy variables y, así, zozobramos.

Apoyados en nuestras piernas, sintiendo la inestabilidad del movimiento de los distintos ritmos internos, percibimos la pulsación vital y la inestabilidad propia del flujo vital, y en esa sensación vital nos sentimos consistentes, sólidos y fluidos, dinámicos.

Con los pies en la tierra podemos dejarnos fluir y buscar nuestra guía en las estrellas, sin temor a errar el camino.

1° Regla: EL CUERPO PESA y hay que sentirlo pesar.

2° Regla: SÓLO EL PISO SOSTIENE, el resto hace colgar.

3° Regla: SÓLO EL EQUILIBRIO INESTABLE FACILITA EL FLUJO VITAL

EJERCICIOS

Los ejercicios propuestos son guías para montar el propio sistema de ejercicios, son circuitos para explorar el funcionamiento del propio cuerpo y hacer ejercicios físicos de modo más integrado o inventar los que mejor se nos acomoden.

Algunos son asanas de Yoga, otros son de Bioenergética, otros, los inventé (creo) buscando trabajar las zonas contracturadas.

Lo básico es tratar de sentir constantemente el peso del cuerpo y aprender a usarlo como movilizador del tono muscular necesario para el movimiento que se intenta.

Los ejercicios de calistenia (gimnasia común) trabajan venciendo la fuerza de gravedad y montando una rutina mecánica de movimiento. Estos ejercicios que se propone apuntan a sentir el peso y descubrir el esfuerzo que uno hace cuando tiende a vencer la gravedad, manteniendo el punto de esfuerzo en que se la está venciendo, sin superarlo. No hay que sobrepasar ese punto. Hay que mantenerlo. De ese modo, se desbloquea la energía fijada como tensión y se restablece la motilidad, el movimiento espontáneo propio del músculo, lo tonifica y revitaliza.

La referencia de 1 cm para los ejercicios que se hacen con el cuerpo acostado, es alegórica. Significa que no se trata de levantar la parte que se esté trabajando sino de hacer fuerza para levantarla hasta sentir que se despega del piso. En ese punto se produce el esfuerzo que nos interesa.

El esfuerzo sostenido provoca temblor en el músculo. Ese temblor es el que libera la energía fijada como tensión.

La repetición de los ejercicios sirve, en primer lugar, para conocer la zona que está trabajando. En la repetición uno va afinando el registro y puede detectar los músculos trabajan asociados a los que estamos trabajando. Esto es, los músculos que no están comprometidos por la sección del cuerpo que está pesando y, sin embargo, también trabajan. No trabajan por la necesidad de usarlos sino por las tensiones que los asocian a los otros músculos. Al detectarlos podemos reconocer la inutilidad de su trabajo y disociarlos, relajándolos, concentrando el trabajo en los músculos que nos interesan.

Los ejercicios se repiten hasta alcanzar el indicador, hasta sentir que el músculo tiembla por la fatiga. El indicador que se busca, por lo menos, es el calentamiento del músculo. El calor en el músculo que trabaja indica que se está liberando energía. Al liberarse, la energía circula, tiende a establecer un flujo continuo hacia los pies. En síntesis, que estos ejercicios no son para trabajarlos mecánicamente, sino con la atención puesta en los músculos que trabajan.

El orden en que están presentados los ejercicios no implica que haya que seguirlo. Uno puede trabajar en el orden que prefiera y con los ejercicios que quiera.

1° parte: EJERCICIOS PARA TRABAJAR LAS ARTICULACIONES Y LA COLUMNA

1. Boca arriba, cuerpo estirado y flojo en el piso:

1.1 Mover los pies hacia delante y atrás, como estirando la punta de los pies hacia adelante y luego tratando de tocar con ella la tibia, contrayendo.

1.2 Luego, rotar los pies a derecha e izquierda, siempre tratando de estirar al máximo hacia los costados. Tratar de forzar suavemente.

1.3 Ambas piernas estiradas, los pies derechos (puntas hacia arriba). Levantar las piernas hasta despegarlas 1 cm del piso, sintiendo la fuerza en los músculos que se comprometen. El resto del cuerpo flojo. Observar los sistemas musculares que se asocian a los comprometidos y tratar de disociarlos.

1.4 Con apoyo en los talones y en la espalda, levantar la cola hasta despegarla 1 cm del piso. Lentamente.

1.5. Empujar las vértebras lumbares contra el piso,

1.6 Después, empujar contra el piso vértebra por vértebra, desde la cintura hasta la base de la nuca, en una suerte de movimiento ondulatorio lento de toda la espalda que parte de la cadera. Poner cuidado en tratar de tocar el piso

(es una imagen de dirección del movimiento, no un objetivo que se pueda lograr) con las vértebras cervicales hasta estirar la base de la nuca.

1.7 Con apoyo en la cadera y los hombros, levantar el torso hasta despegarlo 1 cm del piso sintiendo los músculos que se comprometen, el resto flojo.

1.8 Después, levantar el torso arqueándolo hasta estirar la columna entre la cadera y los hombros.

1.9 Luego, con apoyo en las puntas de los hombros, el cuerpo flojo, levantar la base del cuello (el Atlas) hasta sentir que se despega 1 cm del piso.

1.10 Después, levantar esa parte hasta estirar al máximo. El resto flojo.

1.11 Finalmente, con apoyo sobre cadera y nuca, levantar la espalda hasta despegarla 1 cm del piso, sintiendo los músculos que trabajan.

1.12 Después, cuidadosamente, arquear al máximo y lentamente toda la columna.

1.13 Con los brazos en cruz y las palmas de las manos hacia abajo, levantarlos hasta sentir que se despegan 1 cm del piso.

2°. LIBERAR EL CUELLO

1 De pie, pies derechos separados por la misma distancia que entre los hombros, rodillas un poco flectadas.

1.1 Brazos estirados hacia delante paralelos, manos estiradas. La mirada en la punta de los dedos de la mano derecha, llevo el brazo derecho en círculo hacia afuera y atrás, estirando al máximo. La mirada sostenida en la punta de los dedos durante el movimiento, rotando el cuello al máximo. Vuelvo adelante y hago lo mismo con el brazo izquierdo.

1.2 Levantar los hombros lentamente, sintiendo el peso. Luego, bajarlos estirando.

1.3 Rotar los hombros de adelante hacia atrás y arriba hacia abajo, tratando de estirar las articulaciones.

1.4 Lo mismo en sentido contrario.

1.5 Dejar caer la cabeza hacia delante, hasta clavar el mentón en el pecho. Luego, hacia atrás, tratando de tocar la espalda con la nuca (imposible).

1.6 Llevar la cabeza hacia un costado y luego hacia el otro, tratando de tocar el hombro con la oreja.

1.7 Rotar la cabeza, hacia la derecha y luego la izquierda, alternando. Lento, estirando al máximo.

2 Boca arriba en el piso, cuerpo flojo. Con los brazos a los costados. Los próximos ejercicios consisten en levantar la cabeza desde distintas posiciones, sintiendo que el punto de apoyo se despegar 1 cm del piso. Los puntos de apoyo son la referencia para el “despegue”: a) el punto espontáneo de apoyo de la cabeza, generalmente un hueso saliente por arriba de la nuca;
b) después, el punto más alto de la cabeza que se pueda alcanzar cómodamente, como queriendo apoyar la coronilla;
c) por último, la nuca.

El trabajo está puesto en los músculos del cuello. Seguramente se asociarán los del pecho y espalda. Ver de disociarlos en todo lo posible y atender a las conexiones que existen entre el cuello y el resto del cuerpo.

2.1 Apoyar la cabeza en el punto espontáneo de apoyo de la cabeza y levantarla hasta sentir que se despegar 1 cm del suelo. El esfuerzo recae sobre la parte superior de los músculos, puntualmente, donde se insertan en la nuca.

2.2 Luego, empujar el punto de apoyo contra el piso..

2.3 Levantar el torso dejando caer la cabeza hacia atrás, suelta. Bajar y apoyarla. Tendría que quedar apoyada en un punto más alto que el anterior, con el mentón levantado y la nuca retraída. La posición tiene que tener la tensión necesaria, no forzada, para poder mantenerla. Levantar la cabeza hasta despegarla 1 cm. del suelo. Se trata de sentir que la nuca “se quiebra”, cayendo la cabeza hacia atrás sostenida por el cuello. El esfuerzo cae sobre la parte donde los músculos se insertan alrededor del atlas, la base del cuello.

2.4 Luego, empujar contra el piso.

2.5 Bajar el mentón y apoyar la nuca, levantar la cabeza hasta sentir que se despegar 1 cm del suelo.

2.6 Luego, empujar con fuerza la nuca contra el piso, como queriendo apoyar las vértebras cervicales, pero sin hacer fuerza con ellas.

2° parte: EJERCICIOS PARA DESBLOQUEAR Y MOVILIZAR LA ENERGÍA

Dejar que la respiración se acomode a las necesidades, no prestarle atención, dejarla suelta.

1. Acostado en el piso.

1.1 Con los muslos perpendiculares al piso, la pierna izquierda levantada (unos 45 °) y la derecha baja, caída sobre el muslo: rotar ambos pies primero hacia la derecha; luego, alternar hacia la izquierda. Invertir la posición de las piernas: izquierda caída y derecha levantada, Rotar ambos pies alternando el sentido. Alternar las piernas y seguir rotando..

1.2 La pierna izquierda apoya el pie por sobre la rodilla derecha. Tratar de tocar el suelo con la rodilla, estirando al máximo el muslo. Luego, invertir la posición, pierna derecha sobre la rodilla izquierda.

1.3 Todo el cuerpo flojo. Sólo trabajan los músculos del abdomen Con la cabeza caída hacia atrás, dejándola que se arrastre sobre el piso, levantar lentamente el torso hasta formar un arco, lo más cerrado posible. Mantener la posición. Bajar lentamente y volver a levantar.

2. De pie: piernas semiflectadas, los pies paralelos y separados, alineados con los hombros; la cadera suelta, caída hacia adelante.

2.1 Rotar ambas rodillas en direcciones opuestas: primero hacia afuera, realizando un movimiento circular con cada una. Luego alternar hacia adentro. Cuidar que se abra bien la cadera y que se estiren las pantorrillas.

2.2 Dejar caer el peso sobre las almohadillas (parte delantera) de los pies a través de las piernas flectadas. Ir doblando las piernas cada vez más, como dejándose caer sobre los pies. Sentir todo el trabajo de sostén sobre las piernas y seguir bajando lentamente, sintiendo el peso en las piernas, prestando atención para detectar si en alguna posición las piernas producen un leve temblor por el esfuerzo. Cuando se siente que los talones se despegan del piso, levantar el peso del cuerpo y enderezar lentamente las piernas un poco y volver a bajar. Con este movimiento de subir y bajar el peso del cuerpo lentamente, buscar un punto en la posición donde las piernas empiezan a temblar suavemente. Al sentirlo, subir y bajar lentamente hasta estar seguros del punto, guiándonos por el temblor. Cuando tenemos certeza de la posición, nos quedamos en el temblor, sintiéndolo y dejándolo que se suelte libremente, sin interferir con él. Mantener esa posición todo lo que se pueda.

2.3 Cuando no soportemos más o creamos que no, enderezamos sin llegar a poner las piernas en columna y, alternadamente, damos varias patadas en el aire con una y otra pierna, sintiendo que la fuerza se desplaza hasta el talón, descargando la tensión y aliviando. Aliviados, retomamos la posición y seguimos.

2.4 Igual posición, Con las puntas de los pies ligeramente hacia adentro. Dejamos caer la cabeza hacia delante, como despegándose de la nuca. Después, la cabeza sigue bajando lentamente, arrastrando el tronco a doblarse, sintiendo que la columna se despega vértebra por vértebra. Al llegar a media espalda, nos apoyamos más firmemente sobre las piernas y soltamos bien la pelvis hacia delante, para que el peso caiga sobre las piernas, y seguimos despegando sin quebrar la cintura. Finalmente, apoyamos las puntas de los dedos de las manos sobre el piso, el torso caído hacia adelante, la cintura quebrada, sintiendo todo el peso sobre las piernas.

Separamos ligeramente las rodillas hacia afuera y cuidamos que las puntas de los pies estén hacia adentro. Manteniendo esa tensión entre las puntas de los dedos de los pies y las rodillas, levantamos la cola sintiendo que tenemos como un gancho en el sacro desde el que "nos" levantan la cola, estirando las piernas. Manteniendo la posición de las puntas de los pies y las rodillas, seguimos sintiendo que nos levantan la cola, estirando las piernas. Apoyamos las manos cruzadas en la nuca, sobre la cabeza que cuelga, y estiramos la columna. Cuando sintamos el temblor en las piernas, dejémoslo fluir libremente y mantengamos el estiramiento de piernas y columna. Mantener la posición 10 minutos.

Si sentimos que no soportamos, desarmar la posición apoyándonos sobre las piernas, soltando los brazos, caídos, y con apoyo en las piernas enderezar la columna vértebra por vértebra hasta alcanzar la vertical, en un movimiento inverso al inicial. Patear para aliviar las piernas.

Si no se llegó a 10 minutos, repetir.

2.4 Igual posición. Con los codos doblados, llevar los brazos hacia atrás; apoyar los puños bien cerrados en la cadera (nudillos hacia arriba apoyando sobre los huesos superiores de la cadera) y empujar hacia delante. Tratar de juntar los codos, mantener la cabeza erguida, estirando la columna hacia atrás hasta formar un arco. Mantener la posición de arco empujando con los puños hacia adelante y juntando los codos.

3. Cuerpo acostado en el piso.

3.1 Con apoyo en la cadera y en los hombros y base del cuello, arquear la columna estirando hacia arriba lentamente hasta sentir el tirón en el esternón (hueso del centro del pecho). Sentir el estiramiento de las costillas por adelante. Bajar lentamente.

3.2 Boca abajo: todo flojo, manos a la altura del pecho. Apoyarse en las manos sintiendo el peso de todo el cuerpo. El resto del cuerpo flojo, la cabeza caída hacia adelante. Levantar lentamente el torso sólo con los brazos, hasta que queden quebrados, sintiendo el esfuerzo. Mantener la posición buscando el punto donde se suelte el temblor y dejar que fluya libremente. Sostener la posición.

Bajar lentamente, descansar y repetir.

3.3 Parado: pies paralelos alineados con los hombros, rodillas un poco flexionadas, para que las piernas no queden como columnas. Sentir el peso del cuerpo. "Agarrarse" al suelo con los dedos de los pies al tiempo que el cuerpo se inclina suavemente hacia adelante. Mantener la posición y sentir la inestabilidad. Se puede subir y bajar el cuerpo flexionando levemente las rodillas para mantener la inestabilidad. El peso cae sobre la parte delantera de los pies y los talones tienden a despegarse levemente del piso.

Hacer apoyo completo con todo el pie (talones incluidos) y sentir la diferencia. Volver a agarrarse del suelo con el cuerpo levemente adelantado. Agarrarse al piso produce instantáneamente el armado de la postura, desmontando el equilibrio estable porque predispone al cuerpo a la acción.

3°) CLAVES PARA COMPRENDER LA LECCIÓN CERO DEL CURSO RAPIDO DE DISTENSION

La lección 0 indica buscar los puntos que siempre tenemos tensos y tensar más hasta que el músculo se relaje porque se fatiga.

El punto de forzamiento muscular en que se suelta el temblor es la clave para comprender cuál es el punto que se busca con la tensión forzada de los músculos que uno siente como permanentemente tensos.

El forzamiento que se busca al proponerse aumentar la tensión de los músculos es el que produce ese temblor que provoca una soltada espontánea cuando la tensión forzada es voluntaria. Por sobre ese tono de tensión ya no se puede sostener y el músculo, solo, se afloja y "pide perdón".

Así, conociendo cuáles son esos músculos que siempre tenemos tensos, podemos buscar la posición de apoyo más favorable y tensar todos los músculos comprometidos. Comenzamos con una tensión de reconocimiento, sintiendo los músculos comprometidos, su posición, sus relaciones, y tensamos explorando la posición que van tomando para no forzar abruptamente posiciones que puedan provocar contracturas por mal posicionamiento al forzar.

Una vez que conocemos el movimiento que los músculos van a realizar al tensar, aumentamos decididamente la tensión no hasta el máximo, sino buscando el punto de esfuerzo, que es inferior al máximo. Con ese tono de esfuerzo se produce la fatiga, y desde allí podemos ir aumentando suavemente hasta encontrar el punto de temblor, y aumentamos hasta la fatiga.

Si aumentamos el esfuerzo muscular hasta el máximo de un modo rápido, podemos fijar la tensión en un punto en que se realimenta y se soporta a sí misma, haciéndose simplemente inaguantable para uno el esfuerzo, pero no para los músculos comprometidos. Uno no soporta la posición, pero los músculos ahí están, tensando, y no se dan por aludidos.

Por lo contrario, si uno busca el punto de esfuerzo y cuando siente el esfuerzo, lo aumenta, uno puede soportar aumentar el esfuerzo, pero los músculos no, y se fatigan.

La lección 0 apunta a fatigar los músculos, agotando el tono de trabajo y provocando la distensión espontánea.

Uno debe "meterse" en el músculo con la sensación, debe "ser" la sensación del músculo, participar activamente, ser el impulsor del aumento de tensión. No es una cosa que manipulo sino un esfuerzo que aumento activamente.

Calor y temblor musculares son los indicadores de un trabajo adecuado. Generan la base para erradicar el temor y el temblor existenciales.

Las restantes técnicas del Curso Rápido de Distensión se montan sobre esta distensión básica de las contracturas, facilitando el montaje de un circuito integrado de sensación que facilita el desplazamiento de las sensaciones, desalojando las tensiones musculares externas primero, para montar el flujo de las sensaciones internas que distienden el sistema de tensiones internas y poder integrar luego la distensión mental en un flujo continuo que integra una pulsación única de toda la sensación corporal.

Sobre el tema se puede consultar:

Luis A. Ammann: Autoliberación

Alexander Lowen: Bioenergética

La depresión y el cuerpo

Buenos Aires, julio 29 de 2000-marzo 20 de 2005