

## HONRAR AL CUERPO: "Gracias a la vida, Que me ha dado tanto... -Violeta Parra-".

¿Qué es la vida sino la vida del cuerpo? Todas las percepciones y emociones, se nos hacen tangibles a través de nuestro cuerpo. Cuando estamos tristes, nos angustiamos y sentimos una opresión en el pecho, o cuando estamos felices y nos reímos a carcajadas, o sentimos el placer de bailar, de escuchar música, esas emociones son sensaciones corporales.

¿Acaso los poetas no han escrito que una dama se sonroja al ver pasar al hombre que ama?

Sentir el cuerpo es sentir el pulso de la vida.

Cuando estamos rígidos, con tensiones musculares crónicas, enfriamos estas sensaciones, estrangulamos por dentro nuestros órganos hasta enfermarnos. Son intentos para no sentir. Son pequeñas muertes. Dejar de sentir equivale a morir. Mientras estamos vivos, sentimos y buscamos no sufrir a través de aplastar los sentimientos, de bloquearlos.

¿Alguna vez nos detenemos a sentir el latido de nuestro corazón, a registrar los movimientos naturales de nuestras entrañas, a percibir sus sonidos interiores, a vivenciar concientemente nuestros pulmones que respiran sin pausa?

Raramente nos maravillamos con nuestras manos, con el tacto de la piel, con los ciclos de la vida reflejados en el cuerpo.

Lejos de eso, hay una corriente social que valoriza la juventud y su supuesta belleza. Hoy joven es sinónimo de bello, de capaz, de apto. Sin embargo, hay belleza en la existencia misma, en el sonido de la voz, en el brillo de la mirada, en el calor que emana del cuerpo. Al existir ideales tan fuertemente instalados, vamos en contra nuestra exigiéndonos tener determinada figura, enojándonos si no lo logramos.

Vamos dejando marcas en nuestro cuerpo que hasta pueden ser leídas! Todo lo reprimido, apretado, lleno de stress, ansiedad, temor, ira, angustia, también las alegrías, los momentos de felicidad, todo está alojado en el cuerpo. Un buen entendedor sabe leer esas marcas, sabe qué están diciendo.

Las alegrías y las tristezas que las personas vivieron a lo largo de su vida, están en el cuerpo. Los Terapeutas Bioenergéticos sabemos dilucidar qué quieren decir esas marcas. El cuerpo habla, la cuestión es saber leer lo que dice.

Viendo el cuerpo de una persona, podemos darnos cuenta de su forma de ser, de su modo de vincularse con el ambiente, y de su historia.

Desde lo mental podemos negar, disociarnos, intentar olvidar experiencias dolorosas. El cuerpo, sin embargo, no olvida. Cuando enfermamos creemos que ese desequilibrio empezó en ese momento, y no es así: la enfermedad es un desbalanceo energético que lleva un largo tiempo generar, y mucho trabajo de parte de cada persona de llevar adelante impulsos autodestructivos, por supuesto sin ser conscientes de esto.

Esto de hacerse daño de manera inconciente viene a ser lo mismo que estar vivos sin plena conciencia de estarlo. Vivimos, pero no registramos este milagro. Nos acordamos del cuerpo cuando falla, cuando se enferma. Y así estamos viviendo sin conciencia. Como humanos tenemos esa capacidad de conciencia, pero en general está muy atrofiada.

Nuestro cuerpo vibra naturalmente. La vibración es una manifestación del pulso de la vida. A lo largo de la existencia vamos cercenando y limitando estas expresiones vitales naturales. A través del Trabajo Bioenergético recuperamos la vibración, la respiración y el contacto con el pulsar mismo de nuestro corazón. Conectamos con el cuerpo, dejando los pensamientos, las preocupaciones. ¿Siento mis pies? ¿Estoy relajado o en tensión? ¿Estoy apretando la mandíbula? ¿Respiro profundamente o apenas? Hay alguna opresión en algún lado? ¿Tengo ganas de llorar? ¿Tengo ganas de reír?

Nuestra historia va modelando al cuerpo. El color de los ojos, la altura y ciertos rasgos vienen determinados genéticamente, pero a lo largo de la vida y a través de las distintas experiencias vamos adquiriendo marcas.

# BioEscuela

Directora Lic. Norma Litvin  
Terapeuta del Instituto Internacional de Alexander Lowen

+54 011 4773-2233 info@bioescuela.com.ar  
J. A. CABRERA 4832 - C.A. BUENOS AIRES - ARGENTINA

No es igual el cuerpo de una persona que ha vivido con miedo, que el cuerpo de alguien bien sostenido por sus padres y seguro de sí mismo desde temprana edad.

No es el mismo cuerpo el de quien que ha sido educado con libertad que el de aquel que fue forzado a reprimir sus sentimientos y expresiones naturales.

Y a su vez, es a través del cuerpo que podemos recuperar la libertad, la gracia en los movimientos, la alegría de vivir; emocionarnos, valorarnos y expresar todo aquello que necesitamos, aunque haya cosas que fueron guardadas, reprimidas y escondidas por décadas.

Nunca es tarde para restituir al cuerpo su vitalidad, si uno se lo propone, ya que todavía estamos vivos.

Lic. Mariana Litvin Lic. Psicología y T.C.B

publicado en [www.bioescuela.com.ar](http://www.bioescuela.com.ar)