

149



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA
DE MEXICO

CAMPUS - IZTACALA

LA TERAPIA BIOENERGETICA COMO ALTERNATIVA
DE TRABAJO EN CASOS DE DEPRESION

293787

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TITULO DE
LICENCIADO EN PSICOLOGIA

P R E S E N T A

MARIA TRINIDAD ROLDAN GONZALEZ

DIRECTOR DE TESIS: LIC. IRMA HERRERA OBREGON

ASESORES: LIC. OLIVA LOPEZ SANCHEZ

LIC. MARGARITA MARTINEZ RIVERA



IZTACALA

LOS REYES IZTACALA, TLALNEPANTLA, EDO. DE MEX.; MARZO DEL 2001



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

AGRADECIMIENTOS.

A DIOS.

Por darme el regalo mas preciado, la vida misma, de la cual se pueden tener experiencias tan significativas, como este trabajo el cual me resulto muy grato.

A MIS PADRES.

Por brindarme su apoyo incondicional en todos los momentos que los necesito. Simplemente. LOS AMO.

A MIS HERMANOS.

Porque en las buenas y en las malas me han dado su valioso apoyo. Los quiero mucho. GRACIAS.

A MIS ASESORES.

Porque de cada una de ellas aprendí cosas muy valiosas, para mi formación y en el desarrollo de mi trabajo.

A MI.

Por haber concluido este trabajo que significo tanto del cual aprendi mucho, para desarrollarme en el plano profesional y espiritual.

"EN LA LUCHA CONTRA BESTIAS HAY QUE
CUIDARSE DE NO CONVERTIRSE EN BESTIA
UNO MISMO. SI TU MIRADA SE DIRIGE
SOLO HACIA EL ABISMO, EL ABISMO
ACABA POR INFILTRARSE EN TI".

NIETZSCHE.

INDICE.

	PAGINA
RESUMEN	4
INTRODUCCIÓN	5
CAPITULO 1	8
TERAPIA HUMANISTA.	
1.1 Terapia conversacional centrada en el cliente de Carl Rogers(1902)	11
1.2 Terapia Gestalt de Fritz Perls (1893-1970)	12
1.3 Interacción centrada en los temas de Ruth Cohn. (1912).	14
1.4 Psicodrama de Moreno.	14
1.5 Análisis Transaccional de Berne.....	14
1.6 Logoterapia de Victor Frankl.....	15
1.7 Abraham Maslow (1908-1970) y Charlffe Bulher (1893-1974). de conceptos de autorrealización.....	15 16
1.8 Terapia corporal- Wilhelm Reich.....	16
1.9 Bioenergética de Alexander Lowen.....	17
 CAPITULO 2	 23
BIOENERGÉTICA.	
2.1 Conceptos de la Terapia Reichiana.....	26
2.2 Conceptos por Lowen.....	30

2.3 Segmentos del cuerpo por Reich.....	31
2.4 Tipos de carácter.....	35
CAPITULO 3	44
DEPRESIÓN.	
3.1 Características en la depresión endógena.....	46
3.2 Características en la depresión exógena.....	46
3.3 Tipos de depresión.....	48
3.4.Ciclo de la depresión.....	50
3.5 Importancia de la respiración.....	51
3.6 Necesidades básicas para que no se presente la depresión.	52
CAPITULO 4	62
PROGRAMA DE EJERCICIOS BIOENERGÉTICOS.	
4.1 Ejercicios de calentamiento.....	64
4.2 Ejercicios de toma de tierra.....	66
4.3 Ejercicios de respiración.....	68
4.4.Ejercicios expresivos.....	71
CONCLUSIONES	77
BIBLIOGRAFÍA	80
ANEXO	83

RESUMEN

El presente trabajo tuvo como objetivo analizar la importancia de la bioenergética, como terapia psicocorporal que ayuda en casos de depresión, la cual ve al individuo integrado en mente y cuerpo.

Se hablará de las escuelas de la psicología, explicando cada una de ellas. Se definirá específicamente la Terapia humanista la cual tiene como meta el crecimiento del individuo en forma personal y social, logrando su bienestar y satisfacción en su vida.

Por otra parte se darán a conocer algunas terapias consideradas dentro de la psicología humanista. Se definirá específicamente la bioenergética, terapia que ve al individuo como uno solo, en dualidad mente - cuerpo. Se explicará porque favorece la realización de ejercicios bioenergéticos en el cuerpo repercutiendo en la mente y a la inversa.

Asimismo se definirá la depresión bajo la conceptualización de las diferentes escuelas de la psicología. Se explicará porque un individuo se deprime, y que factores intervienen para que se presente este malestar emocional, dando diferentes alternativas de apoyo para la depresión, explicando el porque ayuda la bioenergética en estos casos.

En el anexo se darán a conocer algunos ejercicios bioenergéticos que ayudan en casos de depresión. Se explicará como se llevan a cabo y que segmento corpóreo se favorece.

Finalmente se hará una reflexión sobre la conciencia que tiene el individuo de su cuerpo.

INTRODUCCION

Las enfermedades mentales comprenden todas aquellas en las que predominan síntomas psíquicos o nerviosos. Algunos autores las clasifican en enfermedades mentales y en enfermedades psíquicas. El límite entre estas es difícil de esclarecer pues no existe ninguna enfermedad con síntomas mentales o físicos exclusivos. Las causas por las que se presentan son diversas. Todas las enfermedades mentales suponen variaciones orgánicas o funcionales en el sistema nervioso central. Estas se subdividen en psicosis, neurosis, psicopatías, oligofrenia y otras. En el presente trabajo se ahondará en el estudio de la depresión la cual es clasificada dentro de las neurosis o psicopatías que provocan dificultad de adaptación social.

Sin embargo la depresión ha sido considerada por psiquiatras como una reacción perfectamente "normal" en las personas que la padecen, siempre que esto no interfiera en sus ocupaciones habituales. Pero cuando es más severa el individuo anda ausente de sus actividades diarias, no tienen contacto con su realidad llegando al suicidio que en ocasiones es inconsciente pues las personas se dejan morir. Según las estadísticas afecta a una persona de cada cinco, siendo aproximadamente unas 100 millones de personas en el mundo las que la padecen, pero todos estamos expuestos a ella sin importar sexo, raza, edad, nivel socioeconómico, estado civil o profesión.

Navarro la considera como una emoción que se debe a los cambios viscerales, cognoscitivos, motores etc. que hay en el organismo, si es demasiado intensa o prolongada la cataloga como un trastorno emocional.

Cuando una persona está deprimida carece del entusiasmo interior para llevar a cabo sus actividades como normalmente lo hace, aunque manifieste lo contrario, su cuerpo lo delatará pues sus movimientos serán rígidos, parecidos a una máquina.

Por lo tanto la depresión es considerada como una emoción o enfermedad que repercute en el organismo y en sus actividades diarias de la persona, debe ser tratada indagando los motivos posibles del por qué se presenta.

Un factor importante de destacar es que la persona afectada por esta enfermedad acepte la ayuda que le brinde un profesional. Cabría preguntarse

¿Qué clase de ayuda se puede dar a este tipo de personas?.

Las alternativas de solución para que puedan superar esto son diversas dentro de la psicología, pues hay diferentes terapias que ayudan, como en el caso del conductismo, psicoanálisis y terapias humanistas. Este trabajo se abocará al estudio de esta última, específicamente de la terapia bioenergética cuyo creador es Alexander Lowen, proponiéndose como alternativa en casos de depresión porque ayuda al individuo a que contacte con sus sentimientos y aprenda a expresarlos directamente, logrando que la depresión se disipe. ¿Porque la bioenergética ayuda en casos de depresión?. Porque es una terapia holística, la cual busca la salud psicológica sin ignorar que lo que sucede en el cuerpo existe en la mente; y lo que hay en la mente se manifiesta en el cuerpo, no existe la fragmentación de mente y cuerpo. Para abordar el tema en el primer capítulo se abordará el estudio de la terapia humanista explicando primero la naturaleza social del ser humano, las relaciones que tiene con otras personas enfatizando la importancia que tienen sus padres en su formación física y psíquica logrando un desarrollo íntegro. Se expondrá la importancia de la terapia humanista la cual favorece el crecimiento y autorrealización del ser humano así mismo se revisarán las diferentes escuelas de la psicología, mencionando a sus máximos exponentes y postulados de cada una. Se explicará de manera detallada la Terapia Humanista, considerada de la tercera fuerza, dando su definición así como algunas de las terapias comprendida dentro de este enfoque, dando una sencilla explicación de cada una de ellas.

En el segundo capítulo se abordará el estudio de la bioenergética, terapia psicorporal que ayuda a que el paciente pueda movilizar su musculatura logrando que libere tensiones de determinado segmento corpóreo y por ende que fluya con más facilidad su energía. Estas tensiones se presentan porque la gran mayoría de las personas quieren sostener una actitud a toda costa reprimiendo emociones aunque vaya en contra de sí mismos, esto lo hacen con el fin de que sean aceptados por la sociedad en que viven

En el tercer capítulo se abordará el estudio de la Depresión definiéndola desde diferentes escuelas de la psicología, conductismo, psicoanálisis y la humanista. Asimismo se mencionarán las características de este tipo de malestar emocional, los tipos de depresión existentes y se explicarán las últimas consecuencias de esta emoción, como los suicidios.

Se manejará un anexo de ejercicios bioenergéticos explicando claramente su utilidad. Se mencionará como se lleva a cabo una sesión, con cuantas

personas, las características que debe tener el terapeuta, así como el objetivo de esta práctica. Se concluye con los tipos de ejercicios bioenergéticos que hay, enfatizando principalmente los que ayudan en casos de depresión explicando cuál es su función en el cuerpo y de que manera favorece. Realizando una revisión de las tesis de los años noventas de la Enep Iztacala no se encontró ninguna que hable sobre la depresión, siendo importante su estudio pues en el mundo que vivimos con la tecnología tan avanzada cada vez existen más personas con este mal.

Cabe mencionar que hay diversos especialistas que estudian al ser humano bajo su perspectiva, y esto no es para verlo en forma fragmentada sino para un estudio más detallado de lo que se quiera analizar, en ésta ocasión ésta temática de depresión se trata dentro del campo de la psicología, pues esta enfermedad afecta en las actividades cotidianas de la persona de diversas maneras, por lo tanto, en este trabajo se propone utilizar una terapia en donde el individuo hace conciencia de su cuerpo, viéndolo como una totalidad y no de manera fragmentada, favoreciendo esto a que se sienta motivado y pleno para llevar a cabo sus actividades.

Al término del trabajo, se hará una reflexión sobre la importancia del cuerpo para lograr un bienestar emocional y por ende una vida más plena.

CAPITULO I

TERAPIA HUMANISTA

El ser humano es por naturaleza eminentemente social. Establece relaciones con otras personas para lograr su supervivencia siendo primero con sus padres de quien toma formas de interrelación para con sus semejantes, esto es determinante en su formación psíquica y física, logrando así la integridad y armonía del individuo en los diferentes ámbitos donde se desenvuelve. Cuando existen deficiencias en el modo de interrelación del sujeto con las demás personas se habla de que hay un desequilibrio ya sea físico afectando al psíquico y a la inversa habiendo un desajuste en su personalidad, definida como la forma de pensar, actuar y sentir, siendo de diferente manera en cada individuo. Cuando existe un desajuste de este tipo un profesional puede ayudarlo como en el caso de los psicólogos.

Desde los inicios de la psicología su fin ha sido y será explicar al hombre, entendiéndolo como la forma de pensar, sentir y actuar en diferentes ámbitos en donde se desarrolla, como son su casa, escuela, trabajo, estos espacios influyen de manera positiva o negativa en sí mismo y en sus semejantes. La psicología no era considerada como una ciencia por lo tanto no se fundaba en el método científico, tiene apenas 100 años aplicándose este método a los problemas de ésta disciplina. Anteriormente era considerada una rama de un campo general de la filosofía. A continuación se mencionará como fue el desarrollo de la psicología, explicando cada una de las teorías, la cual puede ser estudiada básicamente bajo tres orientaciones conceptuales que se presentaron en el curso del presente siglo, no demeritando su importancia por el orden en que se abordarán en este capítulo.

Primero mencionaremos la Conductista, la cual aparece en el año 1913, su máximo representante John B. Watson, quien basó gran parte de su trabajo en los experimentos sobre el condicionamiento efectuado por Pavlov. Watson mencionó que "es mayor que el interés de un espectador, quiere controlar las reacciones del hombre como los científicos físicos quieren controlar y manejar otros fenómenos naturales"⁽¹⁾. En esta postura se maneja que al presentársele al sujeto un estímulo específico del medio ambiente, evoca una respuesta. Consideraba que la conducta solo podía ser exclusivamente observable y medible. Conceptualizaba a las personas como simples máquinas calculadoras; es decir que al llegar un estímulo se presiona un botón en el cerebro y salta una respuesta de algún tipo. Afirmando que era más factible cambiar una respuesta conductual de un individuo

que procesos mentales internos que no son observables. Esta teoría tuvo algunos enemigos pues veían al ser humano como pasivo, no tomaban en cuenta que para dar una respuesta o presentar determinada conducta influían sentimientos y/o emociones y no sólo lo que se presentaba en el medio ambiente (estímulos externos). Esta terapia se preocupa poco de la totalidad de la persona, además que mide las conductas en forma rígida quedando excluidas cuestiones de la conciencia que para Watson éste término no era objeto de estudio científico así como las sensaciones, percepciones, imágenes, deseos, propósitos, sentimientos y emociones, es decir que desde su punto de vista debe ser purgada del "mentalismo". Para los primeros conductistas la mente era un fantasma que habitaba en la máquina y no creían en fantasmas. Un líder del conductismo fue B.F. Skinner quien tenía ideas semejantes de Watson, pero el introdujo un nuevo elemento: el reforzamiento el cual consistía en que premiaba a los sujetos cuando presentaban la conducta que él deseaba de ellos, de esta manera el condicionó a animales como pichones o ratas.

Continuaremos con la orientación psicoanalítica, su máximo representante es Sigmund Freud, quien ejerció su profesión en Viena, aparece en los años de 1856 a 1939. Plantea que el terapeuta se remite a la historia personal, remontándose al pasado, desde la infancia para saber el por qué de su problemática. Sostuvo que muchos deseos inconscientes son sexuales. "Para explicar la estructuración del aparato psíquico Freud postuló dos teorías diferentes. En su primera teoría (1900-1915) distingue tres instancias o regiones: inconsciente, preconscious y consciente. En 1920 postula su segunda teoría sobre la estructura del aparato psíquico, señala tres regiones: las denomina YO, ELLO y SUPER YO"⁽²⁾. Trata a las personas que tienen desórdenes neuróticos y psicóticos. Para Freud el hombre era una criatura que respondía a los instintos y principalmente a los primarios como son los de la vida y de la muerte (Eros y thanatos). Utilizó sólo por un tiempo la hipnosis para eliminar síntomas de pacientes histéricos, pero observó que no funcionaba bien, entonces utilizó otra técnica llamada "Libre asociación" en donde alentaba a sus pacientes a que hablaran acerca de todos los aspectos de sus vidas presentes y anteriores, de esta forma salían a luz los conflictos reprimidos. Por otra parte Freud considera que el ser humano pasa por diferentes etapas de desarrollo psicosexual siendo las siguientes.

-Etapa oral.- Dura desde el nacimiento hasta aproximadamente un año de edad. En esta etapa se libera la energía de la libido (referente a la energía sexual) con más facilidad mediante actividades orales tales como mamar y tragar.

-Etapa anal.- Aquí el niño obtiene placer al contener su orina y sus heces fecales, pero la mamá intenta que el niño aprenda a usar el excusado.

-Etapa fálica.- Se presenta aproximadamente antes o después de los 3 años. Los niños manifiestan una relación cálida y afectuosa con su madre que Freud llamó

"complejo de edipo". Las niñas manifiestan esta relación afectuosa con su padre que Freud llamo "complejo de Electra". Esta etapa estaba marcada por el deseo constante de los niños(as) de masturbarse.

-Etapa de latencia.- Se presenta a la edad de 5 o 6 años y es cuando se empieza a reprimir la sexualidad infantil con el fin de enfrentarse a las "ansiedades castrantes". Es un período de descanso en donde los niños empiezan a moverse más fuera de sus hogares.

-Etapa genital.- Esta etapa se inicia en la pubertad. Los complejos de Edipo y Electra se resuelven normalmente . Toman como ideales a seguir a sus padres. Empezaban a buscar un estilo de vida en donde para descargar la libido se da a través de las actividades heterosexuales.

Muchos de sus colegas rechazaron su concepción de que el papel central de la personalidad es el impulso sexual. Alfred Adler decía que el aspecto central de la formación de la personalidad lo constituía la lucha del niño por sobreponerse al sentimiento de inferioridad. Pese a todo esto la teoría de Freud ha tenido mucha influencia en la psicología académica , en especial al estudio de la personalidad y la conducta anormal.

Y la más reciente la Humanista, la cual se abordará en este primer capítulo en forma más detallada, mencionando sus orígenes, la definición, conocer en que consiste, pioneros y fundamentos. Esta psicoterapia es llamada de la "Tercera fuerza"⁽³⁾; y como polo opuesto a los mencionados anteriormente, sus orígenes inmediatos están en la filosofía existencial y aparece como reacción contra las creencias mecanicistas y negativistas del conductismo y psicoanálisis. Esta psicología aparece en la década de los 40's en los EE.UU., siendo limitada en este país, llega a Alemania y al resto de Europa en esta misma década. Esta orientación se caracteriza por su intención de entender al hombre como persona total, en sus procesos, su desarrollo y sus relaciones, su meta es el bienestar y crecimiento del individuo en forma personal y social, pretende que logre su autorrealización y satisfacción en lo que emprende. Se interesa principalmente por las capacidades y potencialidades humanas como son: el amor, la creatividad, el autodesarrollo, el organismo, la gratificación de las necesidades básicas, la autorrealización, los valores más altos, el ser, el convertirse, la espontaneidad, el juego, el humor, el afecto, la naturalidad, el calor, la trascendencia del yo, la objetividad, la autonomía, la responsabilidad, el significado, el juego limpio, la experiencia trascendental, la salud psicológica y otros conceptos afines.⁽⁴⁾

En el presente trabajo se abocará al análisis de esta última, la que nace "para responder a la despersonalización y deshumanización de las personas en la época de la alienación del hombre" ó del "aburrimiento por el ocio".⁽⁵⁾ Quítman define a la psicología humanista como la tercera rama fundamental del campo general de la psicología y trata en primer término de las capacidades y

potencialidades del hombre, tema que no tiene lugar sistemático ni en la teoría conductista o en la teoría clásica del psicoanálisis.⁽⁶⁾ Esta terapia es importante, maneja que el ser humano es capaz de autodeterminarse, tomando de manera libre y responsable sus decisiones siendo responsable de sí mismo, de su propia existencia.

La terapia humanista no es una postura homogénea, se alimenta de numerosas tendencias nacidas en los años 40's, que proceden de los E.E.U.U., pero sus raíces son en Europa de la postguerra (la segunda guerra mundial), partiendo de las carencias que dejó dicho acontecimiento en lo material, económico, político y emocional. Además de que la ocupación nazi ocasiona que intelectuales europeos emigren a E.U. de Norteamérica. Entre estas personas se encuentran psicólogos y psiquiatras como son Alfred Adler, Wilhem Reich, Erich Fromm, Oto Rank, asimismo representantes de la teoría gestalt como son: Fritz Perls, Max Wertheimer, Wolfgang Kohler, Kurt Koffka y Kurt Lewin. Otros autores representativos de la orientación humanista son Allport, Rogers, Maslow, Buber, Kelly Buhler, Jourard, Goldstein, Murray, Murphy, Homey, Moustakas, Cantril entre otros⁽⁷⁾. Las terapias consideradas dentro de este enfoque son las siguientes:

1.1. TERAPIA CONVERSACIONAL CENTRADA EN EL CLIENTE DE CARL ROGERS. (1902).

En esta terapia el cliente determina los objetivos del tratamiento y a que velocidad desea alcanzar dichas metas.

Rogers enfatiza que el terapeuta debe dar un aprecio positivo incondicional al paciente, pues no debe emitir juicios de valor o criticarlo acerca de sus emociones y percepciones, solo así el paciente se sentirá en confianza de verse como es realmente, de esta manera determina sus objetivos y lo que desea para sí mismo y no lo que el mundo quiera se convierta. La meta de la Terapia de Rogers es "Ser el sí mismo que uno es en realidad"⁽⁸⁾, pues en ocasiones perdemos esta identidad del ser uno mismo debido al trabajo u otras ocupaciones, siendo importante llegar a una estimación general de quienes somos y qué hacemos en ese momento. Los conceptos importantes de esta terapia son empatía, congruencia, valoración y aceptación sin condiciones.

-Empatía: Es la capacidad que tiene el sujeto para comprender los sentimientos

del otro y sentir su mundo privado como si fuera el propio, desde luego entendiendo que se trata de otra persona. Para empatizar con el cliente es importante sensibilizarse, aprender a escuchar realmente; captar los significados más sutiles de que el otro experimente y no solo atender su expresión verbal sino también sus gestos, posturas, ademanes, tonos de voz o silencios que dicen mucho sobre lo que las personas experimentan viven y sienten.

-Congruencia: El terapeuta se muestra tal como es, sin caretas ni disfraces, es honesto, vivenciando junto con el paciente las sensaciones o emociones que se presenten en la conversación. Para lograr esto se necesita que el terapeuta tenga una aceptación de sí mismo, para así poder proyectarlo y ayudar a la otra persona.

-Valoración y aceptación: El cliente no debe ser prejudicado o valorado a fin de que sea libre la expresión de sus sentimientos. Esto no significa que todo lo que diga, piense o sienta se encuentre bien, sino ser aceptado en su ser.

Este enfoque se basa en la premisa de que el ser humano es un organismo digno de confianza, capaz de evaluar la situación externa e interna, de comprenderse a sí mismo en su contexto, de hacer elecciones constructivas. Aplicado a muchos aspectos de la vida llevaría a una manera de ser deseable constructiva y viable.

Rogers menciona que todas las personas tienen su propio poder, su propio potencial para lograr lo que ellos quieren en cualquier ámbito de su vida y cuando lo ocupan logran cambiar y crecer como ser humano.

El sujeto debe fijarse sus logros confiando de que él tiene el poder para llevarlo a cabo.

1.2. TERAPIA GESTALT DE FRITZ PERLS. (1893-1970).

En esta terapia humanista, uno de sus objetivos es ser medio para hacer crecer el potencial humano. Se inicia con Fritz Perls quien la considera como una terapia existencial, "holística", en donde se toma en cuenta la totalidad del organismo y su interrelación con el medio ambiente donde se desenvuelve, enfatizando que es vital la experiencia y el vivencia para el logro de un aprendizaje efectivo.

Además sostiene que el ser humano funciona como un todo y no de manera fragmentada.

Algunos elementos teóricos con que trabaja la Gestalt son:

**El proceso del "darse cuenta"*: Es el sentir espontáneo de una persona en lo que piensa, siente o planea. Este proceso permite al paciente concentrar su atención en determinado aspecto que esté favoreciendo o entorpeciendo su desarrollo. Si la persona produce por sí misma su "Darse cuenta", no necesitará de artefactos para lograr su crecimiento.

**Vivenciar el "aquí y ahora"*. Con todos los recuerdos del pasado ya que solamente estudiando el pasado podemos comprender y conquistar el presente y enfrentar las fantasías del futuro.

**Figura- fondo*: Este elemento viene a remplazar el concepto psicoanalítico de inconsciente. La sensación corporal favorece a la formación de figuras en la conciencia. La sensación resalta cuando es significativo para nuestro funcionamiento. Por ejemplo en un día caluroso o de verano se empieza a sentir resequedad en la boca y garganta, entonces al percibir esta sensación existe algo significativo, la figura "Sed" no importando lo que se este realizando en ese momento (cortando el pasto, leer, asolearse). Esta figura resalta entre otro grupo de sensaciones no tan significativas. Una vez que toma agua esta figura se completa y retrocede de nuevo al fondo. Asimismo nuestras emociones se convierten en figuras como en el caso de una tristeza, la cual debe dejarse salir para que no quede como una figura inconclusa. Kepner comenta que "negar la importancia de la experiencia corporal es negar un aspecto esencial del sí mismo."⁽⁹⁾

**Mecanismos de defensa*: Son situaciones en donde el sujeto se resiste actuar, a cambiar siendo esto irracional, pues el sujeto sabe que este cambio le favorecerá y no lo hace. Se puede definir como el funcionamiento de defensas contra impulsos internos que amenazan la estructura de la personalidad, siendo éstas inconscientes⁽¹⁰⁾.

**Polaridades*: Perls entre otros gestaltistas manejan que existen las polaridades en cada persona y con las cuales se debe trabajar para resolver conflictos intra e interpersonales. Estas polaridades dependen de la historia particular de cada sujeto.

**Sueños*: Freud fue el primero de dar a los sueños una metodología científica mencionando que estos eran la vía regia al inconsciente. De acuerdo a la terapia gestalt en los sueños encontramos fragmentos de nuestra personalidad así como aquello que rechazamos de nosotros mismos.

El terapeuta gestalt debe pedir al cliente que se convierta en cada una de las partes del sueño que ha rechazado de su personalidad, logrando aceptar el mensaje existencial que el sueño le envía.

*Vacio: El terapeuta gestalt debe ayudar al cliente a resolver este bloqueo a que penetre y viaje en ese vacío que desea controlar a fin de encontrar la luz y resolver la problemática por la cual se siente afligido. Así se convertirá este vacío estéril en un vacío fértil

La gestalt sostiene que en la percepción, en el pensamiento, en las acciones voluntarias y en las series de movimientos se abre paso una organización total que responde a leyes generales de la forma y a orientaciones dinámicas ⁽¹¹⁾.

1.3. INTERACCIÓN CENTRADA EN LOS TEMAS DE RUTH COHN. (1912)

Cohn es una psicóloga de la filosofía existencialista. Es cofundadora de la terapia de la vivencia, las formas de comportamiento y sentimiento inmediatas y presentes del aquí y ahora. Considera al individuo como una totalidad que es más que la suma de sus partes, siendo a la vez parte de la comunidad, que es más que la suma de todos los individuos. No sólo le interesa la totalidad del individuo, sino la totalidad de la comunidad, y en sí la totalidad del mundo, pues considera que cada yo vive en muchos tú, en muchos nosotros y en el universo. ^{“(12)}.

Otras terapias de relevancia práctica son:

1.4. PSICODRAMA DE MORENO.

Esta terapia consiste en que el paciente o la familia representen su problemas en forma actuada. Expresándolo con gestos y movimientos. El paciente debe reproducir con veracidad sus sentimientos y pensamientos ocultos que tuvo con una persona. En determinada situación o que tiene ahora, en el momento de la actuación. Su fin es la catarsis ⁽¹³⁾. Es importante mencionarlos que deben añadir también los sentimientos que tuvieron en esta oportunidad y no expresar también tiene en cuenta la técnica de cambio de roles entre protagonista y antagonista, lo que permite ver lo que el otro siente de su propio comportamiento.

1.5. ANÁLISIS TRANSACCIONAL DE BERNE.

Eric Berne, psiquiatra que desarrollo una teoría que fue una extensión del

psicoanálisis freudiano.

"William y Martha Holloway describen el Análisis Transaccional como una terapia en donde las personas aprenden a ser responsables de sus propios sentimientos, pero no de los sentimientos de los demás. Está hecho para personas que quieren cambiar y no para aquellos que desean ser mimados" ⁽¹⁴⁾. Berne maneja 3 estados del ego: Adulto, Padre (*PROTECTOR Y CRÍTICO*) y el niño (*ADAPTADO* (Rebelde o sumiso) y *NATURAL*) siendo un objetivo del Análisis Transaccional identificar estos. Todo ser humano independientemente de su edad tiene una personalidad formada por estos 3 estados. La comunicación humana se basa en el establecimiento de una cadena de estímulos y respuestas llamadas transacciones. Cuando existe un diálogo entre 2 personas en forma coherente y sin contratiempos los canales permanecen abiertos se le llama transacción complementaria. Por lo contrario cuando se corta la comunicación y se producen sentimientos encontrados se define como transacción cruzada o de conflicto. La estructura de la personalidad comprende 3 órganos: La exteroptiquis, la neoptiquis y la arqueoquís.

1.6. LOGOTERAPIA DE VÍCTOR FRANKL.

En esta terapia el terapeuta ayuda a los clientes a superar problemas de vacíos existenciales indagando sobre sus valores, objetivos, necesidades de la vida. Trata de que encuentren el significado valioso a cada experiencia en su vida.

El paciente debe buscar la solución a su problemática mediante el sentido que le dé a su vida. Esta terapia mira más bien al futuro a los objetivos y metas que el hombre se propone. Está centrada en el sentido de su vida, en el significado de la existencia humana.

La Logoterapia ayuda en casos tales como alcoholismo, drogadicción, criminalidad, entre otros, pues estos indican un vacío existencial.

La Logoterapia no pretende ser persuasivo con argumentos teóricos dados del terapeuta al paciente sino que éste último autodescubra el propio sentido de su vida. Víctor Frankl define la Logoterapia como una terapia que apela al espíritu rebasando el nivel de lo físico y de lo psíquico, a este respecto habla de una psicoterapia que enfoca la existencia humana no solo en profundidad sino también en altura e incorpora el ámbito de lo espiritual, no solo lo incluye sino que..."Se trata de una psicoterapia que arranca de lo espiritual" ⁽¹⁵⁾.

1.7. ABRAHAM MASLOW (1908-1970) Y CHARLOTTE BULHER (1893-1974) DE CONCEPTOS DE AUTORREALIZACIÓN.

Maslow se ocupó de las necesidades humanas con el fin de que el hombre logre su autorrealización, concepto que algunos consideran difícil de alcanzar.

Las necesidades se mostrarán a continuación:

NECESIDADES DE CRECIMIENTO.

Necesidad de:

- Totalidad, Perfección, Cumplimiento, Justicia, Vida, Simplicidad, Belleza, Bondad, Singularidad, Facilidad, Juego, Verdad, Modestia.

NECESIDADES DE DEFICIENCIA:

- Necesidad de atención, Necesidad de amor y pertenencia, Necesidad de seguridad
- Necesidades fisiológicas:
- Alimentación, Bebida, Alojamiento, Vestido, Sexualidad, Sueño, Oxígeno⁽¹⁶⁾.

1.8. TERAPIA CORPORAL- WILHELM REICH.

Reich ha sido el principal pionero de la terapia corporal y una de las grandes figuras de la izquierda freudiana. Retoma ideas de Freud, sobre la represión social que hay en la sexualidad del individuo lo cual es causa de la neurosis y es un obstáculo para el desarrollo. Otro aspecto que menciona Reich como obstáculo para el desarrollo es la coraza caracterológica la cual imposibilita la libre expresión de sentimientos y emociones siendo incapaz de dejar escapar un grito de rabia o de dar puñetazos de ira, etc.

La terapia de Reich consiste principalmente en disolver ésta coraza (suma total de actitudes musculares (espasmos musculares crónicos), que el individuo desarrolla como defensa contra la irrupción de afectos y sensaciones vegetativas, especialmente la angustia, rabia y excitación sexual⁽¹⁷⁾). Mencionaba que al disolver la coraza psicológica y física mediante ejercicios de respiración profunda, aflojar los músculos del paciente con pellizcos, presión, etc , y mantener la cooperación del paciente tratando abiertamente cualquier resistencia o restricción emocional que surja⁽¹⁸⁾, logrando la transformación de seres humanos libres y abiertos capaces de gozar un orgasmo total y satisfactorio. Además descubrió que la coraza muscular estaba organizada en 7 segmentos que están

compuestos de músculos y órganos con sus correspondientes funciones de expresión. Estos segmentos están centrados en los ojos, boca, cuello, pecho, diafragma, abdomen y la pelvis. Estos se deben tratar en forma independiente uno del otro, siendo de arriba hacia abajo el flujo de la energía.

Aunque hasta la fecha sus ideas han sido de mucha controversia, el trabajo se continuó con uno de sus discípulos Alexander Lowen.

1.9. BIOENERGÉTICA DE ALEXANDER LOWEN.

Esta postura fue puesta a punto en los años 50's. A ésta terapia sólo algunos autores como Lapassade y Edmond Marc la ubican como una de las técnicas de la psicología humanista y la gran mayoría de otros autores que la sitúan como terapia corporal. Es una extensión de la terapia de Wilhelm Reich, cuyo representante es Alexander Lowen. Su fundamento es que el individuo es su cuerpo y que no hay persona que exista separada de éste, siendo un documento que puede leerse. Enfatiza que entre más vida haya en el cuerpo más estás en el mundo. Y cuando pierde vitalidad la persona se aleja del mundo. Esta falta de vitalidad es traducida en bloqueos musculares que impiden el libre flujo de energía lo cual afecta tanto a la salud mental como a la física. Lowen define los tipos de carácter de las personas en base a sus características corporales, los cuales son: esquizoide, oral, psicopático, masoquista y rígido. En cada uno de estos tipos de carácter existen bloqueos musculares en determinada parte del cuerpo, para solucionar esto, Lowen utiliza diferentes tipos de ejercicios que sirven para desbloquear la energía en partes precisas del cuerpo que lo requieran.

Algunos de los objetivos de la terapia bioenergética " es ayudar a calmar la ansiedad mental y, con ello , a que el hombre tenso e inhibido sea libre; a que el temeroso adquiera confianza en sí mismo; a que el excesivamente agresivo suavice sus modales y a que el reprimido goce de horizontes insospechados" (19). Esta terapia se abordará de manera más detallada en el capítulo 2.

Estas posturas intentan concientizar el "ser" (Más propiamente la existencia) de las personas y no el "tener" . El objetivo básico es lograr que se actualicen y llegar a ser tal como son. Retoman el aquí y el ahora para trabajar con la existencia total del individuo"⁽²⁰⁾. Carl Rogers afirma que el Ser humano se enfrenta a diferentes problemas internos, porque intenta seguir normas y leyes que su sociedad le impone. Es ahí cuando su experiencia psicológica se distorsiona y el autoconcepto sufre de acuerdo con ello. Por lo contrario cuando un sujeto se ajusta a lo que piensa y realiza para su bien se sentirá alegre y competente y será lo que denomina Rogers "Un individuo completamente funcional". Abraham Maslow afirma "El ser humano está motivado por cierto número de Necesidades básicas fisiológicas, de seguridad, de amor y de pertenencia, que abarcan a todas las especies, es decir urgencias aparentemente

inmutables y por su origen, genéticas o instintivas" ⁽²¹⁾. La psicoterapia humanista se da como una respuesta en contra de las otras orientaciones que se caracterizan por ser mecanicistas, elementalistas y reduccionistas, pues consideran al ser humano como un objeto o una máquina que realiza actividades o vive en forma mecánica; a diferencia de la psicología humanista que reconoce al hombre como persona única que piensa y siente cada una de sus vivencias, que tiene emociones y sentimientos, los cuales van a favorecer o perjudicar su salud física y mental según sea la situación. Es necesario enfatizar que ésta terapia es un movimiento que engloba otras corrientes como son: la filosofía europea (existencialismo, fenomenología, marxismo), filosofía oriental (budismo, taoísmo, zen), las escrituras del antiguo testamento, la psicología europea (psicoanálisis) y psicología estadounidense (conductismo) ⁽²²⁾. El propósito de la psicología humanista es lograr una explicación completa de lo que vale estar vivo como persona. El psicólogo que trabaja bajo esta orientación se interesa por los aspectos de la experiencia del ser humano que son importantes en su vida diaria como son el amor, el dolor, la voluntad, el temor, la esperanza, el odio etc. Así este psicólogo se pregunta cómo enriquecer esta experiencia o cómo hacer que le sea más significativa para su vida, por ello han tratado de desarrollar procedimientos que enriquezcan la experiencia del ser humano en su diario vivir. Por lo tanto uno de sus grandes objetivos es que las personas crezcan y evolucionen día con día en el desarrollo de su potencial.

Esta psicoterapia le da importancia primordial al enfoque corporal, a diferencia del psicoanálisis que centra su atención a la modalidad verbal, tomando en cuenta la historia personal. Están orientadas hacia el "Aquí y Ahora", hacia la manera en que las personas expresan actúan y se relacionan en el presente, más que por la reconstrucción de la historia del sujeto como en el psicoanálisis. A diferencia de las terapias clásicas todas ellas de orientación individual, las nuevas terapias suelen valerse del trabajo grupal en la gran mayoría de los casos. Y valorarlo como forma de incrementar el potencial. Para la psicología humanista el individuo es una totalidad infinitamente mayor a la suma de sus partes ⁽²³⁾.

Considera que en el ser humano, existe un vínculo entre los 2 aspectos; el psíquico y el corporal, pues no puede ser una maravilla el desarrollo físico y un caos el psíquico. Establece que el sujeto es una totalidad, que no existe la fragmentación entre cuerpo y mente, también el Dr. Benson Herbert considera la mente y el cuerpo como unidades inseparables. En ocasiones los médicos alópatas no nos consideran completos, pues suponen que las personas que tienen el mismo padecimiento poseen las mismas características tanto físicas como psicológicas, recetándoles a todos(as) ellos (as) el mismo medicamento que no surte el mismo efecto en estas personas. Porque la clave del asunto radica en los factores emocionales que hay detrás de cada uno de los sujetos, por lo que "debieran" ser tratados en forma individual, y no ser despachados como seres mecánicos y automáticos que naturalmente piensan y sienten. Larry Dossey afirma que los factores humanos (emociones y sentimientos; tanto negativos como

positivos), son determinantes tanto para el origen como para el alivio de las enfermedades , aunque los científicos de la medicina mencionen lo contrario.

A continuación se resumirán algunos de los principales postulados de esta psicoterapia, fomulados por Bugental (1969).

- 1.- En su condición de ser humano, el hombre es más que la suma de sus componentes. El hombre como hombre supera la suma de sus partes.
- 2.- La existencia del ser humano se consume en el seno de las relaciones humanas. Su existencia está siempre ligada a relaciones interhumanas.
- 3.- El hombre vive de forma consciente.
- 4.- El ser humano está en situación de elegir y decidir.
- 5.- El ser humano por lo regular se fija metas es decir vive orientada hacia objetivos y/o valores que forman la base de su identidad, por lo cual se diferencia de otros seres vivientes.

Bajo el título de psicología de orientación humanística sigue una toma de postura teórico científica:

- 1.- El ser humano está en el centro de la psicología humanística.
- 2.- La psicología humanística confiere más importancia al sentido y significación de las cuestiones que al procedimiento metódico.
- 3.- Para la validación de afirmaciones la psicología humanística se basa en criterios humanos.
- 4.- La psicología humanística proclama la importancia relativa de todo el conocimiento.
- 5/6.- La psicología humanística confía ampliamente en la orientación fenomenológica, sin que por ello desprecie los logros de otras orientaciones, así intenta completarla y agregarla a la relación total de una concepción de la experiencia humana" ⁽²⁴⁾

Como se enunció anteriormente son varias las terapias que están dentro de la corriente humanista, pero en este trabajo existe el interés por investigar como favorece en forma específica la terapia bioenergética a diferentes aspectos de la salud en el ser humano y de manera particular se mencionará como ayuda en casos de depresión. A continuación se explicará en forma detallada en que consiste la Terapia Bioenergética, orígenes, representante, desarrollo y principales postulados

REFERENCIAS.

- (1) MATSON FLOYD W. CONDUCTISMO Y HUMANISMO. ¿ENFOQUES ANTAGONICOS O COMPLEMENTARIOS? DE. TRILLAS, MÉXICO 1984.
- (2) QUITMAN HELMUT. PSICOLOGIA HUMANISTA. CONCEPTOS FUNDAMENTALES Y TRASFONDO FILOSOFICO. BARCELONA, ESPAÑA. ED. HERDER. 1989.
- (3) QUITMAN HELMUT. IBIDEM
- (4) QUITMAN HELMUT. IBIDEM
- (5) CASTANEDO S. TERAPIA GESTALT. ENFOQUE DEL AQUI Y EL AHORA. UNIVERSIDAD DE COSTA RICA. CD. UNIVERSITARIA. 1983.
- (6) QUITMAN HELMUT. IBIDEM
- (7) QUITMAN. IBIDEM.
- (8) HUICOCHEA V. M. ANALISIS SOBRE LA IMPORTANCIA DEL PROCESO DE CONVERTIRSE EN PERSONA DESDE LA PERSPECTIVA DE CARL ROGERS. MEXICO. TESINA. 1995.
- (9,10) KEPNER JAMES Y. EL PROCESO CORPORAL UN ENFOQUE GESTALT PARA EL TRABAJO CORPORAL EN PSICOTERAPIA. ED. MANUAL MODERNO. 1992.
- (11) PERLS FRITZ. TERAPIA GESTALT. TEORIA Y PRACTICA. UNA INTERPRETACION. ED. CONCEPTO. MEXICO. D.F.
- (12) ENCICLOPEDIA PRACTICA DE PSICOLOGIA. ESTUDIO DEL COMPORTAMIENTO HUMANO. TOMO III. MEXICO. MC GRAW .HILL
- (13) QUITMAN. IBIDEM.
- (14) BERNE ERIC. ANALISIS TRANSACCIONAL EN PSICOTERAPIA. UNA PSIQUIATRIA SISTEMATICA INDIVIDUAL Y SOCIAL. ED. PSIQUE. BUENOS

AIRES.

(15) LOWEN ALEXANDER. BIOENERGETICA. TERAPIA REVOLUCIONARIA QUE UTILIZA EL LENGUAJE DEL CUERPO PARA CURAR LOS PROBLEMAS DE LA MENTE. ED. DIANA. MEXICO. 1994.

(16) TULLIO BAZZI, FIZZOTI EUGENIO. GUIA DE LA LOGOTERAPIA. HUMANIZACION DE LA PSICOTERAPIA. ED. HERDER. BARCELONA. 1989.

(17) QUITMAN HELMUT. IBIDEM.

(18) REICH WILHELM .LA FUNCION DEL ORGASMO. EL DESCUBRIMIENTO DEL ORGON. MEXICO. ED. PAIDOS.

(19) BAKER, EN FADIMAN JAMES Y FRAGER ROBERT. (1979). TEORIAS DE LA PERSONALIDAD. ED. HARLA.

(20) MORRIS, 1987; CASTANEDO, 1983 EN HUICOHEA VAZQUEZ MAYRA. ANALISIS SOBRE LA IMPORTANCIA DEL PROCESO DE PERCEPCION DENTRO DE LA TERAPIA CENTRADA EN LA PERSONA DESDE LA PERSPECTIVA DE CARL ROGERS. TESINA. ENEP. IZTACALA. 1995.

(21) PLASCENCIA. M. A. LA EDUCACION DESDE LA PSICOLOGIA HUMANISTA. MEXICO. TESINA. ENEP. IZTACALA. 1996.

(22) QUITMAN HELMUT. IBIDEM.

(23) QUITMAN HELMUT. IBIDEM.

(24) QUITMAN HELMUT. IBIDEM.

CAPITULO 2

BIOENERGETICA

La terapia bioenergética está apoyada en la obra de Wilhelm Reich quien fue maestro de Alexander Lowen de 1940 a 1952 y su terapeuta de 1942 a 1945. Lowen creador de ésta terapia conoció a Reich en un curso sobre Análisis del carácter en donde hacían referencia a la identidad funcional del carácter de acuerdo a su estructura muscular o actitud corporal.

Desde antes de que Lowen conociera a Reich ya investigaba sobre la relación existente entre mente y cuerpo el interés por estudiar esto, provenía de la experiencia personal en las actividades físicas de los deportes y la calistenia. Pudo comprobar que al realizar actividades físicas además de perfeccionar su salud corporal, ejercía un efecto positivo en su salud mental. Estaba un tanto escéptico a las ideas de Reich porque le daba énfasis principal al sexo en los problemas emocionales y Lowen consideraba que esto no era cierto. Este escepticismo se fue desvaneciendo después de que se sometió a la terapia durante tres años aproximadamente en sesiones trisemanales, pues Reich le comentó que si le interesaba este trabajo que el debía someterse al tratamiento en donde se sobrepuso a sus resistencias, pero no se resolvieron completamente sus problemas con la vegetoterapia que utilizaba Reich, pero que si se hizo más consciente de ellos, además de proporcionarle una identificación positiva con su sexualidad logrando que se estableciera el reflejo del orgasmo que era piedra angular de su vida. Años más tarde resolvió más de sus problemas con ayuda de la bioenergética. En las sesiones con Reich, liberó sentimientos y memorias asociadas, en una ocasión que descargaba golpes aparecía la cara de su padre y comprendió que les estaba pegando a él por una paliza que le dio cuando era niño. En otra sesión dejó escapar un grito y recordó los ojos de su madre con enojo. Posteriormente pasaron varios meses sin que hubiera progreso y Reich le dijo que si no era capaz de dar rienda suelta a sus sentimientos que mejor desistiera. Este comentario le provocó que se abatiera y llorará amargamente, pero esto lo utilizó como estrategia para que acabará con sus resistencias. También asistió durante un año al seminario clínico sobre análisis del carácter con el doctor Theodore P. Wolfe socio íntimo de Reich. La terapia avanzó en forma persistente pero con lentitud. Logró tener un poco más la capacidad de entregarse a sus sentimientos sexuales, lo que Reich llamaba el reflejo del orgasmo que no solo lo relacionaba con lo genital, era algo distinto de la eyaculación o climax. Lo definía como los movimientos que tiene la pelvis espontáneamente hacia delante

en cada exhalación y hacia atrás en cada inhalación. Estos movimientos los produce el cuerpo hacia arriba y hacia abajo en la expiración y la inspiración. Durante un año se interrumpió la terapia con Reich, pero siguió trabajando consigo mismo, además vio a su primer paciente como terapeuta Reichiano, a pesar de que no había asistido a la escuela médica, asistió a seminarios clínico sobre vegetoterapia analítica del carácter bajo la dirección del Dr. Theodore Wolfe y en los seminarios con Reich en donde explicaba los fundamentos biológicos y energéticos que justifican su trabajo con el cuerpo. Durante dos años fue terapeuta Reichiano antes de irse de Nueva York a Suiza en donde estudió medicina graduándose en 1951. Cabe mencionar que en la Terapia de Reich existía el contacto físico entre el doctor y paciente, presionaba en la parte del cuerpo que observaba que había tensión considerando que el ya tenía experiencia en la lectura corporal. Para 1951 hubo cambios en Reich, dejó de practicar la terapia personal, se trasladó a Rangeley Maine, la expresión "vegetoterapia analítica del carácter" fue sustituida por la "terapia de orgona".

Para 1953 Lowen se asoció con el Dr. John C. Pierrakos quien también se había sometido a la terapia de Reich, para aquel entonces seguían considerándose terapeutas Reichianos pero ya no pertenecían a la organización de los doctores Reich y para 1956 surgió formalmente el Instituto de Instituto de Análisis bioenergético como organización sin fines lucrativos. Aunque Lowen terminó con éxito la terapia Reichiana el se sentía con tensiones musculares y fue entonces que empezó con ayuda de Pierrakos en trabajo bioenergético con su cuerpo.

Su terapia con Pierrakos duró casi tres años, en la primera mitad de sesión trabajaba Lowen consigo mismo describiéndole a Pierrakos sus sensaciones corporales y en la segunda mitad Pierrakos presionaba sobre los músculos tensos, masajeándolos y relajándolos para que se pudieran producir las corrientes de energía. Los resultados que obtuvo de su segundo periodo de terapia fueron notablemente distintos. Experimentaba melancolía y cólera mayor que antes especialmente con relación a su madre provocando esto un efecto placentero. Asimismo logro cambios favorables en cuanto a su sexualidad, su reacción al climax se fue haciendo más satisfactoria. Considero que antes de someter a un paciente a esta terapia el mismo debía hacerlo. Finalmente terminó el trabajo con Pierrakos con quien se sintió a gusto, hubo cambios positivos en su personalidad, pero considero que el trabajo con el cuerpo se debía seguir dando y que el propio sujeto es responsable de sus avances. Lowen logro un entendimiento más profundo de sí mismo. Con las experiencias de sus pacientes y de el mismo concluyo que "la vida de un individuo es la vida de su cuerpo"⁽¹⁾.

En este capítulo se abordará la Bioenergética, la cual es una terapia corporal, en donde no sólo se habla para sanar sino también se trabaja con el cuerpo mediante el contacto físico, respiración, el movimiento expresivo y la postura⁽²⁾. Por otra parte algunos autores consultados como Lapassade Georges

y Marc Edmond la ubican dentro del enfoque humanista. La Terapia Bioenergética esta apoyada en la obra de Wilhem Reich quien nació el 24 de marzo de 1897 en Galitzia región Germano - Ucraniana de Austria. Su padre llamado León Reich, era un granjero que abastecía de ganado vacuno al gobierno alemán. Su madre se llamaba Frau Cecile quien tuvo 2 hijos Wilhem y Roberto quien nació en 1900.

Los hermanos Reich realizaron sus primeros estudios con una institutriz de Ucrania y después con Profesores particulares.

En su madurez Reich habla con nostalgia de los lugares donde transcurrió su infancia, nunca hablaba de sus padres, situación poco sorprendente si se tiene en cuenta que cuando el tenía 13 años muere su madre, su papá cuatro años después y su hermano a los 26 años, estos 2 últimos mueren de tuberculosis.

“En sentido histórico fue un joven naturalmente lucido. Empezó a estudiar la carrera de Derecho en la facultad de Viena, pero a mitad del trimestre se cambia a la facultad de Medicina graduándose en 1922. Posterior a esto casi enseguida decide estudiar Psiquiatría. Y para 1929 es nombrado miembro de la Sociedad Psicoanalítica de Viena a la edad de 23 años, en donde ejerce como psicoanalista, dicta conferencias, escribe y publica cuatro textos sobre psicoanálisis.”⁽³⁾ Perteneció a la segunda generación de críticos de psicoanálisis de Freud, éste último hablaba de una energía sexual (libido), la cual si está bloqueada en su natural expresión o por vías naturales produce ansiedad, reacciones somáticas o síntomas neuróticos.

Mencionaba muy convencido que la sexualidad era el núcleo en torno del cual gira la vida social, así como la íntima vida espiritual del individuo, sea la relación con ese núcleo, directa o indirecta. Estas ideas le producen la estigmatización y fuertes ataques dentro de los campos científicos, políticos e intelectuales en donde se desenvolvía⁽⁴⁾.

Reich en sus investigaciones alrededor de 1939 propone la existencia del orgón o energía vital cósmica. Y para 1940 construye su primer acumulador de Energía orgánica, hablando por primera vez de la Plaga emocional. Para 1942 funda el Instituto de Orgón en Forest Hills, Nueva York, y como resultado de sus investigaciones produce en 1944 unos aparatos conocidos como los acumuladores de orgón, ayudándose con éstos al diagnóstico y tratamiento de enfermedades funcionales, que el denominó biopatías, como son el cáncer, asma, angina de pecho, hipertensión y la epilepsia. Debido a sus anuncios sobre el éxito de estos acumuladores fue falso, la Administración de Drogas y Alimentos prohibió la distribución de los Acumuladores de orgón y cualquier uso de ellos, también prohibieron la venta de sus libros o revistas. A ésta situación no le tomó importancia Reich pues comentaba que los tribunales no eran competentes para emitir juicios sobre asuntos científicos y continuó con sus investigaciones y por tal motivo fue condenado a 2 años de prisión. Al principio los ataques fueron bastante irracionales, después llegaron a tener implicaciones a nivel médico y estatal.

Entonces la administración de drogas y alimentos(ADA) quemó sus publicaciones relacionados con los acumuladores de orgón. Según las instancias judiciales le diagnostican paranoia, trasladándolo a Lewisburg Pennsylvania. Publica en 1945 la "Revolución sexual" y algunos libros como son "Biopatía del cáncer", "Eter, Dios y el Diablo", "Superposición cósmica", "Escucha pequeño hombrecito" y "Asesinato de Cristo".

Finalmente en el año de 1957, el 3 de noviembre muere en la cárcel de una enfermedad cardiaca, que él consideraba era originada por la angustia. Uno de sus discípulos que continuó con el tipo de terapia Reichiana fue Alexander Lowen, quien nació en Nueva York en 1910. Lowen en su juventud en el año de 1930 tenía el pensamiento que la actividad física era determinante para el estado mental de las personas. Trabajo dirigiendo programas de atletismo en campamentos de verano. Se interesa en diferentes disciplinas como son la yoga y la relajación progresiva de Jacobsen. Para 1940 conoce a Reich siendo su alumno hasta 1952, y fue su paciente de 1942 a 1945.

Lowen se dedica a investigar las ideas de Emile Jacquez Dalkroze, con el título de Euritmia, y el concepto de relajación progresiva. Es entonces que se convence de que el sujeto puede influir en sus actitudes mentales trabajando sobre el cuerpo, fundamentando su trabajo como bioenergista.

Se desempeña primero (desde 1934) como abogado, en 1940 conoce a Reich con quien trabaja terapéuticamente (1942-1945), siendo su alumno por un lapso de 12 años con una interrupción entre 1947 y 1951 para estudiar medicina en Ginebra. Desde 1952 ejerce como psiquiatra en su consultorio. Y en 1956 funda junto con John C. Pierrakos en Nueva York el Institute for Bioenergetic Analysis, y entre los dos elaboraron los aspectos esenciales de la Bioenergética, tomando como base el cuerpo de Lowen.

El concepto de Bioenergética se asocia casi exclusivamente con Lowen, pues Pierrakos deja el Instituto en 1974 para fundar otro.

2.1 CONCEPTOS DE LA TERAPIA REICHIANA.

Lowen retoma algunos conceptos de la Terapia Reichiana y los definen como a continuación se mencionan:

**Reflejo del orgasmo:* Reich lo define como la contracción y expansión unitarias involuntarias en la culminación del acto las tensiones que difícilmente experimentan el desahogo orgásmico. Los movimientos convulsivos, espontáneos, placenteros e involuntarios del cuerpo resultan atemorizantes, tienen miedo de dejarse llevar por la pasión de las sensaciones sexuales y son incapaces de hacerlo. Consideran que un escaso placer que han sentido en el sexo. El orgasmo

libera de tensión. La terapia bioenergética no atribuye tanta importancia a este reflejo como Reich. La fórmula del orgasmo según Reich se da en cuatro tiempos: Tensión mecánica – carga eléctrica—descarga eléctrica – relajación mecánica.

**Unidad psicosomática:* Se refiere al ser humano que debe ser considerado como una totalidad entre mente (psique) y cuerpo (soma). Por lo tanto si algunas de estas 2 partes funcionan mal la otra parte también lo estará. Todo trastorno de la personalidad afecta de igual manera al cuerpo y a la mente. Un problema psicológico es reflejo de un problema físico y viceversa, por lo tanto en terapia se debe indagar porque ha perdido su armonía e integrar las partes de su cuerpo que están escindidas e integrarlas en un todo. Por tanto es importante que las personas escuchen los mensajes de su cuerpo y restablezcan contacto con los procesos corporales y sea posible un nuevo ajuste creativo.

**Coraza muscular:* Es la actitud muscular de un individuo que desarrolla como defensa de un medio ambiente que no le es favorable, entonces reprime sensaciones vegetativas principalmente la angustia, rabia y excitación sexual.

**Orgón:* Energía radiante descubierta en 1939 en los biones (Vesícula que representa la etapa de transición entre la sustancia viva y la sustancia no viva) derivados de la arena. Después se descubrió su existencia en la atmósfera, la radiación solar y en el organismo vivo. El orgón es energía y no eléctrica, en todas partes existe, en el cosmos, en todos los procesos de la vida, en el movimiento, sentimiento y pensamiento, pudiendo interrumpirse estos si falta la energía al organismo.

**Orgonterapia:* Su finalidad es liberar energías vegetativas fijadas, devolviendo al enfermo su motilidad (movimiento) vegetativa. Reich comenta que en terapia se podía prescindir de las palabras y haber cambios importantes de la personalidad actuando de manera directa sobre los procesos energéticos del cuerpo. La orgonterapia comprende las técnicas médicas y pedagógicas que trabajan con la energía biológica del orgón. Esta energía orgónica se descubrió en 1939 la cual puso término a las dificultades conceptuales en la división entre lo psíquico y somático. Esta energía orgónica cósmica funciona en el organismo vivo como energía biológica específica y por lo tanto rige la totalidad del organismo, en las emociones (moverse hacia fuera), y movimientos. La orgonterapia abarca el análisis del carácter y la vegetoterapia. En todo momento se trabaja con la energía orgónica del organismo, sea cuando producimos recuerdos, al disolver mecanismos de defensa o espasmos musculares. El objetivo común es la movilización de las corrientes plasmáticas (Parte líquida que se encuentra en la sangre y la linfa), del paciente.

**Neurosis estática*: Perturbaciones somáticas como resultado del éstasis (estancamiento) de la energía sexual. Reich comenta que la plaga de la neurosis se cría durante las 3 etapas principales de la vida:

"En la primera infancia, en donde hay entrenamiento estricto de y prematuro para la limpieza excrementicia, las exigencias de ser bueno.

-La segunda etapa es en la pubertad en donde, si los adolescentes encuentran su camino hacia una verdadera vida sexual de la juventud en vías de maduración es un punto central de la prevención de la neurosis

-La tercera etapa se da en el matrimonio "compulsivo" que se basa en normas morales, en donde se exige una pareja para toda la vida, siendo ésta situación difícil, pues hay problemas debido a las necesidades sexuales y económicas. La capacidad sexual plena puede hacer feliz a un matrimonio, lo contrario lo destruye"⁽⁵⁾.

Por otra parte está la orientación terapéutica fundamental (trabajo sobre las tensiones, zonas de bloqueo, respiración etc.). Alexander Lowen desarrolla enfoques propios como:

**Lectura corporal*: la cual es realizada por un terapeuta, basándose en la forma del cuerpo del paciente. El cuerpo no puede engañar. Por la expresión corporal se puede saber que carácter tiene y cuales son sus actitudes básicas respecto a la vida, y como se desenvuelve ante las diversas situaciones que se le presentan. Una de las formas de tener un diagnóstico de determinada persona es que realice el ejercicio del arco, la cual es una postura básica de tensión, en donde debe de separar los pies a la altura de los hombros, ponerlos firmes, la pelvis hacia delante. Cuando el cuerpo está en posición sus partes guardan equilibrio perfecto, entonces la línea trazada a lo largo de la figura queda así: El punto central de los hombros queda directamente encima del punto céntrico de los pies y la línea que une ambos es casi un arco perfecto que pasa por el punto central de la articulación de las caderas, logrando con ésta posición que las piernas empiecen a vibrar, logrando que se cargue energéticamente de pies a cabeza sintiéndose conectado e integrado.(ver figura 1)

EJERCICIO DEL ARCO.

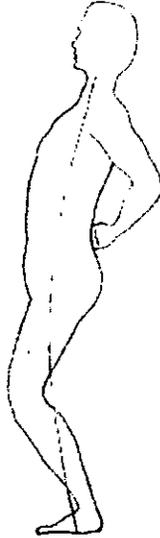


FIGURA 1. Este ejercicio se considera como la postura básica de la tensión. La línea trazada a lo largo del cuerpo indica el arqueo que debe tener el cuerpo. El punto central de los hombros queda directamente encima del punto céntrico de los pies y la línea que une ambos es casi un arco perfecto que pasa por el punto central de la articulación de las caderas. Esta postura sirve al individuo para cargar energéticamente su cuerpo de pies a cabeza, existiendo una ola de excitación. Como es una postura de tensión cargada energéticamente, las piernas empiezan a vibrar.

Esta posición tan perfecta rara vez se presenta en las personas, los tipos de arcos son diversos y esto se da de acuerdo a las características de su personalidad. Este ejercicio tiene raíces en la filosofía taoísta y su objetivo es ponerse en armonía con el universo mediante movimientos corporales y la técnica respiratoria. Esta postura del arco practicándola regularmente ayuda a que la persona se

ponga en contacto con su cuerpo, sentir que trastornos y tensiones tiene. Además de que el terapeuta puede dar un diagnóstico del paciente, revelando una falta de integración en el cuerpo, siendo difícil que hagan un arco perfecto como se observa en la figura 1.

2.2 CONCEPTOS POR LOWEN.

También define otros conceptos importantes para esta terapia como son:

**Armadura muscular:* Sirve para proteger al individuo de las experiencias emotivas dolorosas y amenazantes. Sirve para mantener la economía energética o sexual equilibrada. Un individuo sano no tiene limitación y su energía no está sujeta en su armadura muscular. Esta armadura le sirve para sobrevivir de conflictos que hubo en el pasado y busca nuevos modos de ingeniar en situaciones, experiencias emotivas dolorosas o amenazantes. Por lo tanto para que un individuo crezca o avance en su vida actual necesita irse a su pasado. Esta armadura funciona como monitor y control sobre la capa emocional, lo protege contra la capa interior de sentimientos reprimidos que no se atreve a expresar, bloquean la libre expansión de la excitación y el sentimiento, además que aíslan la vida emocional del centro, de las sensaciones periféricas. Están escindidos la unidad del organismo con su relación con el mundo. Tiene emociones internas y reacciones externas. Un mundo interior y otro exterior, la armadura es una muralla. Cuando se liberan de ésta armadura por medio físicos o psicológicos se empiezan a sentirse conectados con sus dos mundos.

**Carácter:* Forma fija y estructurada con que el individuo reacciona ante situaciones conflictivas parecidas a las de la infancia en su búsqueda de placer, amor y seguridad ⁽⁶⁾.

Estos son algunos conceptos importantes de esta terapia, por otro lado hay técnicas terapéuticas concretas (como son las posiciones de estrés), todo esto es su Psicoterapia llamada Bioenergética, la cual nos ayuda a entender "la personalidad en términos del cuerpo y sus procesos energéticos"⁽⁷⁾, para concebir los bloqueos musculares como correlatos de los bloqueos psíquicos, pues no puede haber uno sin el otro. La energía de una persona representa una función muy importante para esta técnica terapéutica, pues depende de que haya un flujo libre de la energía para que se manifieste el completo bienestar del ser humano. Por el contrario cuando se presenta un estancamiento de esta energía existen bloqueos o corazas musculares en diferentes partes y órganos del cuerpo, coartando el libre movimiento, así mismo se producen trastornos emocionales y somáticos. Reich la denominó "energía orgónica", la cual existe en todo el organismo y recorre cada una de las células, cargándose de la atmósfera mediante la respiración⁽⁸⁾. Manifiesta que las personas tienen determinada energía al nacer, pero ésta se puede incrementar o disminuir por mecanismos internos o

estimulación externa del entorno cósmico y social, además por los alimentos, respiración, fricción de 2 cuerpos y por la acción de los sistemas vegetativo, sanguíneo y linfático. Cuando la energía es reprimida se produce angustia, ansiedad, originando que el individuo busque alternativas de solución como son: síntomas neuróticos, su respiración no es normal lo cual disminuye su energía, crea una coraza muscular para cortar el flujo de ésta.

Es importante mencionar que debe haber un balance entre carga y descarga de energía, pues cuando hay mucho bloqueo de ésta hay fenómenos psicóticos como la paranoia, la despersonalización y la esquizofrenia.⁽⁹⁾

Lowen define esta psicoterapia como "un viaje hacia el descubrimiento de sí mismo. Como una cosmología y un conocimiento del universo, en el sentido de que el hombre es parte de un todo, no está aislado, por lo tanto está en relación directa con otro mayor, el Universo, se identifica con el cosmos, porque es un holograma, es decir una totalidad (Cada parte está en el todo, y el todo está en cada una de sus partes). El análisis bioenergético es una tarea unitaria en la cual no sólo se analiza el problema psicológico sino también la expresión física del problema (la manera en que se manifiesta en la estructura corporal y en el movimiento del paciente)"¹⁰. La técnica es un procedimiento sistemático de liberar la tensión física que se haya en los músculos de mucho tiempo contraído, y esto con la ayuda de diversos ejercicios (ver capítulo 4) que favorecen a movilizar las corazas corporales y contribuyen a que haya vivacidad en las partes del cuerpo que han sido bloqueadas por diversas situaciones vividas. Se dividen en 7 segmentos propuestos por Reich.

2.3 SEGMENTOS DEL CUERPO POR REICH.

-Segmento ocular: Este segmento lo compone la frente, los ojos y la región de los huesos molares. La característica de estar acorazado este anillo es la inmovilidad de estas partes, la frente inexpresiva y la falta de expresión, es decir mirada vacía o fija, ausencia de llanto que semeja una máscara.

-Segmento oral: Las partes que incluyen este segmento son labios, mentón y garganta. Las expresiones afectivas serían las "ganas de llorar" de morder furiosamente, de vociferar, gesticular, etc; éstas dependen de que el segmento anterior tenga "libre movilidad", que no este acorazado.

-Segmento cervical: Este segmento esta constituido por los músculos profundos del cuello, subclavio y esternocleido mastoideo. Su signo característico son los movimientos de la nuez que muestran como "el impulso de ira o de dolor es

literalmente "tragado" sin que el paciente este consciente de esto con el reflejo de vomitar puede ser contrarrestado el efecto de "tragarse" las emociones.

-Segmento torácico: Este segmento lo componen los músculos intercostales, grandes intercostales, grandes pectorales, deltoides y subclavio. Esta coraza expresa primeramente el "autodominio", la "reserva", la obstinación y el "despecho". Las emociones vinculadas a este segmento son: la "rabia", "crisis de llanto", los "sollozos", las "nostalgias devoradoras", los gestos expresivos de los brazos y manos deben ser conectados a la coraza torácica, responsable de las actitudes de "embarazo", "dureza", "inaccesibilidad", con ella se vincula la sensación de tener un nudo en el pecho de que se quejan algunos pacientes.

-Segmento diafragmático: Este segmento esta constituido por el diafragma, epigastrio, parte superior del estemón, costillas inferiores, estómago, plexo solar, páncreas, hígado y dos haces musculares cercanos a las vértebras dorsales inferiores, fuerte curvatura inferior de la columna vertebral; actitud de oposición a la expiración, y de modo general a la pulsación del diafragma, lo cual provoca sensaciones de placer o de angustia. La coraza de este segmento es particularmente difícil de eliminar.

-Segmento abdominal: Los músculos que lo constituyen son los abdominales, laterales, músculos de la región correspondiente de la columna vertebral dan la impresión al palparlos, de haces rígidos, dolorosos, sensibles al menor contacto. Esta coraza es la más fácil de reducir de todas.

-Segmento pelviano: Comprende todos los músculos de la pelvis; está se encuentra retraída, curvada hacia atrás, inexpresiva, "muerta", esa falta de expresión dice Reich es la expresión emotiva de la asexualidad; la penuria de sensaciones y excitaciones va acompañada por numerosos síntomas patológicos extremadamente diseminados, como el constipado, el lumbago, los diferentes tumores e inflamaciones que afectan a los órganos de está región- recto, útero, vejiga, uretra, etc. Los músculos pelvianos "retienen" de manera específica la angustia y la ira.

En el siguiente figura (No.2), se muestran los segmentos del cuerpo que anteriormente se describieron.

SEGMENTOS DEL CUERPO

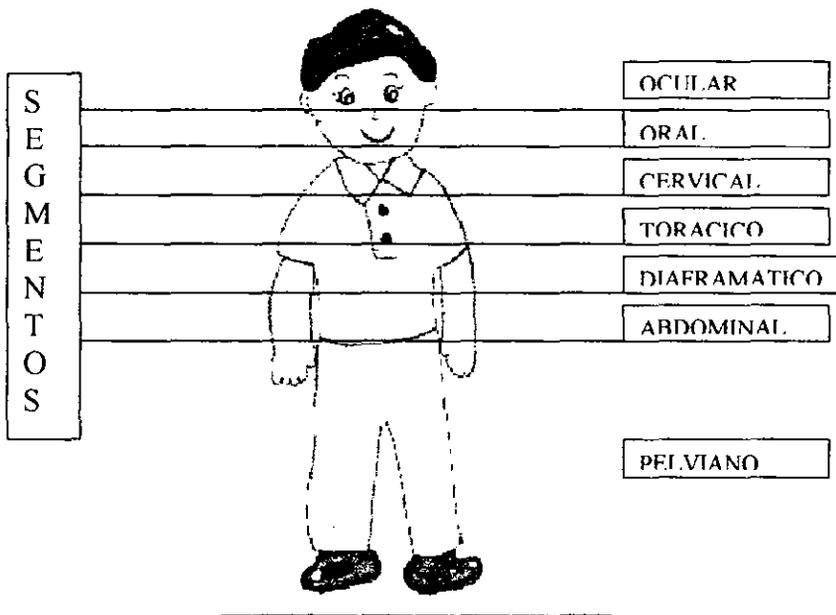


FIGURA 2. En este dibujo se puede observar que partes constituyen cada segmento corpóreo y dependiendo del tipo de carácter existe la coraza (bloqueo), en alguno de éstos, restringiendo el libre fluir de la energía por el organismo, existiendo un desequilibrio.

Lowen menciona 3 conceptos básicos del análisis bioenergético: La respiración, el movimiento y el sentimiento. Estos están estrechamente vinculados:

-La *respiración* representa una función primordial del ser humano, que desgraciadamente la gran mayoría de la gente no lo hace correctamente. Tal como lo menciona Lowen " Para estar plenamente vivo hay que respirar profundamente, mover libremente y sentir plenamente"⁽¹¹⁾.

El *movimiento y el conflicto emocional* están estrechamente vinculados "e" "moción" significa la habilidad de movilizarse hacia afuera, hacia el mundo. "Los conflictos distorsionan o limitan la motilidad del cuerpo. El movimiento se analiza desde dos puntos de vista:

- 1-La espontaneidad
- 2-El control.

Una persona sana está bien coordinada en sus movimientos, es espontánea y a la vez no pierde el control ⁽¹²⁾. La rigidez resulta de contener los sentimientos (demasiado control) y la flacidez (falta de control) resulta de la negación de los sentimientos, en un colapso ante la amenaza de sentir. Además de la gente muy rígida o débil, existe la gente impulsiva que actúa sus sentimientos sin asumir ninguna responsabilidad.

Sentimientos y emociones: Un postulado de la terapia bioenergética es que lo único que uno puede sentir es su cuerpo. Todas nuestras sensaciones son percepciones corporales. Cuánto sentimos y qué tan profundo lo hacemos son funciones de la auto - conciencia, la cual se define como conciencia del propio cuerpo. La gente consciente respira libremente y tiene vibraciones en su cuerpo, también conoce y siente sus tensiones, está consciente de sus sentimientos y sensaciones. La pérdida de la auto - conciencia es causada por la tensión muscular crónica, inconscientemente en la estructura corporal, sólo cuando empiezan a causar dolor se hacen conscientes.

Con la Bioenergética se da a conocer un trabajo fuerte con el cuerpo, en donde el terapeuta ayuda al paciente para que surjan sus emociones reprimidas por medio de las tensiones musculares con las cuales el paciente, al sentir tanta tensión en determinada parte del cuerpo, se ve obligado a relajar su coraza, siendo definido este concepto por Reich como "La suma total de todas las fuerzas defensivas de represión que están organizadas en un patrón más o menos coherente dentro del ego" ⁽¹³⁾. La coraza muscular de un individuo se debe a las experiencias traumáticas de su niñez y adolescencia en donde reprimió sentimientos, a fin de sobrevivir y formar un modo de actuar de acuerdo a las exigencias de sus padres o mayores, siendo esto no sólo una cuestión mental sino que es por medio de nuestra musculatura que podemos controlarnos y evitar desahogarla o el sostener un modo de ser o una actitud a toda costa, las más de las veces con el fin de protegerse, defenderse y presentarse ante los demás como es "deseable" aunque vaya en contra de sí mismo ⁽¹⁴⁾, es entonces que el individuo registra esto en su archivo corporal, determinando una forma de carácter. Lowen prefiere en muchas ocasiones trabajar con el paciente parado con la finalidad de que haga contacto con la tierra (arraigo), con la realidad y con su propio cuerpo.

Es importante mencionar que al realizar los ejercicios bioenergéticos como respuesta del organismo, éste empieza a vibrar, y como reacción el segmento del

cuerpo acorazado que se esta trabajando empieza a relajarse y a tomar energía.

La vibración es una señal de salud que permite liberar la tensión, vivifica el cuerpo, remueve las situaciones de nuestra vida que teníamos atrapadas en esa parte del cuerpo y nos hacían daño, y con ayuda del diálogo con el terapeuta se pueden expresar abiertamente los sentimientos reprimidos que se removieron con dichos ejercicios. Además de tener la sensación de que los pies tocan la tierra, de estar enraizados.

Dentro de esta psicoterapia el concepto de energía es básico, la cual es definida como expresiones biológicas y psíquicas en la vida del hombre, son efecto de la diferencia del potencial de la energía, así sean tensiones, emociones, ideas o imaginaciones⁽¹⁵⁾.

De manera general la energía es básica para que exista vida en la plantas, animales, en los seres humanos. Esta energía es producida por los alimentos, oxígeno por el sol, etc. Para el hombre es imprescindible un buen equilibrio de la energía, porque la cantidad que tenga el sujeto en su organismo, y la manera de usarla depende para determinar su personalidad y reflejarlo. No todas las personas tienen la misma cantidad de energía, pues de éste factor depende la actitud que tome ante la vida. "La energía es producida por la respiración y el metabolismo"⁽¹⁶⁾.

Por otra parte Lowen dentro de esta terapia desarrolla una "Lectura corporal", la cual sirve como diagnóstico y pauta para el trabajo terapéutico, pues la postura del cuerpo refleja en qué segmento se configura la coraza muscular. Pues como afirma Lowen "toda persona que no esta firmemente plantada en el suelo esta "fijada" y tiene problemas emocionales sin resolver"⁽¹⁷⁾.

"La lectura corporal sigue ocupándose de los diversos segmentos de la coraza muscular, la mirada y su expresión (vacía o viva), la posición de la cabeza, las tensiones en el cuello y los hombros (Que suelen estar ligados a la represión de la cólera) la amplitud respiratoria (ya que todo conflicto psíquico va acompañado de una restricción respiratoria), y el nivel en el que tiene lugar (torácico o abdominal), el perfil de la columna vertebral (que revela las zonas de mayor tensión muscular), la posición de la pelvis etcétera"⁽¹⁸⁾.

2.4. TIPOS DE CARÁCTER.

La lectura del cuerpo y el análisis del carácter permiten instituir una tipología que se da de acuerdo a maneras de estructuración defensiva siendo los más comunes los siguientes, definiéndolas Marc Edmond así:

*CARACTER ESQUIZOIDE: La energía está bloqueada en el centro por tensiones musculares en el cuello, los hombros, la pelvis y la articulación coxofemoral . Existe también una disociación entre las zonas de contacto y las emociones profundas que, al estar fuertemente contenidas, tienden a convertirse en una carga explosiva, que al ser percibida, refuerza la necesidad de control. Hay escisión entre las diversas partes del cuerpo (la cabeza, el tórax y la parte baja del cuerpo). Esta disociación corporal a la que corresponde una disociación psíquica, suele ser el resultado de una defensa muy precoz contra un rechazo materno que genera el terror y la rabia bloqueados. Este carácter se manifiesta como se ve la figura 3.

CARÁCTER ESQUIZOIDE.

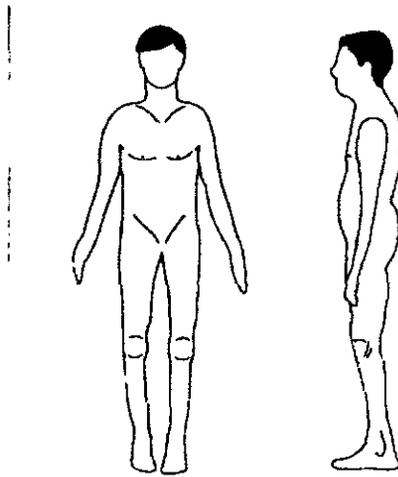


FIGURA 3. CARACTER ESQUIZOIDE. Significa dividido. Los rasgos físicos que predominan en este carácter como se puede ver en el dibujo es un cuerpo estrecho y contraído. Las principales áreas de tensión están en la base del cráneo, en las articulaciones de los hombros, en las piernas y en torno al diafragma. La cara es como una máscara. Los brazos penden como apéndices, como extensiones del cuerpo. La persona no se siente unida o integrada hay una división de las 2 mitades del cuerpo inferior y superior.

*CARACTER PSICOPÁTICO: La energía está bloqueada en la parte alta del cuerpo por una contracción a la altura de la cintura; hay una sobrecarga energética de la cabeza, que ocasiona una hiperexcitación del aparato mental; los

ojos permanecen alerta y desconfiados: la energía está desconectada de las necesidades corporales y se invierte en una imagen hipertrofiada del yo y en una necesidad de dominar y de controlar. Éste tipo se origina como reacción ante unos padres seductores y narcisistas y como fruto de la lucha por el poder entre padres e hijos. Este carácter se manifiesta como se ve en la figura 4.

CARÁCTER PSICOPATICO.

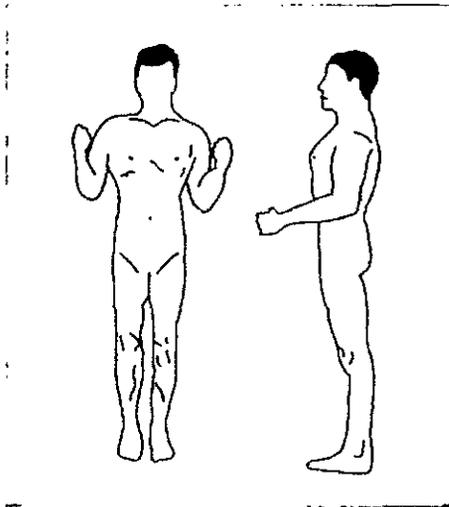


FIGURA 4. CARÁCTER PSICOPATICO .La esencia de este carácter es la negación de sentimientos. El ego o la mente se vuelven contra el cuerpo y sus sentimientos especialmente los sexuales. Su cabeza está sobrecargada energéticamente tensa (nunca debe perder la cabeza), pero también el cuerpo lo tiene dominado tensamente. Su cuerpo muestra un desarrollo desproporcionado de la mitad superior. Da la impresión de estar "ampliado". Una personalidad psicopática necesita tener alguien a quien dominar o controlar pero a su vez a quien domina esta dependiente de él. Esta necesidad de controlar está relacionado con el temor de que lo controlen a él.

***CARACTER MASOQUISTA:** El nivel energético es adecuado pero hay una retención y una débil carga energética en las zonas periféricas, aparecen fuertes tensiones a la altura del cuello y de la cintura que originan una marcada propensión a la angustia. El individuo masoquista tiene la impresión de estar

atrapado y su comportamiento no es agresivo sino provocador. Este tipo corresponde a una mezcla, en la infancia, de amor y de presión severa por parte de los padres y a una fuerte angustia de castración. Este carácter se manifiesta como se ve en la figura 5.

CARÁCTER MASOQUISTA.

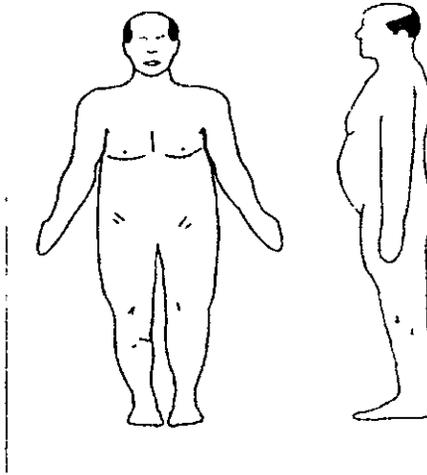


FIGURA 5. En este tipo de carácter el rasgo físico que predomina es en la parte superior de la espalda la cual es la llamada jiba masoquista que es una protuberancia en la espalda. Este cuerpo se caracteriza por un cuerpo bajo, recio y muscular. Su cuello es corto y grueso, con la cabeza hundida. La cintura es proporcionalmente corta y ancha. Otra característica importante es la pelvis prominente que hace meter los glúteos. Esta postura recuerda la del perro con el rabo entre las piernas. La piel suele ser en todos los masoquistas de color moreno debido al estancamiento de energía.

*CARACTER RIGIDO: Las zonas de contacto están fuertemente cargadas, pero la expresión emocional está retenida, los músculos permanecen tensos y expresan la necesidad de resistir y de controlar. Corresponde a una prohibición de las pulsiones de la infancia⁽¹⁹⁾. Este carácter se manifiesta como se observa en la figura 6.

CARÁCTER RIGIDO.

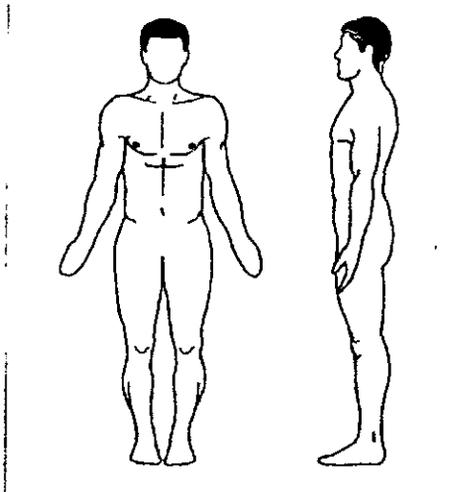


FIGURA 6. CARÁCTER RIGIDO. Este carácter está en guardia contra la condición de ser utilizado, atrapado y de que se aprovechen de él. Tiene un cuerpo proporcionado y armonioso en sus partes que parece integrado y conectado. Una característica importante es la vivacidad de su cuerpo, sus ojos son brillantes. La tez es de buen color. Hay animación en sus gestos y movimientos. Tiene aspiraciones mundanas, son ambiciosos, competitivos y agresivos. Puede ser obstinado pero rara vez rencoroso. El trauma importante es la experiencia de frustración en la búsqueda de satisfacciones eróticas, especialmente a nivel genital. Tiene fuerte desarrollo del ego. Establece relaciones "bastante" íntimas; porque sigue en guardia, a pesar de su intimidad y entrega aparente.

Lowen por su parte define otro tipo de carácter:

***CARACTER ORAL:** Contiene rasgos típicos del período oral, de la infancia. Traducidos en un débil sentido de independencia, la tendencia de estar apegado a los demás, la disminución de la agresividad y un sentimiento interior de estar necesitando que lo sostengan, atiendan y cuiden. La experiencia esencial del carácter oral es de privación.

Este carácter se manifiesta como se ve en la figura 7:

CARÁCTER ORAL.

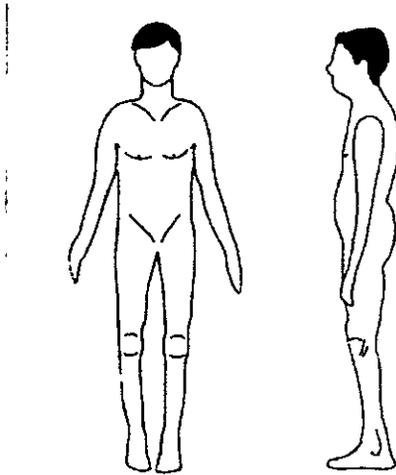


FIGURA 7. CARÁCTER ORAL. En este carácter el rasgo físico que más predomina es que su boca sobresale, pues estas personas no fueron amamantadas. La experiencia esencial de este carácter es de privación. Su cuerpo tiende a ser flaco y largo. La musculatura está subdesarrollada notándose en los brazos y piernas. Los pies son delgados y estrechos. Las rodillas generalmente están tensas. Se observan signos físicos de inmadurez, su respiración es poco profunda. Siempre tiende a pegarse a los demás debido a su nivel bajo de energía. La tendencia a la depresión es típica de esta personalidad.

Cabe señalar que los 5 dibujos mostrados de cada uno de los caracteres son de acuerdo a Lowen.

La tipología caracterial mencionada permite comprender la estructura psicósomática y establecer relaciones entre el funcionamiento energético, la coraza muscular y los rasgos caracteriales.

La Terapia Bioenergética ayuda al individuo en diversos problemas de salud, siendo importante identificar sus características psicológicas y morfológicas lo cual nos va a dar la pauta del carácter que tiene y asimismo llevar a la práctica los ejercicios bioenergéticos que le van a servir para su caso en particular, desbloqueando partes del cuerpo en donde hay tensión crónica que minimiza el buen funcionamiento del organismo como unidad tanto a nivel físico como psíquico presentándose diferentes enfermedades. En ésta investigación sólo se abocará a un problema de salud muy característico en esta gran urbe, la DEPRESION, la cual es considerada como una enfermedad en donde el sujeto pierde el ánimo por llevar a cabo sus actividades como normalmente lo haría. Es por ello el interés de estudiar qué ejercicios bioenergéticos ayudarán a superar éste mal. En el siguiente capítulo se abordará de manera detallada en qué consiste y porqué se presenta la Depresión en las personas

REFERENCIAS.

- (1) LOWEN A. BIOENERGETICA. TERAPIA REVOLUCIONARIA QUE UTILIZA EL LENGUAJE DEL CUERPO PARA CURAR LOS PROBLEMAS DE LA MENTE. ED. DIANA. MEXICO. 1994
- (2) RAMIREZ A. PSIQUE Y SOMA. TERAPIA BIOENERGETICA. TEXTOS U.I.A. ITESO. MEXICO. 1995.
- (3) FADIMAN. J. FRAGER. R. TEORIAS DE LA PERSONALIDAD .MEXICO. DE. HARLA. 1979.
- (4) REICH W. LA FUNCION DEL ORGASMO Y ANALISIS DEL CARACTER. MEXICO, ARGENTINA. ED. PAIDOS 1994, 1975.
- (5) REICH W. IBIDEM.
- (6) LOWEN A. EL LENGUAJE DEL CUERPO.
- (7,8) RAMIREZ A. IBIDEM.
- (9) REICH W. IBIDEM
- (10) LOWEN A. BIOENERGETICA. TERAPIA REVOLUCIONARIA QUE UTILIZA EL LENGUAJE DEL CUERPO PARA CURAR LOS PROBLEMAS DE LA MENTE ED. DIANA MEXICO. 1994.
- (11) LOWEN. A. BIOENERGÉTICA. IBIDEM.
- (12) LOWEN. A. IBIDEM.
- (13) FADIMAN JAMES Y FRAGER ROBERT. TEORIAS DE LA PERSONALIDAD. ED. HARLA. 1979.

(14) PELAYO MA. ESTHER. ARTICULO.

(15) FREUD Y BREUER. STUDIES IN HISTERIA. EN RAMIREZ AGUSTIN.

(16) LOWEN A. IBIDEM.

(17,18) MARC EDMOND. GUIA PRACTICA DE LAS NUEVAS TERAPIAS. LAS
TÉCNICAS, LOS FUNDADORES, LOS TERAPEUTAS, LOS CENTROS Y SUS
DIRECCIONES EN ESPAÑA. DE. KAIROS
BARCELONA. 1993

(19) MARC. E. IBIDEM.

CAPITULO 3

DEPRESION

La depresión ha sido entendida de varias formas, es definida bajo diferentes enfoques en cada una de las escuelas de la psicología, así como en el campo de la psiquiatría considerando ésta última que la depresión se presenta en las personas en forma tan regular que ha sido considerada como una reacción perfectamente normal, desde luego que no interfiera en sus actividades diarias. Por otra parte no se pretende que las personas siempre estén alegres, pero el estado mínimo de salud es el de sentirse bien; o en algunas ocasiones puede sentirse triste, decepcionado o con pesar pero no llegarse a deprimir, pues nada será capaz de evocar una respuesta. Es definida como una enfermedad del humor, cuyo sinónimo se puede encontrar la palabra DECAIMIENTO, la cual se puede definir como un estado de abatimiento moral y físico lo cual se relaciona con el humor ⁽¹⁾. También es considerada como un síntoma o un síndrome ⁽²⁾. Tiene su origen del latín *DE Y PREMERE* (APRETAR Y OPRIMIR), y *DEPRIMERE* (EMPUJAR HACIA ABAJO). Y es en el siglo XVIII cuando el término inicio a encontrar su lugar en las discusiones acerca de la melancolía y esto fue en los escritos de Samuel Johnson. En 1725 Richard Blackmore cita la posibilidad de "Estar deprimido en profunda tristeza y melancolía , o elevado a un estado lunático y de distracción". Y para el año de 1764 Robert Whytt relaciona la "Depresión mental" con espíritu bajos hipocondría y melancolía. En 1808 John Haslam refiere a "aquellos que están bajo la influencia de pasiones depresivas". Samuel Tuke en 1813, incluía dentro de la melancolía todos los casos en que el desorden esta marcado principalmente `por la depresión de la mente ⁽³⁾.

A mediados del siglo XIX Wilhelm Griesinger introdujo el término estados de depresión mental, como sinónimo de melancolía. Y es en la última parte del siglo XIX que para definir la depresión fueron utilizados términos comunes, pero el término diagnóstico básico seguía siendo el de Melancholy o Melancolía.

La depresión es un desequilibrio emocional en una persona que origina que no realice como acostumbra sus actividades cotidianas que dura algunos días en ocasiones y otras veces es permanente de manera "inconsciente" Por otra parte se considera como un estado de pasividad siendo la causa un defecto bioquímico

o hereditario ⁽⁴⁾. Encontrando algunos investigadores que en las células de los cerebros y de la piel de las personas deprimidas producen anormalmente un neurotransmisor llamado imipramina.

A continuación se dará la definición de la Depresión por las diferentes escuelas de la psicología. Se mencionaran los conceptos que tiene cada una de ellas.

En el psicoanálisis con Freud, se consideraba la depresión como un estado donde la persona vuelve la agresión hacia sí mismo, en lugar de hacerlo sobre la persona con quien debiera ser objeto de sus sentimientos agresivos, siendo originada por experiencias desagradables durante la infancia, principalmente con su madre quien es su primer objeto de amor ⁽⁵⁾, pero que también puede serlo el padre algunas veces.

Karl Abraham uno de los primeros analistas hizo un estudio de pacientes maniaco-depresivos y sacó en conclusión que la depresión en adultos es consecuencia de experiencias desagradables en la infancia. Por su parte René Spitz descubrió el efecto para que una persona se deprima es la pérdida del contacto físico con la madre en la infancia en los primeros meses de edad, este contacto excita el cuerpo del bebé, estimula su respiración y carga de sensaciones la piel y los órganos periféricos. Asimismo el contacto ocular amoroso entre madre e hijo en el desarrollo de la relación visual que tenga el pequeño con el mundo, además si le falta este amor materno no podrá alcanzar la plena vitalidad y funcionamiento de su cuerpo.

Dentro del enfoque cognitivo consideran la depresión como consecuencia de los pensamientos negativos del sujeto en donde todo lo ven mal e imposible de vencer, sienten que el mundo demanda mucho de ellos aunque esto no sea cierto.

En relación al enfoque conductual consideran que la depresión se presenta porque no existen reforzadores positivos (premios), que motiven al sujeto a realizar sus actividades y que obtengan de ellas recompensas, por lo tanto se deprime y cambia su conducta y por ende no existen conductas reforzables⁽⁶⁾. El psicoanálisis y el conductismo son dos enfoques mecanicistas, elementalistas y reduccionistas. Sus intervenciones son puramente verbales, no conjuntan lo verbal con lo que se puede observar en su cuerpo, lo que Lowen realiza en la lectura corporal, estas terapias mencionadas dividen al sí mismo. El conductismo considera que son estímulos externos los que originan la depresión, el psicoanálisis también toma en cuenta estos factores para su análisis, pensando que el individuo es responsable de su sufrimiento sino que culpa a la sociedad o a personas de su familia, Lowen menciona que nadie se siente personalmente responsable de lo que le sucede y es por ello que el sufrimiento está presente. Asimismo manifiesta que la depresión presenta por un coraje interiorizado presente. Es por ello que en ésta investigación se trabaja con la bioenergética como ayuda para problemas de depresión, pues es una terapia holística (mente –

cuerpo) la cual trabaja desde lo interno del ser humano alternando lo verbal con ejercicios específicos para cada parte del cuerpo, moviendo sentimientos y emociones que tiene bloqueadas y que no le permiten el libre flujo de la energía, originando en algunos casos la depresión. Pues al existir un equilibrio en el cuerpo por ende hay una mejor actitud mental y al haber un cambio en la actitud mental hay cambios en su proceso físico. Otro aspecto importante de ésta terapia es que ayuda al individuo a que tome conciencia de su cuerpo, a diferencia de las anteriormente mencionadas que no prestan atención a éste factor importantísimo para lograr la integración de la persona.

La depresión puede adoptar una opinión dicotómica según la escuela de Newcastle dentro de la psiquiatría tradicional las cual se clasifica en Endógena y Exógena.

3.1. CARACTERÍSTICAS EN LA DEPRESION ENDOGENA.

Causada por causas bioquímicas hormonales, es un desequilibrio genético en ciertas sustancias neurotransmisoras. Entre los síntomas más importantes están: inhibición motora, sentimientos de culpa, delirios paranoicos, despertar temprano, depresión profunda, pérdida de peso, no reaccionar a los cambios en el medio, agitación e intento de suicidio. Ataques de depresión recurrentes a intervalos regulares (en promedio de 2 a 3 ataques con duración de 6 a 12 meses). Reacciona específicamente a agentes antidepresivos (fármaco y terapia electroconvulsiva)⁽⁷⁾. Encontrándose en algunos estudios que los antidepresores pueden empeorar la depresión de las personas durante las primeras semanas o hacerla ir en dirección contraria, hasta que se convierte en una manía incontrolable, se necesita un control minucioso para fijar la dosis correcta de cualquier droga psicotrópica, pues hubo pacientes que reaccionaron tan mal ante sus medicamentos que se suicidaron al no poder soportar la curación.

3.2. CARACTERISTICAS EN LA DEPRESION EXOGENA.

a) Causas psiquiátricas "sociales" (un suceso psiquiátrico traumático).

b) Entre los síntomas más importantes que a menudo se mencionan están: ansiedad, autocompasión (se culpa a otros), dificultad para dormir, riesgos de suicidio y sobre todo fijación por parte de la persona deprimida en un objeto precipitante específico.

c) Recurrencia rara (la depresión rara vez dura más de 6 meses).

d) Reacciona "no específicamente" a ciertos fármacos⁽⁸⁾.

Agregaremos a éstas definiciones que : La depresión se presenta cuando un sujeto se propone ideales y metas, ya sea por sí mismo, en grupo ó sugeridas y al no lograrlas origina en él sentimientos de frustración y una percepción de que no es capaz. estableciendo su vida como vacía y carente de sentido originando así la depresión. Es una forma de muerte emocional y psicológica, se da por vencido de manera inconsciente al no lograr sus objetivos. Existe una pérdida del sí mismo y de la autoestima, es por ello que debe haber un enganchamiento en el significado de la vida, aumentando el placer de vivir.

La gente se puede deprimir por diversas situaciones, una de ellas es por los antecedentes infantiles empezando con la familia, quien alberga grandes expectativas para sus hijos, presionándolos para el logro de grandes metas (educación moral) y al no lograrlo viene la depresión. Hay 3 factores de gran importancia que Lowen menciona, uno de ellos es el contacto físico de la mamá con el bebé logrando así la excitación de su cuerpo, estimulando así su respiración y la carga de sensaciones de la piel y órganos periféricos. Un segundo factor también importante es el contacto ocular entre madre e hijo para un buen desarrollo de la relación visual del niño con el mundo. Y el tercer factor es la importancia del amamantamiento del bebé pues el dulce sabor de la leche de la madre alimenta su espíritu y su cuerpo.

Se ha encontrado que la gente se deprime porque:

- El miedo del niño al potencial destructivo de la madre.
- Pierde un pariente cercano
- Pierde ó tiene problemas en el empleo.
- Tiene enfermedades psicosomáticas.
- Se separa de la pareja (es uno de los factores que precipitan la depresión).
- Problemas en la relación con la pareja.
- Pérdida del amor de la madre que para el niño es la pérdida de su mundo o su actitud amenazante, frustrante y castigadora.
- No tiene satisfechas sus necesidades orales como: sentirse sostenidos y apoyados, experimentar el contacto corporal, chupar, recibir atención, aprobación y sentir calor. Estas necesidades orales si no fueron satisfechas en la infancia, en la vida adulta no se pueden satisfacer.
- Un coraje interiorizado que en ocasiones es frente a la muerte.

Las pérdidas tempranas están relacionada con una necesidad básica de seguridad, por ejemplo la de la madre que es esencial para el pequeño.

La parte crucial en la depresión es la percepción, Beck señala que la persona deprimida se ve así misma como carente de algún elemento o atributo que considera esencial para su felicidad ⁽⁹⁾, o por otra parte carga con culpas por no funcionar adecuadamente, considera que es un peso para los demás.

La depresión es considerada como una de las enfermedades mentales más frecuentes a nivel mundial. Aunque es considerada como una patología, también es un fenómeno recuperativo, pues con el paso del tiempo la gente se recupera espontáneamente, aunque esto no es permanente, enseguida que se recupera de la depresión su energía cobra fuerzas para satisfacer sus sueños y en ocasiones es tanta la euforia que se encuentra "arriba en el aire" y sus pies no descansan realmente en el suelo, ocasionando que su equilibrio esté perturbado, originando que caiga nuevamente en una reacción depresiva al ver que sus sueños no se vuelven realidad, pensando que esta vez todo será distinto⁽¹⁰⁾. Esta enfermedad, cuando se tiene, afecta principalmente en el organismo del sujeto, repercutiendo en el ámbito social, familiar y profesional. Por otro lado Navarro la considera como una emoción debido a los cambios que hay en el organismo (viscerales, cognitivos, motores etc.) Y cuando la depresión se prolonga o es demasiado intensa la cataloga como un trastorno emocional⁽¹¹⁾.

3.3 TIPOS DE DEPRESIÓN.

La depresión MANIACO - DEPRESIVA es más común en los estratos sociales superiores. Es más común que las mujeres se depriman que los hombres, porque es parte de la personalidad femenina debido a situaciones culturales que se le han asignado como son patrones rígidos de acción. La educación impuesta de padres a hijos. Se le asigna una posición fija no dándoles el derecho a cuestionar y actuar en diversos tópicos y roles que fácilmente entra el hombre lo cual origina un conflicto en ellos causándoles depresión⁽¹²⁾.

Otro tipo de depresión es la NEUROSIS OBSESIVA, aquí existe una combinación de ansiedad - depresión predominando esta última. Aquí no se observan síntomas en el cuerpo como son anorexia, estreñimiento, pérdida de peso, lentitud y agitación, pero sí existe llanto frecuente. Son personas tímidas que generalmente se autodesprecian, tienen lástima de sí mismas, no se valoran, son pesimistas, tienen dolores musculares, cefaleas, pero sí continúan con sus actividades diarias⁽¹³⁾.

En la depresión PSICOSIS DEPRESIVA se caracteriza por un aumento o disminución de actividad o pensamiento que evidencian depresión o exaltación, aquellos que manifiestan sólo ésta se les denomina "unipolar" y a los que presentan manía "bipolar".

Cuando la depresión es moderada existen síntomas físicos como son: pérdida de peso, insomnio, anorexia, hipocondría, debilidad, fatiga, preocupación por cualquier cosa, dolor de cabeza o epigástrico, entre otras.

Y cuando la depresión es grave, aparte de presentar los síntomas físicos anteriormente citados manifiestan sufrimiento afectivo profundo. Su postura,

tensión muscular y síntomas físicos manifiestan ese estado de ánimo: cuerpo encorvado, cabeza flexionada, frente arrugada, mirada fija hacia abajo, la cara expresa pena y perplejidad, adelgazan, se ven enfermos, el sudor y otras secreciones disminuyen, hay constipación, disminuye el deseo sexual, despiertan más temprano de lo normal.

La depresión puede catalogarse entre las emociones, debido a los notables cambios viscerales, cognoscitivos, motores etc, que la acompañan. Se puede decir que la depresión es un desajuste de la personalidad que se mantiene debido a una serie de procesos internos, por ejemplo los diálogos autodevaluatorios y frases paralizantes tan frecuentes en estas personas, que son falsas, que los desmotivan y desmoralizan ⁽¹⁴⁾.

Las personas deprimidas atraen cierta conmiseración y simpatía de parte de quienes las estiman. Si las heridas no son demasiado profundas basta un poco de amistad, cariño y aceptación para que recuperen su entusiasmo y optimismo e inicien nuevas relaciones. Pero en otras ocasiones lo que provoca entre sus parientes son reacciones diversas como reproche, lástima y desesperación.

Los deprimidos muestran sentimientos de culpa, de pérdida, desamparo, de inutilidad, baja autoestima, también se manifiesta una disminución general de los sentimientos placenteros.

En la gente deprimida su carga emocional es negativa, la cual se vuelve hacia dentro originando desequilibrio en las funciones psicomotoras y viscerales del organismo así como de los procesos cognitivos. También se ve afectada su imagen corporal y por ende su autoestima es baja ⁽¹⁵⁾.

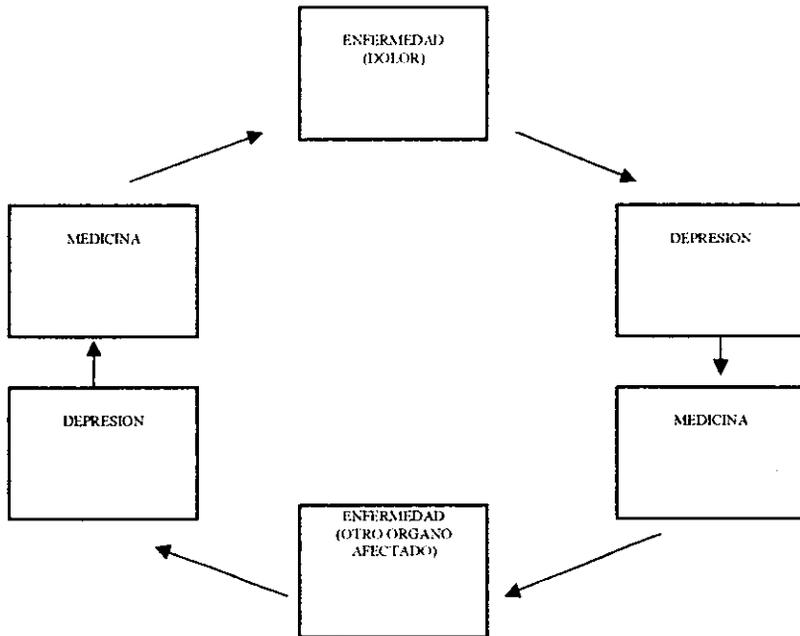
Otras de las características que presenta una persona deprimida es:

- 1) Falta de fluidez de los movimientos corporales, en sus gestos automáticos.
- 2) Lentitud al hablar.
- 3) Miradas huidizas.
- 4) Voz quejumbrosa
- 5) Falta de concentración y entusiasmo

Cuando la depresión es grave la persona puede quedarse sentada o acostada con la mirada vacía durante varias horas sin pretender hacer algo. Es una muerte en vida. Se queda como estatua, "incapaz de moverse, siendo ésta forma en donde el cuerpo dice: "No, no lo intentaré nunca más" ⁽¹⁶⁾. Pues una persona deprimida lo está en todo su cuerpo, tienen un cerebro triste, una piel triste, un hígado triste, es decir cada parte de su cuerpo esta triste. Su nivel de excitación es reducido, pues cuando no hay placer en lo que realiza el individuo, la motivación para moverse disminuye a la par, entonces la salida de energía se reduce y el nivel de energía del organismo disminuyen. La forma en como entra energía al organismo es con alimentos, aire y estímulos excitantes y se descarga a través del movimiento u otras actividades corporales. Es importante recalcar a la

persona deprimida que su mal no sólo esta en la cabeza sino que este se manifiesta en el cuerpo

3.4 CICLO DE LA DEPRESIÓN.



ESQUEMA 1

EN ESTE ESQUEMA SE PUEDE OBSERVAR UN CIRCULO VICIOSO QUE SE ORIGINA, CUANDO SE PRESENTA LA DEPRESIÓN, QUE, AL SER CONSIDERADA COMO UNA ENFERMEDAD, PRODUCIRA DOLOR (MALESTAR), AL ASISTIR AL MEDICO LE DARA MEDICINA QUE LO DEPRIMIRA MAS, AL SABERSE ENFERMO, ESTA SITUACION EMOCIONAL LE AFECTARA OTRO ORGANO DE SU CUERPO POR ESTA NUEVA AFECCIÓN, LE DARAN MAS MEDICINA PARA ESE OTRO ORGANO AFECTADO PRODUCIÉNDOLE MAYOR TRISTEZA Y DEPRESIÓN AL VERSE MAS ENFERMO. ES POR ELLO QUE SE DEBEN INVESTIGAR LOS SÍNTOMAS O EL ORIGEN DEL DESEQUILIBRIO QUE EN ALGUNOS CASOS ES EMOCIONAL Y NO ATACANDO UNICAMENTE LA CONSECUENCIA DE LA ENFERMEDAD.

Otro síntoma que acompaña a la depresión es el dolor pero que ésta puede ser consecuencia del dolor crónico, entonces al quitar la depresión el dolor va disminuyendo volviendo la energía y vitalidad al organismo logrando que no dependan tanto de las medicinas que en muchos de los casos son innecesarias y

solo dañan algún órgano del cuerpo, siendo éste un motivo de que se enferme y se pueda deprimir, originando así un círculo vicioso a corregir. (ver esquema 1)

3.5 IMPORTANCIA DE LA RESPIRACIÓN.

En este trabajo se le da gran importancia a la respiración como elemento importante y como ayuda para combatir la depresión, teniendo en cuenta que al respirar de manera más profunda se vuelven las personas más vivas y tienen más capacidad de sentir plenamente.

Lowen relaciona la depresión con el nivel de energía de un individuo afirmando que "Hay una disminución del fuego metabólico, un fuego mal ventilado." ⁽¹⁷⁾. Pues si respiráramos con la naturalidad como los animales o de un niño nuestro nivel de energía sería elevado y rara vez estaríamos con cansancio crónico o deprimido. Pero la gran mayoría de las personas de nuestra cultura tienden a respirar superficialmente, conteniendo el aliento. Lo peor es que no están concientes de ésta situación. La respiración correcta refuerza el suministro de energía vital. Sin embargo son incapaces de reunir la energía necesaria para seguir adelante con sus actividades acostumbradas es una pérdida de fuerza interna del organismo. (flujo de impulsos y emociones), pérdida de la fé en uno mismo, por tanto considera que uno de las mejores formas de ayudarlo es que recupere su toma de oxígeno mediante una buena respiración profunda. Otro aspecto de gran importancia es que cuando se práctica la respiración correcta muchas enfermedades no se presentan entre ellas la depresión. Aplicando los métodos correctos de la respiración se pueden curar enfermedades grandes y pequeñas. En oriente la respiración la consideran una ciencia. Al respirar hay que hacerlo de la siguiente manera "retener el aliento abajo y dejar que se acopie, cuando se haya acopiado, se expandirá, cuando se expande se hunde hacia abajo, cuando se hunde hacia abajo, se acalla, cuando se haya acallado, se solidificará., cuando se solidifica, empieza a crecer, a medida que crece es atraído hacia adentro y hacia arriba y llega hasta la coronilla, por arriba, empuja hacia la bóveda del cráneo, por debajo empuja hacia abajo." ⁽¹⁸⁾. La respiración puede ser controlada tanto física como mentalmente y es la única función vital que escapa a la división entre el control voluntario y el involuntario. Por otro lado cabe destacar que la nariz se debe encontrar limpia para reestablecer el correcto equilibrio de la respiración, pues si el paso del aire se produce por un solo agujero durante 6 ó 7 horas debido a la obstrucción o inflamación del otro es seguro que se presente la depresión por la incorrecta oxigenación. El respirar correctamente es un arte, teniendo la nariz un papel fundamental. La respiración correcta debe ser profunda

y no superficial. En la respiración profunda tiene un papel principal el diafragma, el Dr. Salmanooff lo describe como un músculo poderoso del cuerpo, es una membrana robusta, pero flexible que separa la cavidad torácica de la abdominal. Cuando los pulmones se ensanchan (inhalación), empujan el diafragma hacia abajo y cuando se contrae (exhalación) lo arrastran hacia la cavidad pectoral ⁽¹⁹⁾. Muchas personas adultas y actualmente también los jóvenes no tienen una respiración profunda, invariablemente respiran en forma superficial, es decir con el pecho. Otro tipo de respiración es la clavicular la cual es menos eficiente que la pectoral, aquí las clavículas se alzan para abrir la angosta porción superior de los pulmones, siendo la respiración rápida y jadeante, esta se da espontáneamente cuando predominan los efectos de la ansiedad o tensión. La respiración diafragmática la cual es la más correcta en donde intervienen las clavículas, el pecho y desde luego el diafragma, favorece significativamente en que proporciona un poderoso impulso a la circulación de la sangre enviándola hacia todo el organismo sin provocar ningún esfuerzo al corazón y aumenta la capacidad pulmonar. Las posturas fundamentales que se utilizan en la práctica de los ejercicios de respiración son: de pie, sentado, caminando y tendido.

Sería muy aconsejable para todas las personas y en este caso para las que padecen de depresión que realicen ejercicios respiratorios al aire libre y principalmente en donde hay mucha vegetación como puede ser en un bosque en donde los árboles enriquecen con oxígeno, el aire está limpio y si no se puede en un bosque buscar un lugar que sea tranquilo.

Los textos taoístas subrayan la superioridad de la respiración sobre los medicamentos en la terapia médica, mencionando que se deberían dar ejercicios respiratorios para todos los pacientes, los cuales les servirían para aumentar su resistencia orgánica.

Para las personas que padecen depresión sería importante que realizarán respiraciones profundas las cuales calmarían las emociones, sometiéndolas a un control consciente, restaurando rápidamente el equilibrio.

También es importante lograr que se enraíce a través de los pies para que este en contacto con su realidad, que es su cuerpo y de la tierra, esto no como un concepto intelectual sino como experiencia a sentir. El enraizar a un individuo es que este en contacto con la realidad y así ayudarlo a completar su madurez pues la persona ha ido creciendo físicamente pero emocionalmente ha permanecido inmadura, porque sigue esperando de los demás a que lo llenen. Pues muchas veces son incapaces de responder a su realidad. Por otro lado cuando la gente empieza a madurar aprende a controlar sus impulsos. Se realiza a través del sistema muscular voluntario del cuerpo que está bajo control de la parte consciente de la mente o ego. Es decir, los músculos que estaban preparados para actuar son bloqueados por una orden mental, por lo cual no fluye la energía a las extremidades inferiores como son las piernas, las cuales deben sentirse como

raíces móviles para que fluya la energía hacia los genitales y pelvis, logrando así un desbloqueo, alcanzando el enraizamiento. Asimismo cuando las extremidades inferiores están energéticamente descargadas contribuyen a un sentimiento de inseguridad en forma inconsciente teniendo miedo de no tener donde apoyarse.

Lowen señala que una persona deprimida carece del entusiasmo interior, aunque manifieste externamente lo contrario sus movimientos lo delataran porque estos serán rígidos, similares a una máquina. "La severidad, rigidez y oscuridad de su vida interior se manifiestan claramente en sus cuerpos y se refleja directamente en sus vidas"⁽¹⁸⁾ La persona deprimida vive en función del pasado y niega el presente, añorando alguna situación que le fue agradable. La condición del deprimido es que es incapaz de responder ante cualquier situación que se le presente. Nada es capaz de evocar una respuesta de este tipo de personas. Un aspecto que se manifiesta en una persona deprimida es su irrealidad, no se ve como es; ha perdido contacto con su cuerpo, no vive con los pies en la tierra, no existe el enraizamiento. "Hay una carencia de autopercepción, no se ve así mismo tal como es, ya que su mente está centrada en una imagen irreal."⁽¹⁹⁾ Lo que necesita es conocerse a sí mismo y aceptar la responsabilidad de conocerse mejor que nadie pues en caso contrario buscará siempre la autoridad en otra parte: en un médico, drogas o en un tratamiento⁽²⁰⁾. Además de que no confía en su cuerpo ha aprendido a controlarlo y someterlo a su voluntad, no dándose cuenta de que ha quedado exhausto a las demandas de un yo inflado que intenta conseguir lo que desea a expensas de las necesidades del cuerpo. Otro aspecto es que la persona deprimida no acepta el sentirse indefenso, esto le crea impotencia siendo este motivo de autodesprecio, hundiéndose más en el agujero.

3.6. NECESIDADES BÁSICAS PARA QUE NO SE PRESENTE LA DEPRESIÓN

Primero, el ser humano por naturaleza necesita sentirse amado, para reafirmar su ser e identidad y que su amor sea aceptado y por lógica correspondido, pero cuando alguna de estas dos situaciones no se presentan la persona se deprime, ocasionando que no se desenvuelva como normalmente lo haría. Cuando una persona ama mantiene su excitabilidad en su cuerpo, observándose efectos positivos de manera inmediata, experimentando dicha en la vida. La pérdida de un vínculo afectivo se experimenta por lo regular como un sentimiento de congoja y opresión dolorosa en el pecho. Por lo general la gente que sufre de depresiones tiene necesidades orales insatisfechas, necesita sentirse sostenido y apoyado, experimentar el contacto corporal, chupar, recibir atención y aprobación, sentir calor. Estas necesidades orales insatisfechas en la infancia no se pueden satisfacer en la vida adulta.

Otra necesidad básica para los individuos es la libertad para expresar su sentir, y un factor que contribuye a que esto no se de son las barreras impuestas

por la sociedad en cada uno de sus ámbitos como son escuela, sociedad, casa entre otros, originando entonces que el individuo no logre expresarse como él desea. Además de estas barreras exteriores existan las interiores, siendo estas las que se impone el propio sujeto, estas son inconscientes teniendo estos pensamientos: "debería", "no se debería", y esto con el fin de dar una apariencia determinada ante la sociedad aunque vaya en contra de lo que realmente el sujeto desea para sí mismo, lo cual origina que se aplaste su espíritu. Sus ilusiones se demuestran enfrentando su realidad y es entonces que se deprime.

También otra necesidad es la autoexpresión, la expresión de sentimientos que no en todos los individuos se presenta en forma natural y menos en individuos deprimidos que están bloqueados y acorazados. Las vías por las cuales se expresan los sentimientos son la voz, el movimiento corporal, los ojos, el color y la calidez de la piel. Cuando los ojos están apagados la motilidad es reducida ⁽²¹⁾.

Unas de las metas irreales que se llegan a proponer las personas deprimidas son "riqueza", "éxito" o "fama", pues creen que el logro de estos objetivos les ayudará a ser más conocidos(fama); más queridos, a alcanzar deseos y en consecuencia realizarse (dinero). Pero esto no es verdad, la vida se vive a un nivel más personal. Cada actividad que se realice o logre debe ser más a nivel del corazón y no ser superficial, pues estas metas mencionadas son sólo una ilusión en que se gasta energía de manera infructuosa. Porque el peligro de que haya una ilusión no es que esté, sino que perpetúe en la desesperación al darse cuenta de su realidad. Cuando una persona quiere dar la imagen de ser "alguien" indica que en su interior se siente un "Don nadie". Para conocer a un individuo tras la fachada de su conducta social que muchas veces es apariencia, se necesita mirar a sus ojos los cuales nos indicarán si puede amar, su cara si es autoexpresivo y en cuanto a sus movimientos corporales tanto de extremidades superiores e inferiores si son libres o rígidos indicaran el grado de libertad interior. Cuando se observa un cuerpo vibrante, lleno de energía estamos ante un "alguien" no importando su posición social. Los datos sobre suicidio demuestran que este fenómeno se da en ricos y pobres (INEGI), presentándose un porcentaje más alto en los hombres que en las mujeres, pues estas últimas solo lo intentan y no se atreven a concluir el suicidio. Éste es un acto consciente en donde el ego se vuelve contra el cuerpo porque éste no se muestra a su altura. Un suicida significa que no puede vivir consigo mismo ⁽²²⁾. En estado depresivo el ego esta atado a un cuerpo hundido abrumado por sentimientos de desesperación.

Los psicoterapeutas mencionan que si el paciente gritara o se enfadara terminando en llanto, rompería la atadura depresiva, pero esto no se logra principalmente por la educación impuesta en donde se llega afirmar que los hombres no lloran. Los psicoanalistas relacionan la depresión en que se esconde un odio o amor hacia el objeto amoroso que suele ser la madre y en algunas ocasiones el padre. Con nada se puede suplir la pérdida de la madre, cuando sucede esto el niño reacciona en un principio en forma violenta, luchando con

todas sus fuerzas por recuperarla ya sea gritando, llorando, con rabietas pidiendo que su madre vuelva y es entonces que caera en un estado depresivo no aceptando nunca la pérdida como algo absoluto, solo soportándola.

Por otra parte si se toma en cuenta una hipótesis de que la gratificación oral por parte de la madre se debe dar hasta los 3 años, es por ello que se presenta tan fácilmente la depresión, pues por situaciones de que la madre trabaja o simplemente no puede o no quiere hacerlo al niño no se le amamanta dando esta situación inseguridad en su vida misma. Otro aspecto a considerar es que cuando uno es niño se le niega el derecho a protestar por su privación, se castigan enfados y rabias por lo tanto imposiciones ocasionaran que el niño no responda por lo que él quiera alcanzar pues desde ahí se le condenará a que suprima sus sentimientos y emociones y por lo tanto su placer a la vida.

Un punto muy importante es que las personas deprimidas no persigan metas irreales. Que alcancen su realización personal con lo que poseen y no con las fuentes externas que en ocasiones son irreales e imposibles de alcanzar, pues cuando nos desilusionamos nos deprimimos, además de que se liberen de los sentimientos negativos suprimidos. Las personas deprimidas buscan escapes en muchas ocasiones no favorables a una realidad que no desean enfrentar. Estas evasiones pueden ser al trabajo, comida en exceso, alcohol, fumar y /o drogas entre otras, y esto con el fin de seguir adelante ocultando su sentir, no concientizando que esto los hunde más.

Tomando en cuenta los tipos de carácter que Lowen define el que es más probable que se deprima tomando en cuenta sus características psicológicas y morfológicas es el oral, pues si tenemos en cuenta que para que las personas se depriman es porque alimentan ilusiones no reales, es por ello que viene esta reacción. El carácter oral tiende más a la depresión porque su trauma de ésta personalidad es la pérdida del derecho a necesitar y en consecuencia la ilusión (*Defensas del ego contra la realidad*), que desarrollan es de estar "pletóricos" y llenos de energía, hablan mucho y quieren ser el centro de atención, derrochando energía que no poseen. Su cuerpo es delgado y alargado mostrando falta de energía en toda la periferia, es decir hay bloqueo energético en tórax y abdomen, su energía se va por todos lados. Un factor que interviene en la depresión es la incorrecta forma de respiración dándose en este carácter de manera superficial y torácica, sin que la región abdominal intervenga para nada. El pecho tiene el aspecto de estar desinflado, su apariencia es de hueco o vacío, está colgado como "títere". La falta de energía es más notable en la mitad inferior del cuerpo, pues sus piernas dan la apariencia de no mantener contacto con el suelo, es decir no existe el enraizamiento, no está en contacto con su realidad. La energía no fluye vigorosamente hasta sus pies, está "colgado" de ilusiones concientes o inconscientes, asimismo de apoyarse o depender de las personas aunque esta situación se encubra bajo una actitud exagerada de independencia. Todas estas

situaciones de este carácter oral se debe a la experiencia temprana de privación. La forma de ayudarlo a que supere esta depresión es que exprese sentimientos y emociones; que haga berrinches, que logre recuperar su energía perdida con ejercicios bioenergéticos, que camine descalzo en el pasto cerca de los árboles, que tome mucho agua, insistir mucho en una correcta respiración, motivarlo a que se responsabilice por sus propios actos sin poner pretexto y darle masaje con un contacto suave.

En los casos de depresión los segmentos que se encuentra bloqueada la energía principalmente son 4:

El primero a mencionar es el segmento oral que incluye los labios, mentón y garganta al estar acorazado la persona no es capaz de expresarse afectivamente, contendrá sus emociones, se le hará un nudo en la garganta ocasionando que no fluya libremente la respiración causando ansiedad.

Un segundo segmento bloqueado es el cervical en donde la persona se tragará las emociones siendo un motivo para que se deprima.

El tercer segmento bloqueado es el torácico, en donde se ubican las emociones de "rabia", "crisis de llanto", "las nostalgias devoradoras", todo esto se vincula a la sensación de tener un nudo en el pecho por lo cual existen problemas para una respiración correcta.

Y finalmente el segmento diafragmático el cual esta constituido por el epigastrio, parte superior del estómago, costillas inferiores, estomago, plexo solar, páncreas, hígado y dos haces musculares cercanos a las vértebras dorsales inferiores, fuerte curvatura inferior de la columna vertebral; actitud de oposición a la expiración. En este segmento se provocan sensaciones de angustia o placer si la respiración no es correcta. Es difícil que llegue hasta este segmento pues solo llega a los anteriores. La respiración correcta se puede observar en un bebé la cual llega hasta el segmento diafragmático. Es muy importante que el realizar los ejercicios que en un capítulo posterior se describirán. En estos ejercicios es importante que el paciente grite, de rienda suelta a su llanto logrando una respiración profunda y libre. Afirma Lowen que el diafragma es el principal músculo respiratorio principal y su acción está condicionada a la tensión emocional y cuando hay temor se contrae.

Una de las maneras de ayudar a una persona deprimida es que primero recupere su energía perdida mediante una buena alimentación, estímulos excitantes, practicando meditación, yoga, taichi - chuan, chikung o ejercicios bioenergéticos para lograr que respire correctamente para el restablecimiento de sensaciones, entre otras disciplinas que trabajen con el cuerpo, con el fin de movilizar la energía que se encuentra bloqueada causando corazas en determinado segmento corpóreo, lo cual no permite el libre sentir de la persona, siendo importante que contacte con los sentimientos que le provocan esta emoción y que aprenda a expresarlos. Dos aspectos importantes para la persona

deprimida es que primero, por el lado físico que no abandone su cuerpo, que contacte con él, que lo sienta, que acepte su rigidez y agotamiento para que logre vencerlo. El cuerpo es más revelador que las palabras pues estas anuncian lo que existe en la mente consciente y la expresión del cuerpo pone de manifiesto la actitud inconsciente de la persona hacia el mundo y hacia sí mismo, como se mueve, el grado de motilidad, la cantidad de sentimientos en sus ojos, la profundidad de su respiración, la calidez y el color de su piel; esto más otros indicios revelan el estilo de vida de la persona, todo esto se puede aunar a la vida psíquica o interior⁽²³⁾. Por el factor psicológico que acepte sus emociones y que las enfrente como son el miedo, tristeza, rabia o soledad entre otras. Logrando así superar la depresión. Por otra parte en vez de confiar sólo en los fármacos, que traten de descubrir para empezar cual fue el recuerdo maligno que se introdujo en su sistema químico, pues han existido casos que tomando los antidepresores logran cambios en los días subsecuentes pero después vuelven a caer en sentimientos de desesperación que los conducen a la depresión nuevamente. La depresión se supera cuando la persona recupera la capacidad de alcanzar placer del exterior²⁵. Mientras que el cuerpo de una persona este congelado o cerrado en el dolor de su pérdida, su respiración estará restringida, su motilidad disminuida y su fuerza vital reducida. La depresión es una muerte en vida hasta que el enfado y la rabia no sean liberados los músculos no estarán libres para que puedan abrirse al amor. La bioenergética le ayuda a superar el efecto de la pérdida restableciendo su cuerpo a su natural estado de temura.

En este trabajo se propone la realización de ejercicios bioenergéticos como alternativa para casos de Depresión, los cuales favorecen en algunos casos la cura a esta enfermedad porque se trabaja directamente con el cuerpo, despertando una serie de conflictos profundos que tienen que ver con la relación que tenga la persona con su cuerpo y sus sentimientos; dichos ejercicios se mencionaran en el siguiente capítulo en forma amplia explicando con que segmento corpóreo se trabaja en forma específica para ayudar a las personas deprimidas, pues existen más tipos de ejercicios bioenergéticos que se pueden realizar tal vez en un taller grupal o en terapia individual durante determinado tiempo, logrando superar la inmovilidad de su cuerpo mediante movimientos involuntarios asociados con la respiración, vibración, pataleo y grito, los cuales se explicaran en el siguiente capítulo.

A continuación se describirá un caso de depresión que menciona Lowen en su libro "La depresión y el cuerpo". Se explicará el porque se presenta y como se le puede dar solución, pues en algunos casos son similares las situaciones por la que se presenta.

James era un joven de 30 años que fue a consulta por estar deprimido. Si trabajaba, sentía pena alternar socialmente, sus sentimientos sexuales eran pocos, se sentía desgraciado. Levantarse en la mañana le costaba trabajo y con frecuencia dormía de más. En terapia se quejaba de que no sabía que hacer. En

un principio considero que estaba paralizado por culpa de la depresión. Pero una vez que asistió a la terapia bioenergética descubrió que la depresión era por no poder moverse pues sus movimientos eran rígidos y muy poco espontáneos. Era difícil movilizar su cuerpo nada le provocaba llanto o enfado. Su cuerpo era semejante a un tronco de un árbol. Su aspecto físico era tétrico, su cara era sombría, sus ojos tristes que no lloraban, pesadez en su cuerpo y había oscuridad en su piel. Al conocer su historia personal era justificable su aspecto tétrico. No recordaba que en algún momento hubiera estado cerca de su madre y la relación con su padre lo sentía como una sensación de incapacidad y constante rechazo. A veces su papá le tenía algún detalle , pero por otro lado cuando le enseñaba sobre "x" situación y si veía que no podía lo rechazaba por incompetente. Creció con una sensación de soledad, incapacidad y sin ninguna experiencia feliz.

Había intentado otras formas de terapia sin éxito y fue que contacto con un grupo donde daban la terapia bioenergética. Se dio cuenta que se sentía torpe al caminar, se daba cuenta que su cuerpo aprisionaba su espíritu y que tenía que romper las barreras de la rigidez muscular que cerraban la salida hacia la libertad de la autoexpresión. Entonces empezó a movilizar su cuerpo a través de la respiración y el movimiento lo cual le levanto temporalmente el ánimo y le dio esperanzas de que saldría de las tinieblas.

Los ejercicios bioenergéticos que realizo James algunos fueron con el taburete los cuales le servían para respirar profundamente , gritar alto y fuerte por lo tanto permanecía el mayor tiempo posible en él. El efecto que hubo de este ejercicio fue la vibración en las piernas al doblarse hacia delante, este movimiento le sirvió para que se diera cuenta que en él había una fuerza vital que le servía para alcanzar lo que quisiera. Otro ejercicio fue patear o con puños sobre la colchoneta diciendo "no", en un principio era sin sentimiento y la única rabia que sentía era consigo mismo por estar deprimido. Era mucha la tensión que había en su cuerpo lo cual contribuía a su depresión por lo cual debía realizar mucho trabajo físico. Fue persistente para realizar sus ejercicios pues se daba cuenta que le hacían sentirse mejor por lo tanto se realizo un taburete portátil. Había momentos en que sentía que recaía, que se volvía a deprimir. El terapeuta le preguntó a James que porque se negaba a moverse, le respondió que él no lo hacía consciente que era una fuerza extraña que lo retenía. Sin embargo su cuerpo se iba aflojando y su respiración era más libre y profunda. La energía de James se canalizaba hacia la autonegación tomando forma de tensiones musculares crónicas, la cual era una forma de armadura interior que lo protegía del ambiente hostil cuidando de que no le volvieran hacer daño. Cada músculo contraído inhibe el movimiento y como consecuencia está diciendo "no". Si la tensión es inconsciente el paciente la experimenta como un "no puedo" y cuando las tensiones se hacen conscientes y se identifican con ellas el "no puedo" se transforma en "no quiero". Al asumir James esta interpretación su vida cambió para mejorar como fue que la relación con una chica fue más placentera, así como sus respuestas sexuales. La relación fue más seria y meses después se casaron,

posteriormente de este suceso se volvió a deprimir pero ya no con la misma fuerza de meses anteriores. Un ejercicio que repitió que había hecho anteriormente fue el levantar los brazos y decir "mamá" , con el deseo que el niño sea cogido por su madre y lo tenga cerca de su cuerpo. Esta ocasión lloró de verdad y se dio cuenta que guardaba relación con haberla perdido. Otro ejercicio fue levantar los brazos y con la boca hiciera como si fuera un niño que quisiera mamar, al pronunciar "mamá" y hacer presión sobre su mandíbula empezó a llorar . El terapeuta le puso sobre su boca la mano y se le indico que tocará con su lengua, al hacerlo su llanto fue más profundo y es entonces que contacto con un sentimiento de rabia producida por la pérdida y es entonces que pudo golpear sobre la colchoneta diciendo ¿por qué? . La pérdida que había tenido no se podía aceptar o adaptarse pues le roba todo el sentido a la vida, no se puede compensar.

REFERENCIAS.

- (1) MORAND DE JOUFFREY PAULINE. LA DEPRESION. TRADUCCIÓN DE FERNANDO DÍEZ CELAYA. ADAPTACIÓN DE RICARDO TAPIA. MADRID ED. ACENTO. 1995.
- (2) CASTILLA DEL PINO CARLOS. UN ESTUDIO SOBRE LA DEPRESION. FUNDAMENTOS DE ANTROPOLOGÍA DIALÉCTICA. DE. PENINSULA. BARCELONA. 1981.
- (3) STANLEY W. JACKSON. HISTORIA DE LA MELANCOLIA Y LA DEPRESIÓN DESDE LOS TIEMPOS HIPOCRÁTICOS A LA ÉPOCA MODERNA. DE. TURNER. ESPAÑA. 1986.
- (4) STANLEY W. JACKSON. OB. CIT.
- (5) GARCÍA LOPEZ EDITH CECILIA. DEPRESION Y MUJER. CONSIDERACIONES ACERCA DE SU ETIOLOGÍA. TESIS ENEP. IZTACALA. 1991.
- (6) GARCÍA LOPEZ E. IBIDEM.
- (7) MOURAND DE JOUFFREY. OB. CIT.
- (8) FREDEN L. ASPECTOS PSICOSOCIALES DE LA DEPRESION. FONDO DE CULTURA ECONÓMICA. MÉXICO. 1982.
- (9) GARCIA LOPEZ E. IBIDEM.
- (10) LOWEN ALEXANDER. LA DEPRESION Y EL CUERPO. LA BASE BIOLÓGICA DE LA FÉ Y LA REALIDAD. ALIANZA. EDITORIAL MADRID. 1982.
- (11) NAVARRO ROBERTO. PSICOTERAPIA ANTIDEPRESIVA . HUMANISMO CONDUCTUAL PARA RECUPERAR LA ALEGRIA DE VIVIR. MEXICO. ED. TRILLAS. 1990
- (12) GARCIA LOPEZ E. IBIDEM.

- (13) KOLBY BRODIE EN GARCÍA L. E. OB. CIT.
- (14) PUGATCH Y SOLOMON .1979 EN; GARCÍA LOPEZ E. OB. CIT.
- (15) NAVARRO ROBERTO. PSICOTERAPIA ANTIDEPRESIVA. IBIDEM.
- (16) LOWEN ALEXANDER. LA DEPRESION Y EL CUERPO. IBIDEM.
- (17) LAPASSADE GEORGES. LA BIOENERGIA. ENSAYO SOBRE LA OBRA DE W. REICH. ED. GEDISA. BARCELONA. 1978.
- (18) LOWEN ALEXANDER. LA DEPRESION Y EL CUERPO. OB.CIT.
- (19) LOWEN ALEXANDER. OB. CIT.
- (20) CHOPRA DEEPAK. "LA CURACION CUANTICA" EXPLORANDO LAS FRONTERAS DE LA MEDICINA MENTAL Y CORPORAL. ED. GRIJALBO. 1989. MEXICO.
- (21, 22,23,24) LOWEN. A. LA DEPRESION Y EL CUERPO. OB. CIT.

CAPITULO IV.

PROGRAMA DE EJERCICIOS BIOENERGETICOS.

En este capítulo se incluirán los ejercicios que se pueden realizar dentro de las sesiones de bioenergética, especificando cuales ayudan en casos de Depresión. Además se explicará cual es la utilidad de dicha práctica.

Actualmente la realización de dichos ejercicios se pueden llevar a cabo en forma individual, grupal o de manera combinada. Es importante mencionar que el terapeuta es el factor principal para el éxito o fracaso de esta terapia, pues no debe ser una persona mecánica que "trate" de ayudar a sus pacientes, al contrario debe ser una madre, padre ó amigo que ayudará a reafirmar o complementar aquella etapa (en el útero de la madre, infancia ó adolescencia), en donde se originaron sus problemas. Otro punto importante es que el terapeuta debe estar consciente de sus limitaciones, frustraciones y reacciones infantiles que determinan su tipo bioenergético, verificando que estas no obstaculicen el progreso de la terapia de su paciente. Además el terapeuta debe haber recibido previamente esta terapia, tener una postura humilde y acogedora, pues el también puede tener problemas que no ha resuelto.

Dentro de las sesiones individuales se utilizan frases de verbalización junto con el trabajo corporal, esto tiene una duración media de uno a 3 años con sesiones de una hora semanalmente.

Y en las sesiones grupales se trabaja aproximadamente con una decena de personas en un seminario intensivo de 2 a 5 días.

Para dar inicio a una sesión Bioenergética se empieza con un período de calentamiento y posteriormente se inicia con los ejercicios que ayudarán a desbloquear la parte del cuerpo con la que se trabajará.

Los ejercicios que se llevan a cabo en una sesión bioenergética favorecerán al individuo en diferentes aspectos como son:

- 1) Tener mayor dominio de sí mismo.
- 2) Aumentarán el estado vibratorio del cuerpo logrando una "salud vibrante".
- 3) Mejorarán la forma de respiración.
- 4) Agudizarán la percepción de sí mismo y ampliarán la autoexpresividad.

Es importante que la ejecución de estos ejercicios se realicen por interés al cuerpo y no hacerlos en forma mecánica o por competencia porque entonces no se darán resultados satisfactorios. Se intenta que exista una unión entre cuerpo y mente y no una fragmentación de éstos. Tienen efecto positivo sobre la energía de la persona, así como su estado de ánimo y su trabajo⁽¹⁾. Es importante mencionar que los procesos energéticos favorecen el estado de viveza del cuerpo, existiendo mayor motilidad, evitando la rigidez causada por las tensiones musculares crónicas de conflictos emocionales no resueltos, lo cual origina una disminución de la energía y por ende se limita la autoexpresión del individuo.

Al realizar dichos ejercicios se pretende lograr en las personas un estado de vibración en todo el cuerpo obteniendo que se *sientan* integradas en mente y cuerpo, además que experimentarán una corriente agradable que vivifica el cuerpo mencionando algunas personas sentirse enraizadas a la tierra. Además se observa como han inhibido o bloqueado el flujo de excitación en su cuerpo, y como han frenado su respiración, movimientos y autoexpresión.

Un objetivo de esta terapia es que el sujeto logre un cuerpo vital que sea capaz de experimentar placeres y dolores en su vida, y esto se va lograr con la disolución de tensiones musculares crónicas. La vibración del cuerpo en ésta terapia es un signo de motilidad del organismo lo cual no esta bajo el control del ego o la voluntad, es involuntario. Cabe destacar que entre más tiempo una persona se someta a esta terapia la vibración de su cuerpo se dará de manera más fuerte y con mayor libertad en el movimiento involuntario de la parte que se esta trabajando y en general de todo el organismo. Es muy importante la presencia del terapeuta por cualquier situación que se pudiera presentar con el paciente. Cabe señalar que estos ejercicios no se deben realizar compitiendo con el compañero sino a la capacidad de cada persona que lo esta viviendo. Su proceso es personal y no de grupo.

A continuación se mencionarán los ejercicios que se pueden llevar a cabo dentro de las sesiones de bioenergética.

- 1.-Ejercicios de calentamiento.
- 2.-Ejercicios de toma de tierra (arraigo).
- 3.-Ejercicios de sexualidad.
- 4.-Ejercicios de respiración.
- 5.-Ejercicios de control de uno mismo y autoexpresión.

6.-Ejercicios de contacto.

Cada uno de estos ejercicios mencionados trabaja con determinada parte del cuerpo a fin de disolver la posible coraza existente. Los ejercicios corporales se realizan con la:

- 1.-cara
- 2.-cabeza
- 3.-cuello
- 4.-hombros
- 5.-diafragma
- 6.-cintura
- 7.-cadera y pelvis
- 8.-espalda
- 9.-brazos
- 10.-mano
- 11.-muslos
- 12.-tobillos
- 13.-pies.

Al trabajar con cada uno de estos segmentos corporales se observa claramente en una persona, en cual de ellos existen bloqueos que no permiten el libre fluir de la energía. Un segmento que muchas ocasiones presenta coraza es el pélvico y esto es por la relación existente con las sensaciones sexuales que provienen de esta parte lo cual ocasiona que un sujeto con problemas en esta área rara vez llega a la fase de movimientos involuntarios que originan la descarga orgásmica total. Esta situación es más común en las mujeres quienes "no deben" tener estas sensaciones.

Primero se enunciarán sólo algunos ejercicios de calentamiento pues en todas las sesiones que se lleven a cabo se deben realizar previamente a los ejercicios específicos de la parte del cuerpo con que se va a trabajar para ayudar a determinado problema o enfermedad que en este caso es la depresión.

4.1. EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO.

Dentro de estos ejercicios se trabaja con todas las partes del cuerpo con el fin de movilizar cada una de las extremidades. A continuación se mencionan solo algunos de los que se pudieran llevar a cabo. En una sesión se realizan de uno a dos ejercicios de calentamiento antes de trabajar independientemente de la parte

específica del cuerpo con la que se vaya a trabajar y que en ésta investigación se abocará al estudio de la depresión.

EJERCICIO 1. AGITARSE.

Parado con los pies separados unos 20cm. y paralelos, las rodillas ligeramente dobladas, la pelvis deberá estar suelta y la espalda recta. Los brazos deberán colgar sueltos a los lados.

Se doblarán y estirarán las rodillas produciendo un rebote. Esto se hará bien plantado en el suelo.

Este ejercicio producirá una agitación total del cuerpo.

EJERCICIO 2. SALTO LENTO.

Este ejercicio será similar al anterior en cuanto a la posición. Aquí se saltará lentamente sobre ambas piernas, apenas levantando los dedos de los pies del suelo.

Se llevará a cabo hasta que las piernas se cansen.

EJERCICIO 3. SALTO.

Aquí se saltará sobre una pierna únicamente y después se cambiará a la otra. Se intercalarán ambas piernas.

EJERCICIO 4. BRINCO O PATADA.

En este ejercicio la persona brincaré o pateará. De preferencia en círculo, oscilando los brazos.

EJERCICIO 5. SALTO DE CUERDA.

Este ejercicio consiste únicamente en saltar la cuerda para soltar y calentar las extremidades.

EJERCICIO 6. BALANCEO HACIA ATRAS Y ADELANTE SOBRE LOS PIES.

La persona parada con las rodillas flexionadas se balanceará hacia atrás y adelante sobre sus pies. Cuando se incline hacia delante el peso quedará sobre los dedos de los pies. Y cuando se balancee hacia atrás su peso quedará en los talones. La respiración deberá ser libre, y la pelvis colgará sueltamente.

A continuación se mencionaran algunos ejercicios bioenergéticos que ayudan a las personas que padecen Depresión, recordando que esta emoción se puede presentar por muchas razones y una de ellas es por falta de oxigenación en el organismo, debido a una disminución de la actividad respiratoria porque no vive con los pies en la tierra.

4.2. EJERCICIOS DE TOMA DE TIERRA.

En los ejercicios de toma de tierra se trabaja principalmente con los *pies* y *piernas*, en donde se observa el enraizamiento o arraigo que tienen del suelo, es decir si está bien "plantado" sobre lo que quiere o desea, es decir con sus realidades básicas de existencia, "determina su sensación interna de seguridad"⁽²⁾. Cuando la persona no está enraizada carece de sensaciones y por lo tanto su caminar es mecánico, además de no hallarse conectado al suelo está "colgado" o "arriba en el aire".

La toma de tierra pretende ayudar al individuo a que se identifique más con su naturaleza animal en donde está incluida su sexualidad. La parte inferior del cuerpo es más de naturaleza animal, pues aquí se incluyen actos tales como de locomoción, defecar y la sexualidad. Estos actos son instintivos e inconscientes. A diferencia de la parte superior del cuerpo que se localizan actos tales como pensamiento, habla y manipulación del entorno⁽³⁾. Mientras más alejados estamos de la mitad inferior del cuerpo perdemos mucha de la gracia y ritmos naturales. Es muy importante que estos ejercicios se realicen descalzos para una mayor sensibilidad y arraigamiento. Además de servir como tratamiento de la depresión, la práctica de estos ejercicios ayuda a el individuo a que se enraice en la realidad, en su cuerpo y en la propia sexualidad logrando así un movimiento libre.

A continuación se describen solo algunos ejercicios de toma de tierra.

EJERCICIO 7. FLEXIONANDO LAS RODILLAS.

Parado con los pies separados unos 20cm. y paralelos doblarse hacia delante, que el peso recaiga en los pies. Se debe observar si las rodillas quedaron bloqueadas o dobladas. Si los pies están paralelos o hacia fuera. Si el peso recae sobre los dedos de los pies o sobre los talones. Se deben doblar las rodillas ligeramente y poner los pies paralelos. Arrojar el peso del cuerpo hacia delante sobre los dedos de los pies doblando y enderezando las rodillas lentamente. Mantener esta posición durante 30 segundos. En este ejercicio se puede observar si es que se plantaba uno correctamente (enraizamiento).

EJERCICIO 8. EL ARCO.

Parado con los pies separados unos 45cm. los dedos de los pies vueltos hacia dentro. Las muñecas en puño deberán ir sobre la región lumbar.

Se flexionan las rodillas lo más que se pueda sin levantar los talones del suelo. Arquearse hacia atrás sobre las muñecas pero que el peso siga cayendo sobre los pies. Esta es una postura básica de tensión, en donde la persona debe dejar la vibración que se produzca en su cuerpo la cual es una buena señal de desbloqueo corporal, pero en ocasiones algunas personas les da miedo el dejarse ir en la vibración que a veces se presenta con cierta brusquedad. Si hay incomodidad en la parte de la espalda indica que hay una tensión en esa parte. Este ejercicio ayuda al libre fluir hacia los pies.

EJERCICIO 9. CAMINAR.

Caminar lentamente haciendo un esfuerzo por sentir los pies en el suelo, permitiendo que el peso del cuerpo descansa sobre cada pie. Dejar los hombros relajados asegurándose de no contener el aliento, ni tensar las rodillas.

Es importante el sentir cada paso, concentrando la atención en este ejercicio pues de esta manera habrá mayor conciencia comprendiendo mejor lo que sucede y necesita su cuerpo.

Una variación de este ejercicio puede ser que se camine en fila y que la persona de atrás pise sobre donde piso la de adelante, lográndose así mayor concentración.

EJERCICIO 10. CUCLILLAS.

Parado con los pies separados unos 20cm uno del otro. Colocarse en cuclillas, sostener la posición sin ningún apoyo o si se requiere de alguno se puede aferrar algún mueble. La posición correcta en cuclillas es que los talones se apoyen bien en el suelo, y el peso del cuerpo recaiga en los pies. Se puede oscilar el peso del cuerpo hacia adelante y atrás.

EJERCICIO 11.IMPULSO CON LOS PIES.

Sentado en una silla de respaldo recto con los dos pies bien plantados en el suelo pararse de la silla con el solo impulso de los pies.

Realizar el ejercicio de 2 a 3 veces.

En este ejercicio se pretende que exista el asentamiento produciendo vibración en las piernas que en ocasiones están rígidas.

EJERCICIO 12. PIES.

Pararse sobre una tabla de madera o palo de escoba de 2.5cm. de diámetro. Se puede cambiar el palo o tabla a los talones, arco o punta de los pies, logrando mayor sensibilidad de los pies, que en muchos casos no lo hay, sintiéndose más en contacto con la base, conservando así el sentimiento de seguridad.

4.3. EJERCICIOS DE RESPIRACION.

La respiración es fundamental para la "salud vibrante" en la vida del ser humano. Hoy en día la gran mayoría de las personas respiran mal, tienden a contener el aliento, pues si se hiciera con la naturalidad de los animales su nivel de energía sería elevado y no existiría el cansancio crónico o la depresión, reduciendo así la movilidad del cuerpo.

A través de la respiración obtenemos el oxígeno necesario para mantener ardiendo nuestros fuegos metabólicos, los cuales nos proporcionan la energía que necesitamos una mayor cantidad de oxígeno crea un fuego más caliente y produce más energía⁽⁴⁾.

La respiración debiera ser algo de lo que estamos conscientes, pero debido a las tensiones musculares crónicas las cuales limitan una buena respiración como la de un animal o un niño.

En una buena respiración entran en juego todo el cuerpo desde la cavidad abdominal, tórax, la garganta y la boca. Respirar profundamente es sentir plenamente, estar en la fuente de la vida, en el presente.

En una respiración superficial los movimientos respiratorios están limitados al tórax y diafragma. Cuando no se respira bien se suprimen ciertos sentimientos asociados con el abdomen, uno de ellos es el de tristeza, pues el abdomen interviene en el llanto profundo.

El proceso de respirar implica un estado de excitación del cuerpo. Cuando estamos tranquilos y relajados la respiración es fácil y lenta, a diferencia de cuando tenemos una emoción la respiración es agitada y rápida; y cuando tenemos miedo retenemos el aliento y cuando estamos tensos la respiración es superficial.

Una respiración profunda favorece en las situaciones de estrés, pues disuelve bloqueos, tensiones, miedos, angustias y la armadura del cuerpo emocional. Abre el canal de la conciencia y la emotividad. ⁽⁵⁾

La respiración es un acto de expansión y contracción que se expresa también en los latidos del corazón.

Finalmente se concluye que la respiración es vida y quien lo hace correctamente tendrá larga vida en la tierra.

Se mencionarán a continuación algunos ejercicios que favorecen una buena respiración logrando en el sujeto aumentar su nivel de energía y con ello superar problemas de depresión dentro de las sesiones bioenergéticas.

EJERCICIO 13. EMITIR UN SONIDO.

Sentado en una silla emitir un sonido "ah" sosteniéndolo con voz normal ó contando en voz alta y con un ritmo parejo, por lo menos 20 segundos. Repetir el ejercicio sosteniendo el sonido por un mayor tiempo. Llorar es un buen ejercicio para una respiración profunda. Este ejercicio presentará algunas dificultades para su realización, pues como se ha enunciado anteriormente la gran mayoría de las personas tenemos dificultad para respirar correctamente.

EJERCICIO 14. EMITIR UN GEMIDO.

Sentado en una silla respirar normalmente durante 60 segundos para relajarse. Después espirar, emitiendo un sonido de un gemido durante toda la exhalación, al inhalar emitir el mismo sonido. Es importante este ejercicio pero llega a presentar dificultad por el hecho de relajarse. Pues estamos acostumbrados a un ritmo de vida rápido, sin detenemos a respirar.

EJERCICIO 15. RESPIRACION VENTRAL.

Acostado en el suelo. Las rodillas dobladas y los pies en el suelo separados unos 45 cm. con las puntas ligeramente hacia afuera. Acomodar la cabeza lo más atrás posible para extender la garganta. Colocar las manos encima de los huesos púbicos para sentir los movimientos abdominales. En este ejercicio es indispensable que la persona observe su respiración, si su vientre se eleva al inhalar y si baja al exhalar. Si se mueven armónicamente pecho y abdomen o si se sentía rigidez o también si se siente tensión en la garganta.

EJERCICIO 16. MECER LA PELVIS.

Similar al ejercicio anterior, mecer la pelvis ligeramente hacia atrás con cada inspiración y hacia adelante con la expiración. En este ejercicio puede suceder que la persona sienta hormigueo, que las manos se agaroten siendo

estos síntomas de hiperventilación (exceso de respiración). Esto sucede cuando se inicia con estos ejercicios. Estos síntomas pueden desaparecer si la persona llorará o gritará pues descaragaría la emoción.

EJERCICIO 17. PIERNAS A LO ALTO.

Acostado en el suelo, subir las piernas a lo alto, flexionar un poco las rodillas, doblar los tobillos y empujar hacia arriba los talones. Las piernas empezarán a vibrar y la respiración se volverá más profunda mediante la vibración de las piernas. Después de un rato las piernas se pondrán en una posición de descanso en donde sentirá la diferencia en la respiración que será más profunda.

EJERCICIO 18. TUMBADO SOBRE EL TABURETE.

De espalda al taburete colocar las manos sobre el rollo de la manta. Después descender lentamente la espalda hasta que repose sobre el rollo. Posteriormente alzar los brazos hacia atrás y extenderlos, doblar las rodillas y mantener los pies planos sobre el suelo.

Al levantarse realizarlo lentamente y recargar la espalda sobre la manta y poner las manos detrás de la cabeza y flexionar las rodillas, está será una posición de descanso si se mantiene durante 30 a 60 segundos aparece un temblor en las piernas y estas empiezan a vibrar. Después se puede repetir el ejercicio.

Puede ser que haya tensión en el diafragma o los músculos abdominales sintiendo dolor, pero esto desaparecerá conforme la respiración se hace profunda. En esta posición no se debe estar más de 2 minutos por vez.

EJERCICIO 19. PRESION SOBRE EL ESTERNON.

Por parejas. una persona oprime a la altura del esternón a la otra quien debe inhalar y exhalar aun con la presión puesta en el o ella , al ultimo se le oprime con mas fuerza, tratando de que la persona que este abajo haga un esfuerzo mayor. Al final se suelta para que pueda respirar mejor. Después la persona que esta arriba se sienta en el esternón de la de abajo, la cual respirara, ciertamente con mayor dificultad. Finalmente se quitará la presión logrando con esto una respiración más profunda.

EJERCICIO 20. EXHALAR AIRE CON GRITO.

Con las rodillas semiflexionadas se empieza a tomar aire, a la vez que se van levantando las manos a la altura de la cabeza y se exhalará el aire con un

ligero jalón de las manos y con un grito a esa misma altura.

EJERCICIO 21. GRITO .

Parado con rodillas flexionadas se van levantando los brazos y a su vez tomando aire y a la altura del pecho se saca jalando los brazos hacia atrás y se exhala un grito con la garganta, logrando un respiración más profunda.

EJERCICIO 22. JALAR AIRE.

Primero la derecha y luego la izquierda . se pone la mano en la cintura y con la otra va jalando aire al otro lado y se exhala el aire, haciendo a la persona más consciente de su respiración.

4.4. EJERCICIOS EXPRESIVOS.

Estos ejercicios favorecen la expresión de sentimientos suprimidos de una persona, como es en el caso de las personas deprimidas, originando una descarga emocional en llanto, risa, coraje, logrando mayor viveza o motilidad en el cuerpo, adquiriendo el gran potencial de sentir y vivir plenamente.

A continuación se describen solo algunos de estos ejercicios:

EJERCICIO 23. PATALEANDO DESDE LA CADERA.

La persona acostada en el piso, se pone una manta enrollada bajo los glúteos. Las rodillas son alzadas al pecho. Agarrando la manta con las manos, patea fuertemente hacia delante con el talón izquierdo.

Lleva la rodilla del mismo lado hacia detrás y patea con el talón derecho. Se repite el ejercicio una serie de veces alternando con cada pierna. La patada debe ser hacia delante en línea con el cuerpo, no hacia arriba. El movimiento debe venir desde la cadera y no de la rodilla. La rodilla debe ir hasta el pecho. Para hacerlo más expresivo se puede decir la palabra "vete".

EJERCICIO 24. EXTENSION HACIA FUERA.

En este ejercicio se deben extender ambos brazos hacia arriba, como un bebé que solicita a su madre.

Cada vez que se extienden los brazos se debe hacer un esfuerzo por

alargar más la extensión a cada espiración.

EJERCICIO 25. EXTENDIENDOSE HACIA FUERA CON LOS LABIOS.

Se deben dejar caer los brazos hacia los lados y extender los labios hacia fuera como para succionar.

Mantener la boca abierta y las mandíbulas colgando sueltamente. Retraer los labios y extenderlos de nuevo hacia fuera.

¿Cuando los labios van hacia delante, va tu mandíbula también hacia delante con una expresión de desafío?

¿Puedes mantener tu respiración profunda y fácil mientras te extiendes hacia fuera con los labios?

¿Vibran tus labios o sientes algún hormigueo en ellos?

¿Evoca el ejercicio algún sentimiento de anhelo?

También se puede agregar el vocablo papá o mamá al realizar el ejercicio.

EJERCICIO 26. PATEANDO LA CAMA.

Este ejercicio se hace sobre una cama sin tope en los pies, sobre un colchón o una estera de goma espuma, colocada sobre el suelo.

La persona debe estar acostado con las piernas extendidas. El pateo es hecho alternativamente, elevando cada pierna y bajándola con fuerza sobre el colchón. La pierna entera debería hacer contacto con el colchón, no solo el talón. Las piernas se deben mantener lo bastante rectas mientras se hace el ejercicio, pero no tensas o rígidas. Se patea la cama alternativamente con cada pierna, de manera rítmica; una pierna asciende mientras la otra baja. Tratar de que el movimiento venga de la cadera más que de la rodilla. Se debe elevar la pierna lo más posible antes de comenzar el pateo, sin doblar la rodilla. A cada patada se debe decir "No", en voz alta y determinada.

¿Parecían efectivas tus patadas, o te sentías impotente?

¿Tenía tu voz un tono de convicción, sonaba vacilante y asustadiza?

¿Pudiste mantener fuertemente el pateo, o decayó tras un gesto inicial?

¿Hubo un ritmo coordinado entre la expresión vocal y el movimiento?

Una variación que se puede hacer a este ejercicio es que la persona en vez de decir "no", pronuncie "¿por qué?"

EJERCICIO 27. PATEO RITMICO.

Este ejercicio está destinado a proporcionarte la sensación de que tus piernas pueden servir como órganos de autoexpresión. Este ejercicio sirve para

fortalecer las piernas y cargarlas. Asimismo mejora la respiración. Se realiza sin expresión vocal. Se deben dar todas las patadas que se puedan de modo rítmico.

EJERCICIO 28. GOLPEANDO CON LOS BRAZOS.

Tumbado sobre un colchón con las rodillas dobladas y los pies planos. Se deben hacer dos puños con las manos y elevarlos por encima de la cabeza.

Golpear con ambos puños hacia abajo a lo largo del cuerpo, y decir "no" a cada golpe. Se repite varias veces el ejercicio.

¿Parecían efectivos los golpes?, ¿Fue convincente tú "no"?, ¿Sentiste que tenías derecho a decir "no"?

En este ejercicio se puede hacer una variación, con el mismo movimiento ahora se repite la frase "no quiero". Esta es una expresión más fuerte, con más ego.

EJERCICIO 29. BERRINCHE.

Este ejercicio solo debe hacerse si las personas han tenido considerable experiencia en el trabajo bioenergético. Se utiliza en sesiones de terapia, donde se ayuda a que una persona se abandone.

Sobre un colchón o una estera en el suelo. Doblad las rodillas de modo que los pies queden planos, comenzar a golpear con cada pie sobre el colchón alternativamente, con las rodillas dobladas. Las rodillas bien hacia atrás sobre el cuerpo, y conforme se hace aporrear con los puños alternadamente sobre el colchón. Aquí se utilizan brazos y piernas.

En voz alta y sostenida debe de gritar o chillar "no quiero" mientras se hace el ejercicio. Se debe levantar al mismo tiempo la pierna derecha con el brazo derecho y a la inversa.

EJERCICIO 30. EXTENSION HACIA FUERA CON LOS LABIOS Y BRAZOS.

Tumbado en el suelo con las rodillas dobladas y los pies planos, respirar con sencillez y profundidad en el vientre. Extender los brazos arriba y hacia delante los labios. Se repite la frase "mamá", tratando de ver cuanto sentimiento se puede poner en la voz y en los brazos.

¿Sentiste alguna contención del sentimiento?

¿Te sentiste embarazado? ¿Te sentiste estúpido actuando como un niño?

Se debe recordar que todos somos niños en el fondo, y que tuvimos dos padres a quienes siempre estaremos apegados en nuestros corazones.

¿Trajo el ejercicio consigo un sentimiento de tristeza? Si es así, ¿Puedes llorar, o te sientes atragantado?.

EJERCICIO 31. EXIGIENDO.

En vez de extenderse hacia fuera con en el ejercicio precedente, hacer dos puños y elevarlos enfrente de uno. Agitar ambos puños con fuerza. Se pueden utilizar estas expresiones u otras que parezcan adecuadas. Di "¿por qué?", "¿Por qué no estabas ahí?", "¿porqué no te preocupaste?".

EJERCICIO 32. EXPRESANDO IRA.

La persona de frente a la cama. Es mejor si la cama tiene un colchón de goma espuma de modo que no se dañe la persona ni el colchón.

De pie con ambos pies separados unos 45cm y las rodillas dobladas ligeramente. Hacer dos puños y elevarlos por encima de la cabeza. Elevar los codos y echarlos lo más atrás que se pueda. Ahora golpear fuertemente la cama con ambos puños, pero de un modo relajado, sin forzar el movimiento. Se pueden decir cualquier frase que exprese ira. Por ejemplo: ¡No!, ¡No quiero!, ¡Déjame solo!, ¡Maldito!, o ¡Te odio!.

EJERCICIO 33. UTILIZANDO LA RAQUETA PARA EXPRESAR IRA.

El ejercicio anterior se puede hacer utilizando una raqueta, expresando ira contenida . Es importante que se vivan estos ejercicios para que la persona logre bajar su ansiedad.

EJERCICIO 34. AGRESION.

Un buen ejercicio para la agresión que significa "moverse hacia", es el de retorcer una toalla. Se debe tomar una toalla de tamaño medio y enrollarla , luego retorcerla lo más fuerte que se pueda con ambas manos.

Conforme se retuerce la toalla se puede repetir "dámelo.

¿Llegaste al punto en que sentiste que podías obtener lo que necesitabas?

¿Aflojaste tu agarre tras cada demanda, o fuiste capaz de mantenerlo?

¿Tienes la impresión de que puedes obtener lo que quieres? Acaso no sería agradable tener esa sensación?

Es importante destacar que para ser plenamente autoexpresivos el cuerpo se debe ver libre de tensiones.

Los ejercicios bioenergéticos descritos anteriormente son sólo algunos de los muchos que se pudieran llevar a cabo y que en esta investigación solo se abocó al problema de la depresión pero se debe tener claro que ayudan a superar más problemas que pudieran ser motivo de otros análisis.

REFERENCIAS.

- (1) LOWEN ALEXANDER Y LOWEN LESLIE. EJERCICIOS DE BIOENERGETICA. ED. SIRIOSA. MÁLAGA ESPAÑA. 1988.
- (2) LOWEN ALEXANDER. LA ESPIRITUALIDAD DEL CUERPO. BIOENERGÉTICA UN CAMINO PARA ALCANZAR LA ARMONÍA Y EL ESTADO DE GRACIA. ED. PAIDOS CONTEXTOS. BARCELONA. 1993.
- (3) LOWEN ALEXANDER. LA ESPIRITUALIDAD DEL CUERPO. OB CIT.
- (4) LOWEN ALEXANDER Y LOWEN LESLIE. EJERCICIOS DE BIOENERGETICA. OB CIT.
- (5) INTERNET POR EDMUNDO BURELO L.
[HTTP://ARGENTINA.MANTRA.COM.AR/CONTENIDO/](http://argentina.mantra.com.ar/contenido/respiracons.htm)
RESPIRACONS.HTM/EDMUNDO BURELO.

CONCLUSIONES

Se considera de gran interés abordar el estudio de la psicología humanista, porque trata al individuo como persona total y no fragmentada en dualidad cuerpo - mente, ocupándose del crecimiento personal. Conceptua a las personas con sentimientos y emociones y no como robots que se les acciona una palanca y funcionan.

Para algunos autores la bioenergética es concebida como terapia humanista y para la gran mayoría de los autores consultados la ubican solo como terapia corporal, holística que trabaja a la par con la mente y cuerpo viendo a esto último como instrumento que ayuda a la persona a calmar su ansiedad, que logre su libertad emocional y física, que adquiera confianza en sus actos, que sea menos agresivo, lográndolo mediante la realización de ejercicios que ayudan al libre fluir de energía, logrando que afloje la musculatura y en consecuencia el descorazamiento de diversos segmentos corporales que entorpecen un correcto desenvolvimiento, conservando así, una buena salud tanto física, mental y espiritual. No por ello se descarta la importancia o eficacia de otras disciplinas o terapias que trabajan con el cuerpo, siendo este un documento muy valioso en donde se pueden encontrar diversos mensajes y avisos de utilidad que la persona debe aprender a descifrar o leer con ayuda de un terapeuta corporal o trabajador de la salud.

El cuerpo funciona y responde de acuerdo a la atención y cuidados que prestemos a cada parte de manera específica. La morfología corporal manifiesta claramente la calidad de vida que llevamos lo cual depende de como son nuestro pensamientos hacia los demás y para sí mismos y nuestra alimentación. Todo esto es un reflejo de nuestro self, del sí mismo, El lenguaje del cuerpo desmiente las palabras, porque las expresiones corporales demuestran quienes somos realmente. Tú eres tu cuerpo y entre más oportunidad te des de sentir más vitalidad habrá en todo lo que realizas cotidianamente. Se considera que la gente se niega a pensar que nuestro organismo es una unidad integral que está conectada entre sí. En ocasiones la gente no se da a la tarea de conocer o explorar su cuerpo, ya sea por indiferencia, por tabúes o por los valores morales que le han inculcado o por el querer pertenecer a una sociedad que determina como debe ser aunque vaya en contra de sus ideas o principios. Cuando se dan estos choques entre lo que hago o lo que quisiera hacer el cuerpo lo siente, haciéndose clara una manifestación a nivel físico y repercute en el psíquico o a la inversa, traduciéndose posiblemente en una enfermedad, en este trabajo se analizo la depresión, la cual es considerada como una emoción que afecta al individuo a lograr su crecimiento personal y esto se presenta porque muchas de las veces hay sentimientos reprimidos que se traducen en tensiones musculares y agotamiento, no teniendo ganas de realizar sus actividades como acostumbra. El

sujeto evade su realidad. Los cambios corporales que se observan son caída de hombros, falta de brillo en los ojos, lentitud y pesadez en los movimientos y apagado el timbre de la voz y aunque la persona trate de disimularlo no lo logra porque se observa en la tensión de un intento forzado de aparentar otro estado emocional que no está viviendo. La salud emocional depende de la capacidad para aceptar la realidad y una realidad básica es nuestro cuerpo el cual es pulsante y viviente. Pero en nuestra cultura la gran mayoría de las personas no tienen sensaciones en ciertas partes de su cuerpo porque están disociados de estos lo cual origina la no integración del sí mismo. Para que se logre esto se necesita que la persona se entregue plenamente a sus sentimientos. Por ejemplo en el caso de los deprimidos si lloraran o se encolerizaran lograrían sentirse bien aliviando la tensión, pero no lo hacen por miedo a ver su ego derrotado y por no querer hacerle frente y ser responsables de una realidad aterradora, prefieren vivir de ilusiones, eligen estar prisioneros en una irrealidad, siendo para ellos más importante la imagen exterior que dan a la sociedad. Es por ello que se propuso como alternativa de trabajo la terapia bioenergética en casos de depresión, pues si la persona que tenga este malestar va con un médico alópata a que lo cure, verá al paciente fragmentado, pues no relaciona su padecimiento orgánico con el estado emocional que está viviendo en ese momento. Por el contrario se abocan a recetar el mismo fármaco a todos los pacientes que tengan rasgos similares de una enfermedad sin importar las consecuencias secundarias que se produzcan a nivel somático o psíquico, que puede haber por la ingestión del medicamento.

Es verdad que muchas veces las personas quisieran gozar de una salud perfecta pero se cuestiona ¿Realmente conocen su cuerpo?, ¿Cómo es su funcionamiento?, ¿Exploran cada parte de su cuerpo de manera tranquila y con conciencia?. Pensemos que la respuesta a todas estas interrogantes es afirmativa. Ahora, ¿Qué hacen para solucionar cuando saben que hay falla?. ¿Son responsables y tienen conciencia de su cuerpo?.

Por otra parte se pregunta ¿La gente que presenta enfermedades que tiempo se da para estar consigo mismo?, y decir este momento es solo dedicado a mí, y analizar el porque de una posible jaqueca, dolor de estómago o de espalda, lógicamente quisieran estar bien, pero por otro lado esclavizan a su cuerpo porque le meten todos los efectos visuales posibles, lo llenan de cuanta comida chatarra pueden con el fin de sentirse "satisfechos", sin darse cuenta que el cuerpo no es una máquina

que con suministrarle carburante funciona, aquí hay de por medio sentimientos y emociones, para que haya mayor placer y sensación de satisfacción en la vida.

No todas las personas toman conciencia de que viven en su cuerpo, o si lo saben este es utilizado para diferentes fines "inconscientes" que no les trae satisfacciones personales o por estar mal emocionalmente buscan puertas falsas que los conducen por caminos equivocados.

Se debe tener bien claro que una mente que esta en paz consigo mismo, libre de presiones de situaciones externas, como es en el caso del apego a las situaciones materiales o a las personas, tiene la oportunidad de estar relajada,, obteniendo una disminución en los malestares emocionales, logrando así que nuestra mente se vuelva serena, abierta y sabia y entonces las cosas que desee las obtendrá con más facilidad.

Me agradaría conocer a profundidad ¿cuantas personas tienen alguna enfermedad psicosomática por motivo de su salud psicológica?. Seria interesante a desarrollar en otras investigaciones.

Finalmente deseo concluir mi trabajo con la siguiente reflexión hecha por Lowen: "No debo abandonar nunca mi hogar (cuerpo) bloqueando mi espontaneidad"-.

ESTA TESIS NO SALE
DE LA BIBLIOTECA

BIBLIOGRAFIA

- BARLOW Wilfred.(1991).*El principio de Mathias Alexander*. El saber del cuerpo - - técnicas lenguajes corporales. España.Ed. Paidos.
- BARNETT.(1995).*El universo y el doctor Einstein*. Breviarios. México. Fondo de cultura Económica.
- BERNARD Michel.(1985).*El cuerpo*. Técnicas y lenguajes corporales.
- BERNE Eric. *Análisis transaccional en psicoterapia*. Una psiquiatría sistemática individual y social. Ed. Psique. Buenos Aires.
- CASTILLA del pino Carlos. *un estudio sobre la depresión*. Fundamentos de antropología dialéctica. Ed. Península. Barcelona. 1981.
- CASTANEDO S. *Terapia Gestalt. Enfoque del aquí y ahora*. Universidad de Costa Rica. Cd. Universitaria. 1983.
- COLIN Lucette y Lemaitre Jean Marie. (1979). *El potencial humano*. Ed. Kairos.
- CHOPRA Deepak.(1989). "La curación cuántica".Explorando las fronteras de la medicina mental y corporal. Ed.. Grijalbo.
- ENRIQUEZ Ayala Jacqueline.(1994).*El papel de la tendencia actualizante en el desarrollo de la personalidad* Tesina . Los Reyes Iztacala
- FADIMAN James y Frager Robert. (1979).*Teorías de la personalidad*. México. Ed. Harla.
- FELDENKRAIS Moshe.(1995).*El poder del yo. la autotransformación a través de la espontaneidad*. Ed. Paidos. Cuerpo y salud. Barcelona.
- GARCÍA López Edith Cecilia. (1991). *Depresión y mujer*. Consideraciones acerca de su etiología. Tesis ENEP. Iztacala.
- GALLEGOS Atunes Rosa Elena. (1998).*La depresión y el suicidio en México en los años de 1880-1890*. Tesis. ENEP. Iztacala.
- GENTIS Rogar.(1981).*Lecciones del cuerpo*. Ensayo crítico sobre las nuevas terapias corporales. Ed. Gedisa.
- GONZÁLEZ A.M. (1987).*El enfoque centrado en la persona*. México. Ed. Trillas
- HUICOCHEA V. M. (1995). *Análisis sobre la importancia del proceso de convertirse en persona desde la perspectiva de Carl Rogers*. México. Tesina
- KELEMAN Stanley.(1987).*La realidad somática*. Proceso de la persona.

- Madrid. Narcea. S.A. de ediciones.
- KEPNER James Y. (1992). *El proceso corporal .Un enfoque gestalt para el trabajo corporal en psicoterapia*. Ed. Manual Moderno.
 - LAFARGA J. y Gómez del campo J. *Desarrollo del potencial humano*. Ed. Trillas. Vol. 2
 - LAPASSADE Georges.(1978). *La Bioenergía*. Ensayo sobre la obra de Wilhem Reich. España. Ed. Gedisa.
 - LARRY Dossey.(1992). *Tiempo espacio y medicina*. Prologo de Fritjof Capra . Barcelona. Ed. Kairos.
 - LÓPEZ Ramos Sergio.(1995). *Historia de la psicología en México C.E.A.P.A.C*. México.
 - LOWEN Alexander.(1994) *BIOENERGETICA. A. Terapia revolucionaria que utiliza el lenguaje del cuerpo para curar los problemas de la mente. – México*. Ed. Diana.
 - LOWEN Alexander.(1993) *La espiritualidad del cuerpo. Bioenergética un camino para alcanzar la armonía y estado de gracia*. Barcelona. Ed. Paidos. Contextos.
 - LOWEN Alexander.(1994). *El gozo. la entrega al cuerpo y los sentimientos*. Argentina. Ed. Era Naciente.
 - LOWEN Alexander y Lowen Leslie.(1988). *Ejercicios de bioenergética*. Malaga España. Ed. Siriosa.
 - LOWEN Alexander.(1998) *El miedo a la vida. cuerpo y mente en busca de autenticidad y plenitud*. Ed. Era Naciente.
 - LOWEN Alexander.(1987). *Narcisismo o la negacion del yo*. México. Ed. Pax.
 - LOWEN Alexander. (1982). *La depresion y el cuerpo. la base biológica de la fé y la realidad*. Alianza. Editorial Madrid.
 - MARC Edmond.(1993). *Guía practica de las nuevas terapias. las técnicas; los fundadores, los terapeutas, los centros y sus direcciones en España*. Ed. Kairos. Barcelona.
 - MATSON Floyd W. (1994). *Conductismo y humanismo. ¿Enfoques antagónicos o complementarios?*. Ed. Trillas. México.
 - MARTÍNEZ M. Miguel.(1993). *La psicología humanista*. Fundamentación epistemológica estructura y método. Ed. Trillas.
 - MONTIEL Ortiz Eusebio Miguel.(1990). *Formación básica del terapeuta humanista*. Tesina. ENEP. IZTACALA.
 - MORAND de Jouffrey Pauline. (1995). *La depresión*. Traducción de Fernando Díez Celaya. Adaptación de Ricardo Tapia. Madrid. De. Acento.
 - NAVARRO Arias Roberto.(1984). *Psicoenergética*. Una psicoterapia corporal – para eliminar tensiones y vivir mejor. México. Ed. Limusa.
 - NAVARRO Roberto.(1990). *Psicoterapia antidepresiva. Humanismo conductual para recuperar la alegría de vivir*. Ed. Trillas. México..
 - ORTIZ Mena López Negrete Ysela María.(1993). *alternativas en la elección de – una psicoterapia*. TESINA. México. Universidad Iberoamericana.
 - PELAYO Ma. Esther. *El origen psicológico de las tensiones musculares*.(Artículo).

- PERLS Fritz. *Terapia gestalt*. Teoría y práctica. Una interpretación. Ed. Concepto. México. D.F.
- PLASCENCIA M.A.(1996). *La educación desde la psicología humanista*. México. Tesina. ENEP IZTACALA.
- QUITMAN Helmut.(1989). *Psicología humanista*. Conceptos fundamentales y trasfondo filosófico. Barcelona España. De. Herder.
- RAMÍREZ A.(1995). *Psique y soma. Terapia bioenergética*. Textos. U.I.A. ITESO. México.
- REICH Wilhem.(1975).*Análisis del carácter*. Biblioteca del hombre contemporáneo. Buenos Aires. Ed. Paidos.
- REICH Wilhem-(1994) *La función del orgasmo*. El descubrimiento del orgón. México. Ed. Paidos.
- ROBINSON Paul A. *La izquierda freudiana*. Los aportes de Reich, Marcuse. Ed. Gedisa.
- STANLEY W. Jackson. (1986). *Historia de la melancolía y la depresión*. Desde los tiempos hipocráticos a la época moderna. Ed.. Turner. España.
- SURGEM Kriz.(1990).*Corrientes fundamentales en psicoterapia*. Argentina . Amorrortu editores.
- TULLIO Bazzi, Fizzoti Eugenio (1989). *Guía de la logoterapia*. Humanización de la psicoterapia. Ed. Herder. Barcelona.
- XIRAU Ramón.(1995).*Introducción a la historia de la filosofía*. Universidad Nacional Autónoma de México.
- ZUKAV Gary.(1991).*La danza de los maestros*. Barcelona. Ed. Plaza y Janes.

EJERCICIOS DE BIOENERGETICA.

En este anexo se ejemplifican 3 sesiones grupales completas de bioenergética, destacando que existe más variedad de ejercicios y diversas formas de trabajo dependiendo el terapeuta que lo lleve a cabo, y esto es de acuerdo con la parte específica del cuerpo que se intente desbloquear.

1-CAMINAR EN CIRCULO

2-TROTAR SOBRE LAS PUNTAS EN CIRCULO.

3-CAMINAR DE PUNTAS CASI EN CUNCLILLAS, DERECHA LA ESPALDA, MANOS A LOS LADOS. SE HACEN VARIAS REPETICIONES.

4-MOVER LAS MUÑECAS DE FORMA HORIZONTAL, PRIMERO LAS PALMAS HACIA ARRIBA Y LUEGO HACIA ABAJO LAS PALMAS, NO SE VALE MOVER LOS CODOS.

5-ABRIR Y CERRAR LAS MANOS PRIMERO LENTO Y DESPUES RAPIDO. SE HARA ALTERNANDO CON EL PULGAR ADENTRO Y AFUERA.

6-UN PIE SE PONDRÁ DERECHO Y EL TALÓN DEL OTRO JUNTO A LA ALTURA DEL ARCO. SE ABREN LOS PIES Y SE RECARGA EL PESO PRIMERO PARA ATRAS Y LUEGO PARA ADELANTE. EL TRONCO SE VOLTEA SEGUN PARA LA DERECHA O IZQUIERDA.

7-POR PAREJAS. UNA PERSONA OPRIME A LA ALTURA DEL ESTERNON A LA OTRA QUIEN DEBE INHALAR Y EXHALAR AUN CON LA PRESIÓN PUESTA EN EL O ELLA . AL ULTIMO SE LE OPRIME CON MAS FUERZA, TRATANDO DE QUE LA PERSONA QUE ESTE ABAJO HAGA UN ESFUERZO MAYOR. AL FINAL SE SUELTA PARA QUE PUEDA RESPIRAR MEJOR. DESPUES LA PERSONA QUE ESTA ARRIBA SE SIENTA EN EL ESTERNON DE LA DE ABAJO, LA CUAL RESPIRARA.

8-DESPUES LA PERSONA QUE OPRIMIO LE LEVANTA LAS PIERNAS A QUIEN ESTA ACOSTADA Y SE LAS MUEVE DE DERECHA A IZQUIERDA TRATANDO DE QUE SE LEVANTE HASTA LA PELVIS.

CABEZA Y SE EXHALARA EL AIRE CON UN LIGERO JALON DE LAS MANOS Y CON UN GRITO A ESA MISMA ALTURA.

10-PARADO DERECHO SE GIRA EL TRONCO A LA DERECHA O A LA IZQUIERDA CON EL BRAZO Y SE EMPIEZA A GIRAR EL BRAZO DEL LADO CONTRARIO Y AL FINAL SE EXHALA CON UN GRITO.

11-FINALMENTE SE DESCANSA EN LA POSICION QUE SE QUIERA UN RATO. Y DESPUES SE PONE EN POSICION FETAL Y SE LEVANTA MUY DESPACIO DEL LADO IZQUIERDO.

SESION DE TENSIGRIDAD.

1-CAMINAR EN CIRCULO HACIA EL LADO DERECHO.

2-TROTAR SUBIENDO LAS RODILLAS LO MAS ARRIBA POSIBLE.

3-PARADO CON RODILLAS FLEXIONADAS SE VAN LEVANTANDO LOS BRAZOS Y A SU VEZ TOMANDO AIRE Y A LA ALTURA DEL PECHO SE SACA JALANDO LOS BRAZOS HACIA ATRAS Y SE EXHALA UN GRITO CON LA GARGANTA.

4-PRIMERO LA DERECHA Y LUEGO LA IZQUIERDA . SE PONE LA MANO EN LA CINTURA Y CON LA OTRA VA JALANDO AIRE AL OTRO LADO Y SE EXHALA EL AIRE.

SE TRABAJA ESTA SESION CON ZAPATOS.(TENSIGRIDAD)

1-SE HACE EL PASO DEL TWIST , DE PUNTAS DEL LADO DERECHO E IZQUIERDO.

*IMPORTANTE QUE EN ESTOS EJERCICIOS LAS MANOS ESTEN A LA ALTURA DEL PECHO COMO SI AGARRARAMOS UNA BOLA (SIN PRESION EN LOS DEDOS). (SE HACEN REPETICIONES DE 20 Y LUEGO DE 3 EN 3).

2-EL PASO DEL TORO INICIANDO DEL LADO DERECHOY DEPUES IZQUIERDO. PONES EL PIE ADELANTE Y LO ECHAS HACIA ATRAS.(REPETICIONES DE 3).

3-SE CUCHARA CON EL TALON DEL PIE HACIA LA PARTE INTERNA DE LA OTRA PIERNA. (SE HACE CON AMBAS PIERNAS).

4-SE SUBEN LOS TALONES DE LOS PIES ALTERNADAMENTE.

5-EL ULTIMO EJERCICIO SE ZANGOLOTEA TODO EL CUERPO. (ESTANDO PARADO).

OTRA SESION.

1.-CAMINAR EN CIRCULO.

2.-EMPEZAR A TROTAR SUBIENDO LAS RODILLAS.

3.-ACOSTARSE EN EL PISO.

MOVER LOS OJOS

DERECHA-IZQUIERDA

IZQUIERDA-DERECHA

ARRIBA-ABAJO

CIRCULOS.

REALIZAR EL MAYOR ESFUERZO POSIBLE EN ESTOS EJERCICIOS.

5.-LEVANTAR LA CABEZA HACIA ADELANTE TRATANDO DE VER EL OMBLIGO.

OTRA SESION.

ESTOS EJERCICIOS SON POR PAREJAS.

1.-CAMINAR EN CIRCULO.

2.-PONE LAS MANOS EN EL PECHO DE LA OTRA PERSONA QUIEN SE RECARGA EN UNO. LA POSICION ES CON LOS PIES UN POCO ABIERTOS Y CON LAS RODILLAS FLEXIONADAS. EL EJERCICIO LO HACEN LAS 2 PERSONAS.

3.-SE PONEN LAS MANOS EN LA ESPALDA DE LA PAREJAY SE DEJA CAER. LAS RODILLAS Y LOS CODOS SON FLEXIONADOS.

4.-SE AGARRAN DE LAS MANOS Y SE DEJA CAER HACIA ATRAS PRIMERO UNO Y DESPUES EL OTRO. TRATANDO DE TENER EQUILIBRIO.

EJERCICIOS DE ARRAIGAMIENTO CON LA PELVIS.