

## **LA BIOENERGETICA Y LA JARDINERIA**

“Dos disciplinas que te ayudaran a enraizar”

Por: Marcos Javier Antic

Fecha de Edición: Agosto de 2012.

Lugar de edición: Quilmes, Buenos Aires – Argentina.

### INDICE.

|   |             |
|---|-------------|
| Introducción.....   | (Pág. N° 2) |
| Prologo.....  | (Pág. N° 2) |
| Definiciones básicas.....   | (Pág. N° 3) |
| Disciplina; Holístico; Naturaleza; Equilibrio de la naturaleza; Bioenergética; Jardinería.            |             |
| ¿Qué tienen en común la bioenergética y la jardinería?.....   | (Pág. N° 4) |
| ¿Cómo se relacionan la bioenergética con la jardinería?.....  | (Pág. N° 4) |
| ¿Por qué volver a la naturaleza de la mano de la bioenergetica?.....                                  | (Pág. N° 5) |
| ¿Cuándo realizar la práctica de estas disciplinas?.....   | (Pág. N° 6) |
| ¿Dónde practicar estas disciplinas?.....  | (Pág. N° 6) |
| Haciendo los preparativos.....  | (Pág. N° 6) |
| Vestimenta; Herramientas; Naturaleza vegetal; Tierra; Agua.   |             |
| Manos a la obra.....  | (Pág. N° 7) |
| Haciendo contacto; Técnicas; Ejercicios; Casos especiales; Descansar y disfrutar; Sacar conclusiones. |             |
| Situación actual social y<br>terapéutica.....   | (Pág. N° 8) |
| Metodología y estrategia usada para armar la tesina.....  | (Pág. N° 9) |
| Créditos.....   | (Pág. N° 9) |



## INTRODUCCIÓN

Si bien a primera vista, estas dos disciplinas parece que no tienen nada en común, la realidad muestra que están íntimamente relacionadas por muchos aspectos y que se complementan de forma natural, en cuanto a mejorar la calidad de vida del ser humano, hacia una existencia más placentera.

Mi objetivo con esta tesina es:

- ✓ Darte a conocer brevemente las características y bondades de la jardinería.
- ✓ Exponerte la relación entre la bioenergética y la jardinería.
- ✓ Resaltarte los beneficios que tendrás al practicarlas conjuntamente.
- ✓ Ofrecerte una guía básica de instrumentos y técnicas si deseas comenzar con la práctica.
- ✓ Exponerte el lugar que ocupan en la actualidad estas técnicas, social y terapéuticamente hablando.

Por otro lado, la tesina tiene una narrativa ágil, práctica y un vocabulario sencillo y comprensible con el cual, intento dar respuestas simples a preguntas básicas y concretas.

Algunos términos están explicados desde un criterio personal con la intención de sintetizarlos y ajustarlos al tema de esta tesina, ya que sus definiciones académicas son amplias y variadas.

También aclaro que al referirme a la jardinería, lo hago desde un punto de vista holístico y teniendo en cuenta sus aspectos más importantes: vital, social y terapéutico.

## PRÓLOGO

Hace 14 años que trabajo en el rubro de la jardinería, 8 años que práctico bioenergética y casi 3 años que comencé con la carrera de terapeuta (porque decidí cambiar de profesión). Durante el transcurso de los dos primeros años me preguntaba *¿Cómo pase de la jardinería a la bioenergética?* y *¿En qué se relacionaban?* La curiosidad por estas respuestas y la sensación de bienestar que obtenía en las clases me hizo seguir avanzado.

Fue a principios de este año y con el anuncio del trabajo de la tesina que descubrí las respuestas. En primer lugar, me di cuenta que en realidad vengo haciendo bioenergética hace 14 años (desde el día que agarré por primera vez la cortadora de césped).

Y en segundo lugar, que ambas disciplinas afectan al cuerpo humano en el mismo sentido: sintonizando cuerpo, pensamiento y emoción hacia un vivir más placentero de la vida.

Elegí el tema de la jardinería por varios motivos:

- ✓ Ocupa un lugar importante en mi vida, ya que me da alegrías, enojos, oportunidades y problemas.
- ✓ Es de lo que más conozco, donde piso seguro y confiado.
- ✓ En este rubro encontré el espacio donde puedo ser libre, donde puedo soltar mi creatividad y donde siento satisfacción por lo que hago.
- ✓ Me da el momento donde puedo conectarme con la Tierra, conmigo y con esa energía que todo lo crea.
- ✓ Me permitió encontrar respuestas y un sentido unificador a mi vida, saber por dónde vengo, dónde estoy y para dónde voy.
- ✓ Me da la posibilidad de comentar cuales son los beneficios de practicar ambas disciplinas conjuntamente

Para finalizar te digo, a vos que seguro te vas a interesar en practicar este tema, te deseo de corazón que encuentres la oportunidad de conectarte profunda y verdaderamente con la naturaleza. ¡Buena suerte!

## ALGUNAS DEFINICIONES BÁSICAS

Quizás alguna vez oíste algunas de estas expresiones o dichos populares:

- “Echa raíces”
- “Enraízate”
- “Pone los pies sobre la tierra”
- “Plántate en un lugar”
- “La jardinería es el camino hacia la iluminación del espíritu”
- “Cultiva el espíritu”
- “Como es adentro es afuera”
- “En todo buen jardín hay un buen jardinero”
- “siembra y cosecharás”
- “Con amor todo florece”
- “Trabaja para que tu jardín florezca todos los días”

# 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

“Las plantas crecen de abajo hacia arriba pero el agua y la luz vienen de arriba”

“Planta un árbol y tendrás sombra para descansar”

“Tu casa te protege si proteges tu casa”.

Estos son algunos de los muchos que hablan de la naturaleza pero *¿Estás seguro si hacen referencia a la jardinería o a un proceso humano?*

En mi opinión, si interpreto proceso humano como proceso bioenergético o simplemente bioenergética, creo que estos dichos hacen referencia a los dos conjuntamente, los cuales habilitan el proceso de la vida o simplemente la vida.



## **DISCIPLINA:**

Considero que la bioenergética y la jardinería son disciplinas por lo siguiente.

El diccionario define este término de la siguiente manera.

- ✓ Instrucción física, moral o mental de una persona.
- ✓ Conjunto de normas para mantener el orden entre los miembros de un cuerpo.
- ✓ Capacidad de actuar ordenada y perseverantemente para conseguir algún bien.

Teniendo en cuenta el contexto en que lo aplico, la disciplina trabaja con tu pensamiento, con tu sentimiento y con tu comportamiento para lograr una armonía donde cada uno de ellos ocupe su lugar y su proporción. Además la disciplina te crea capacidades o habilidades respetando tus características individuales y te fomenta valores como el respeto, la tolerancia, y la responsabilidad.

## **HOLÍSTICO:**

Esta palabra representa la mirada justa que use para armar esta tesina, la forma en que veo la jardinería y la relación que encuentro entre la bioenergética y la jardinería.

Su definición es: tendencia que analiza los eventos y propiedades de un sistema (por ejemplo una persona) teniendo en cuenta los eventos y propiedades de los elementos que integran dicho sistema (por ejemplo el cuerpo, la mente y el espíritu entre otros).

Para el holismo, el todo es lo importante porque se comporta distinto que la suma de sus elementos, aun cuando todos los elementos se relacionen constantemente.

## **NATURALEZA:**

Como utilizaré en varias oportunidades y de manera holística esta palabra, me parece importante exponerte las definiciones relacionadas con la tesina.

Del diccionario (algunas):

- ✓ Esencia y propiedad característica de cada ser.
- ✓ Instinto, propensión o inclinación de las cosas con que pretenden su conservación y aumento.
- ✓ Conjunto de todo lo que existe y que está determinado y armonizado en sus propias leyes y en las del universo.
- ✓ Principio generador del desarrollo armónico y la plenitud de cada ser, en cuanto tal ser, siguiendo su propia e independiente evolución.
- ✓ Principio universal de todas las operaciones naturales independientes del artificio y la intervención del hombre.

De otras fuentes:

# 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

Se considera naturaleza a todo aquello que transita un proceso natural.

Dicho proceso natural o vida, es el acto de nacer, permanecer (en un continuo cambio evolutivo) y morir. Entonces por analogía puedo decirte que la naturaleza es una expresión de vida.



De la misma manera, si la vida en sí misma es una expresión de la belleza y del amor (que a su vez son una manifestación de la energía creadora). Entonces por analogía comprenderás porque una naturaleza con buena energía irradia (fluye de adentro hacia afuera) una expresión vivida, bella y amorosa.

Generalmente las personas asocian a la naturaleza solo con las plantas y lo verde, pero lo cierto es que existen muchos tipos de naturaleza. Algunas de ellas son:

- La Naturaleza vegetal (es todo lo relativo o perteneciente a dicho reino: plantas, arboles, fotosíntesis, etc.)
- La Naturaleza animal (es todo lo relativo o perteneciente a dicho reino: aves, peces, mamíferos, instinto, etc.)
- La Naturaleza mineral (es todo lo relativo o perteneciente a dicho reino: rocas, gemas, metales, petróleo, etc.)
- La Naturaleza terrestre (es todo lo relativo o perteneciente a la tierra: cielo, tierra, agua, gravedad, etc.)
- La Naturaleza humana (es todo lo relativo o perteneciente al ser humano como especie).
- La Naturaleza productiva (es todo lo relativo o perteneciente a producir, gestar, crear, etc.)
- La Naturaleza destructiva (es todo lo relativo o perteneciente a destruir, matar, eliminar, etc.)
- La Naturaleza educativa (es todo lo relativo o perteneciente a educar, enseñar, instruir, preparar, etc.)

La Naturaleza terapéutica (es todo lo relativo o perteneciente a reparar, corregir, solucionar, acomodar, direccionar, etc. con relación al ser humano).



## ***EQUILIBRIO DE LA NATURALEZA:***

Cuando todas las naturalezas existentes interactúan y se interrelacionan sana y armoniosamente, se produce entre ellas un equilibrio natural.

Si a su vez, este equilibrio natural está orientado hacia la evolución positiva del conjunto unificado y teniendo en cuenta la evolución de cada una de las naturalezas integrantes, se consigue el equilibrio de la naturaleza.

## ***BIOENERGETICA:***

# 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



Ya que su definición es extensa porque abarca muchos aspectos, solo te la definiré en aquellos que se relacionan con la tesina.

La bioenergética es una disciplina de naturaleza terapéutica y está recomendada a todas las personas sin distinción de sexo o edad. Se fundamenta en la creencia de que algunos sucesos vividos en la primera etapa de la vida, generaron emociones y sentimientos que no pudieron ser expresados libre y naturalmente, quedando retenidos en alguna zona del cuerpo. Estos sentimientos retenidos o bloqueos, nos condicionan y limitan luego en el desarrollo natural de la vida.

El objetivo esencial de la bioenergética es mejorar nuestra calidad de vida para que vivamos una existencia más placentera. Dicho objetivo se consigue integrando el cuerpo, la mente y el sentimiento; para lo cual, se realizan movimientos físicos no violentos que provocan la expresión, la circulación de energía vital y la flexibilización de los bloqueos.

## **JARDINERIA:**

El diccionario define esta palabra como oficio u ocupación del jardinero (la persona que atiende el cuidado de las plantas). También conocido como Horticultura, es la ciencia y el arte de cultivar frutas, vegetales, flores, plantas ornamentales y árboles. Pero yo creo que es mucho más que eso.

La jardinería es la disciplina que te conectara con tu propia naturaleza a partir del momento que te relaciones y te pongas al servicio de la naturaleza vegetal.

Dicho de otra forma, puedes entenderla desde 3 aspectos, el vital, el social y el terapéutico; Pero los 3 involucran las mismas temáticas: la decorativa, la productiva, la de servicio y salud, la educativa, la de ejercitación y la de esparcimiento.

Así mismo, cada una de estas temáticas incluye un conjunto de actividades y labores que requieren de la participación del ser humano para su realización. Por ejemplo: plantación, poda, sembrado, cosecha, fumigación, etc.

En conclusión podrás deducir que, tanto la naturaleza como el ser humano se benefician en esta relación energética natural.



La jardinería es una actividad integradora, no discriminatoria y aceptada socialmente, porque se adecua a personas de ambos sexos, de cualquier edad y en casi cualquier estado de salud. La versatilidad de sus tareas va desde las más delicadas como la poda de flores y el plantado de plantines, hasta las más fuertes como la

paleada o el acarreo de tierra. También tiene tareas relajantes como cortar el césped y tareas específicas como el control de plagas.

Podes utilizar la jardinería como un pasatiempo; como entrenamiento o educación; como ámbito social, terapéutico o de rehabilitación y con fines comerciales o profesionales.

Por último la jardinería se distingue de otras actividades por un hecho en particular:

La jardinería provoca en la interacción entre el ser humano y las otras naturalezas (seres vivos) un intercambio de energía que genera una serie de reacciones altamente positivas para ambos: despertar, crecimiento, desarrollo, madurez, estabilidad, etc.

En dicho intercambio de energía, los 5 sentidos, la proporción, la armonía, el movimiento, los aromas, el color, la temperatura, el sonido, el agua y otros factores son de suma importancia.

## ¿QUÉ TIENEN EN COMÚN LA BIOENERGÉTICA Y LA JARDINERÍA?

Realmente creo que estas 2 disciplinas tienen muchas cosas en común.

Describírtelas todas sería muy largo, por lo que solo te detallaré las más importantes.

- ✓ Promueven la vida, la belleza y el amor.
- ✓ Promueven la expresión mental, corporal y emocional.
- ✓ Liberan y potencian la energía creadora y vital.
- ✓ Desarrollan la creatividad, la valoración y el auto sostén.
- ✓ Descargan al ser humano de sus tensiones con movimientos no violentos.
- ✓ Activan, conectan y desarrollan los sentidos del ser humano con el mundo exterior.
- ✓ Habilitan y desarrollan el placer hacia las experiencias de la vida.
- ✓ Mejoran la calidad de vida a nivel personal y social.
- ✓ Pueden practicarse en todas las etapas de la vida, a cualquier edad y en todo ámbito que se desee.
- ✓ Con el correr del tiempo y la continuidad de la práctica se hace consciente el proceso evolutivo y madurativo de las distintas naturalezas (incluyendo la nuestra) como un proceso natural.
- ✓ La intuición y la percepción ponen en movimiento una energía que permite interactuar de la misma manera sintonizada a la dupla paciente y terapeuta como a la dupla jardinero y plantas, hacia la búsqueda de una armonía saludable que los afecte a ambos.

## ¿CÓMO SE RELACIONAN LA BIOENERGÉTICA CON LA JARDINERÍA?

Para contestarte esta pregunta es necesario primero que comprendas con que elementos trabajan estas disciplinas.

En primer lugar están los seres vivos. Se caracterizan principalmente por ser naturalezas que pueden sentir, moverse y adaptarse. Y la manera en que lo hacen expresa la vida de una forma determinada. Los seres humanos, los animales y las plantas son un claro ejemplo.



En segundo lugar está la energía vital. Todos los seres vivos la tenemos en mayor o menor medida, la cantidad disponible depende de factores como la respiración, la alimentación y el movimiento. Las características de esta energía determinan la capacidad y forma de sentir de los seres vivos; y también la manera como nos afecta y nos relacionamos con otros seres vivos.

En tercer lugar está el movimiento. Todos los seres vivos nos movemos de alguna forma porque la ausencia total de movimiento es la muerte. Cuando la energía vital fluye por el cuerpo (del ser humano, animal o planta) genera una vibración constante que provoca una oscilación o movimiento. La forma y cantidad de este movimiento depende de la cantidad de energía vital y de la rigidez que tenga el cuerpo. Recíprocamente, el movimiento del cuerpo provoca una circulación de energía vital, de ahí que el ejercicio es salud.

En cuarto y último lugar está la adaptabilidad. Todos los seres vivos tenemos este instinto para protegernos de los peligros y para adaptarnos a los cambios que nos proporcionen la oportunidad de crecer y evolucionar.

Entonces ahora sí, volviendo a la pregunta inicial. Sabemos que la bioenergética trabaja con la respiración, con la energía y con el movimiento del ser humano para provocar en él mismo, una adaptación del cuerpo, la mente y los sentimientos tal, que le permita lograr una mejor calidad de vida. Así mismo, la jardinería trabaja sobre la respiración, sobre la energía y sobre el movimiento del ser humano y de las plantas conjuntamente, provocando una adaptación que mejora la calidad de vida en ambos.

La jardinería nos propone realizar diferentes actividades, algunas requieren gran esfuerzo y otras poco o ninguno, pero todas nos traen sensaciones corporales. La bioenergética busca estas sensaciones en nuestro pasado y en lo profundo de nuestro ser, con la intención de que recordemos alguna situación que pueda relacionarlas (hacer consiente lo inconsciente) y que nos esté afectando en el presente para intentar resolverla o mejorarla.

Finalmente te aclaro que, si bien puedes practicar bioenergética solamente sin incluir a la jardinería, es imposible que practiques jardinería solamente sin incluir a la bioenergética. Esto se debe a que cuando practicas jardinería, se hace necesario mover el cuerpo, respirar, pensar y sentir de una forma que muchas veces es similar a la utilizada por la bioenergética. También muchas posiciones, movimientos y ejercicios realizados en bioenergética se ven reflejados en actividades del jardinero, provocando la misma circulación de energía. Por último durante el desarrollo de la jardinería, tu energía y la de las plantas están en contacto y generalmente sintonizadas en un proceso productivo, análogamente como pueden estar las energías del terapeuta y del paciente.

## **¿POR QUÉ VOLVER A LA NATURALEZA DE LA MANO DE LA BIOENERGETICA?**

Básicamente porque los seres humanos somos una parte integrante de la naturaleza, nos nutrimos de ella, la necesitamos para existir y es sencillo relacionarse con ella, ya que las plantas, arboles, flores, frutas y vegetales nos son familiares y fáciles de reconocer e identificar como integrantes reales y seguros del mundo.

La bioenergética y la jardinería juntas son una práctica muy saludable y entretenida que te dará bienestar general, ya que fomentan el equilibrio biológico, psicológico, social, cultural y espiritual.

**Biológicamente** porque: Caminar en el jardín, agacharte, sentarte, incorporarte, manejar herramientas y o simplemente moverte, son ejercicios físicos que aumentaran tu flexibilidad; desarrollaran tu equilibrio; mejoraran tus articulaciones; disminuyen la artritis; mejoraran tu motricidad fina y tu pulso; y recuperaran o desarrollaran tus habilidades o identidad. Además te purificarán el aire; te reducirán los residuos tóxicos y el uso de medicación; te absorberán el magnetismo, la estática y la energía negativa; favorecerán tu relajación, descanso y asimilación de las comidas; estimularan tu sistema inmunológico y provocaran la distracción del dolor para mejorar tu estado de ánimo y acelerar tu recuperación, si estas convaleciente.

**Psicológicamente** porque: Te potenciaron, te conectaron con vos mismo en todo sentido y te conectaron con todo lo que te rodea en el mundo, a partir del desarrollo de la confianza y de la expresión verbal, corporal, emocional y artística que te transformara en un ser más humano, con capacidad para amar, hacer y sentir libremente, sin prejuicios y sin perjuicios de nadie. Además podrás lograr resultados positivos y tangibles con tareas sencillas, que identificaras fácilmente y que tienen un propósito útil: implicarte en desafíos y oportunidades que te permitan alcanzar objetivos que simbolizen aspectos diversos de la vida real.

También porque estimulan la mente por completo: Despejan los pensamientos indeseados o innecesarios, como las preocupaciones, para facilitar el pensamiento analítico, estratégico, alfabético y aritmético; desarrollan la toma de



decisiones; evitan el estrés, la depresión y la ansiedad; mejoran la concentración y la memoria; estimulan la meditación, la reflexión y la exploración; reducen los comportamientos obsesivos y compulsivos, restaurando el equilibrio entre la percepción de la necesidad de controlar y la habilidad para controlar.

Por otro lado porque: Te plantaran en la tierra desde un lugar real, humilde y generoso, es decir, que tomaras conciencia de lo que sos (sentido de la preciosidad humana) y donde estas realmente (sentido del tiempo, el espacio, el aquí y el ahora) sin creerte más o menos que nadie y aceptando que desde el lugar que ocupes en el mundo (conciencia del universo y la trascendencia), siempre podrás alcanzar las cosas que desees si sos dedicado, paciente y perseverante.

Socialmente porque: Incrementan la participación en actividades individuales o grupales y espontaneas u organizadas, disminuyendo así, los trastornos de soledad, sedentarismo, rechazo y aislamiento; favorece las relaciones entre generaciones (compartir, aprender, enseñar, contribuir, trabajar en conjunto, integrarse, soportar y apoyar a los demás); desarrollan la independencia; y reducen el vandalismo y la violencia.

Culturalmente porque: Fortalecen la tolerancia al trabajo, la responsabilidad y el compromiso; y asocian el concepto de recompensa con el concepto del esfuerzo para conseguir un objetivo deseado.

Espiritualmente porque: Te harán asumir y entender el ciclo natural de la vida y de la muerte; te incrementaran la paz interior y la esperanza; te incrementaran la autoestima; y te despertaran, motivaran y estimularan los sentidos con métodos no invasivos para que puedas apropiarte de una sensación de seguridad y libertad que te permitirá sentir alegría y placer por la vida.



Por ejemplo, nada más bello, estimulante y placentero que:

- ✓ Ver un capullo de rosa rojo terciopelo, intentando mostrar todo su esplendor.
- ✓ Oler el perfume de las plantas de lavanda por la mañana, cuando están húmedas por el rocío.
- ✓ Saborear una jugosa ensalada preparada con tomates, si fueron cosechados de tu propia huerta.
- ✓ Oír a las aves refrescándose en una tarde calurosa, si lo hacen en la fuente tranquila de tu parque.
- ✓ Sentir el suave y mullido colchón de césped que te sostiene, mientras meditas recostado al pie del viejo árbol.

## ¿CUÁNDO REALIZAR LA PRÁCTICA DE ESTAS DISCIPLINAS?

En general te diría ¡siempre!, es decir, para todas las personas de cualquier edad, en todo momento y con cualquier intensidad que tengan. Pero en particular es altamente recomendado para los siguientes casos.

Para discapacitados motrices, visuales, auditivos y cognitivos, ya sea que estén así por causas naturales o accidentales, porque se conectan a través de sus manos y de sus sentidos.

Para personas con dificultades emocionales; autismo; déficit de atención; enfermos en cama; Alzheimer, síndrome de Down; cuadripléjicos; enfermos de sida o cáncer; accidente cerebrovascular; mayores de 90 años; y con problemas en drogas o alcohol.

Cuando sea necesario por un periodo corto de tiempo; por falta de relaciones familiares y o de amistades; cuando se pierde el control sobre la vida; cuando se sufre por pasividad o duelo.

## ¿DÓNDE PRACTICAR ESTAS DISCIPLINAS?

Podrás practicarlo en espacios al aire libre o de interior; en jardines o patios; y en lugares públicos o privados. También podrás hacerlo directamente en la tierra, en macetas, en cestos colgantes, en jardines verticales o incluso sobre la mesa.

# 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

Por otro lado, se practica por todo el mundo, en hospitales; escuelas e instituciones; correccionales y centros penitenciarios; jardines botánicos; geriátricos, residencias para ancianos o discapacitados; hogares y centros de rehabilitación; y específicamente en jardines terapéuticos.

Si bien podrás practicarlo individualmente y por tu iniciativa propia, sería recomendable que lo hagas bajo la supervisión de un terapeuta hortícola que guíe tu proceso.

## HACIENDO LOS PREPARATIVOS.

En cualquier actividad, antes de empezar con las tareas, se preparan los materiales y elementos que se utilizarán para no interrumpir el trabajo durante la realización. En esta actividad, los elementos más importantes son la vestimenta, las herramientas, la naturaleza vegetal (en calidad de arbustos, plantas, árboles, etc.), la tierra y el agua. Te los describo brevemente.

### Vestimenta

Debe ser holgada, liviana y elástica para sentirte cómodo cuando realices las actividades; debe ser fresca en verano y un poco más abrigada en invierno (pero no excesivamente); como medida de seguridad y cuidado te recomiendo usar colores claros como el amarillo, el celeste, el rosa y principalmente el blanco porque se distinguen con facilidad dentro del jardín y repelen los rayos nocivos del sol (evita el negro y los tonos verdes).

En cuanto a las prendas, los pantalones largos, las remeras o camisas de manga larga, las medias, las zapatillas cómodas, las gorras o pañuelos y los guantes son las que te recomiendo para cuidarte del sol, de los insectos y del contacto con alguna planta que pueda producirte alguna reacción alérgica.



### Herramientas

Son el elemento de enlace entre el ser humano y la naturaleza vegetal. El jardinero expresa, con ellas, su creatividad sobre el jardín, al mismo tiempo que el jardín recibe del jardinero, los cuidados necesarios para vivir sana y armoniosamente.

Las hay de todo tipo (manuales, eléctricas y a combustión); para todas las tareas de esta actividad; y teniendo en cuenta las diferentes características físicas de los usuarios, como zurdos o con sobrepeso.

Su cuidado también es importante, por un lado, la mayoría de ellas deben mantenerse limpias y afiladas para asegurar su vida útil; la salud del jardinero y la salud de las plantas. Por el otro, este proceder en sí mismo arroja enseñanzas útiles para la vida.

### Naturaleza vegetal

En esta descripción entran todas las especies del reino vegetal (árboles, plantas, arbustos, florales, césped, etc.). Estas especies, al igual que la naturaleza humana, son consideradas seres vivos por muchos factores, algunos de ellos son: cumplen con el ciclo de la vida; respiran; consumen agua y nutrientes; pueden sentir; y tienen una energía propia. Muchas culturas antiguas tenían la seguridad de que la naturaleza vegetal poseía un tipo de energía vitalizadora pero en las últimas dos décadas, la ciencia ha demostrado como las plantas y los árboles reaccionan de forma casi inmediata a los cuidados que se le brindan (o a la falta de ellos) y a nuestros estados de ánimo, y aun más, poseen el suyo propio, así como memoria y capacidad de reconocimiento.

Cada planta o árbol alberga un espíritu que le confiere una fuerza determinada, una energía que le da un poder genuino y exclusivo al que llamamos aura. Esta energía es invisible a nuestros ojos y es emanada constantemente hacia su entorno como un flujo positivo.

Esta energía es también altamente beneficiosa, curativa y paliativa si haces contacto físico con la planta, estas cerca de ella o penetras su campo de acción. Por ejemplo, el simple hecho de pasear por un bosque aumenta su captación de energía, lo cual, regula tu respiración a un ritmo tranquilo y algo profundo. Este intercambio energético no afecta negativamente al árbol o a la planta, ya que la transmiten a la tierra donde se transmuta completamente.

# 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

Establecer contacto con el poder de la naturaleza siempre te cargara pero es importante que comprendas que la elección del tipo de planta depende del tipo de paciente Por ejemplo, para los invidentes son especialmente interesantes las olorosas o con texturas.

## Tierra

Todas las cosas que existen tienen dos características, condiciones o estados (uno de ellos es lindo, bueno, y positivo; y el otro feo, malo y negativo) que se interrelacionan e integran para formar un todo.



La tierra es igual, ya que en un aspecto, puede ser un sustrato: Sano y generador de vida; donde se desarrollen y fijen las raíces; que nutra; donde se asimilen los procesos biológicos; que sostenga y mantenga el desarrollo de la naturaleza; y que intercambie y renueve la energía. Pero en el otro aspecto este sustrato puede ser: Muy duro o muy blando; muy seco o muy anegado; muy retentivo o muy drenante; muy asfijante o muy aireado; con poca o demasiada fertilidad; y enfermo o contaminado.

Practicar jardinería es fácil y difícil a la vez porque no se trata solamente de hacer el pozo, poner la semilla y esperar a que crezca. La tarea también requiere de conocimiento, tiempo, dedicación y mucho amor. Preparar la tierra, sembrar, nutrir, regar, curar, limpiar y podar son algunas de las muchas tareas que realizaras para ver el árbol crecido. Pero.... Disculpa me siento confundido.... ¿Estoy hablando del elemento tierra o de los padres y la escuela de cada uno?

## Agua

Es otro de los elementos esenciales de la vida, ya que gracias a él, existen todos los seres vivos, e incluso el planeta tierra tal como lo conocemos (al menos hasta ahora).



El agua es un líquido que tiene la capacidad de fluir, penetrar y amoldarse en casi cualquier lugar donde se encuentre. Así pues, podrás encontrar agua en la atmósfera, sobre la tierra o debajo del suelo; y también en el interior de los seres vivos o como parte integrante de su estructura esencial.

El agua tiene la función de transportar, comunicar y proporcionar los recursos necesarios para el desarrollo de una vida sana.

Por ejemplo:

- ✓ En una planta, realiza el transporte de los nutrientes, el azúcar y los productos químicos.
- ✓ En un río, comunica los distintos pueblos o ciudades.
- ✓ En relación al ser humano, el agua se asocia con lo emocional y con los sentimientos. Estos son los que proporcionan el medio para expresar las distintas estimulaciones percibidas y los distintos niveles de energía contenida.

## MANOS A LA OBRA

Análogamente al procedimiento de trabajo de la bioenergética, la jardinería u horticultura terapéutica también tiene varios pasos consecutivos que deberás seguir. Esta consecución de pasos te permitirá como paciente, llevar a cabo la tarea encomendada por el terapeuta, y al mismo tiempo, profundizar en un proceso terapéutico que te ayudara a mejorar tu vida personal.

Los pasos que te mencione y en orden son: Hacer contacto con los sentidos; Elegir la técnica a utilizar; Realizar la tarea/ejercicio; Descansar/relajar y disfrutar del resultado; y Sacar conclusiones.

Cabe que te aclare que en determinadas ocasiones, el resultado no es el esperado o no es gratificante, pero dependerá de la habilidad del terapeuta aprovechar el momento, para reflexionar con vos, que sos el paciente, sobre lo sucedido.

## Haciendo contacto

La filosofía oriental te invitara cuando estés cerca de un jardín, a que ingreses en él, con el cuerpo y el alma para que sea un momento de comunión con la naturaleza. Entonces imitando lo sabio, el primer paso consiste en que conectes con el jardín y con cada elemento dentro del jardín. Esto significa que tendrás que utilizar los sentidos, vista, olfato, oído, tacto y gusto; más la percepción para descubrir la necesidad que tenga el jardín y vos mismos en ese momento. Mira algunos ejemplos.

- ✓ Mirando podrás descubrir una planta que necesita poda o que el pasto esta desprolijado.
- ✓ Oliendo podrás encontrar una planta en flor o un arbusto fumigado.
- ✓ Oyendo podrás notar que el jardín necesita más intimidad o que una rama del árbol debe ser cortada.
- ✓ Tocando podrás sentir que una planta necesita agua o que la tierra está muy compactada.
- ✓ Saboreando podrás reconocer la maduración justa de una fruta o que necesita nutrientes.
- ✓ Percibiendo podrás captar que a un arreglo con flores le falta algún color o que la altura de tres arbustos necesita armonía.

## Técnicas

Mucha de las tareas que se realizan en la jardinería puedes resolverla de varias maneras y con varias herramientas, por lo tanto, la elección de la técnica utilizada depende de factores externos a la jardinería. A saber:

- ✓ Porque tenes habilidad con determinada herramienta; por gusto o comodidad en su manejo; y por incapacidad momentánea a alguna de ellas.
- ✓ Cuando la utilización de una herramienta este impedida por algún motivo (por tu seguridad, falta de espacio para utilizarla y desgaste o rotura de la misma).
- ✓ Por tu propia curiosidad; y por interés del terapeuta (cuando alguna de tus característica como paciente sea objeto de estudio y análisis para desarrollar tu mejora).
- ✓ Cuando el terapeuta lo indique, por motivos terapéuticos (motrices, cognitivos o sensoriales); educativos; y rehabilitativos.

## Ejercicios

Como te he comentado al principio de esta tesina, mi larga experiencia en la jardinería y en el paisajismo, sumado a la no menos larga experiencia con la bioenergética, me permitieron comprobar corporal, mental y emocionalmente que todo lo aquí expuesto es absolutamente real, vivenciable y practico.

Ejercicio es la acción misma de realizar una técnica, con una herramienta dada, sobre un elemento en particular (planta, flor, arbusto, etc.) y con lineamientos específicos conocidos previamente o bajo la dirección de un terapeuta hortícola. De la misma manera que puedes utilizar una herramienta sin tener conocimiento previo y sin leer su manual del usuario, puedes practicar jardinería, horticultura y bioenergética sin un instructor o terapeuta que te guie, pero debes saber que el riesgo de lesionarte, lastimar la naturaleza o no obtener resultados positivos es muy alto.

Como la lista de ejercicios existentes es muy grande, solo te mencionare (en carácter de ejemplo) los más interesantes y te **resaltare en negrita** el movimiento bioenergetico con el que lo igualo.

- ✓ Poda con alicate de mano única: Ejercita los músculos de la mano y el antebrazo, por lo que ayuda en la destreza manual. **Descargar la mano agitándola.**
- ✓ Poda con tijera de dos manos: Ejercita los músculos de los brazos y del pecho, por lo que ayuda en la respiración y en la sincronidad de los dos hemisferios del cerebro. Con plantas bajas, **Dame al frente** y con plantas altas, **Estiramiento al techo.**
- ✓ Poda de altura sobre escalera: Ejercita los músculos de todo el cuerpo y la respiración, ayuda principalmente en el equilibrio, el miedo a caer, en la elevación de la autoestima y a flexibilizar la rigidez (al cambiar el punto de vista). **Equilibrio sobre un pie** y también **Estimulación de la planta de los pies.**
- ✓ Arrancar malezas del suelo con la mano: Ejercita los músculos de las piernas, los glúteos, las lumbares y la respiración, por lo que ayuda a soltar la cabeza, flexibilizar la columna y en ciertas discapacidades motrices. **Grownding invertido.**
- ✓ Corte del césped con maquina: Ejercita los músculos de las piernas, los glúteos y la respiración, por lo que fortalece la parte cardiovascular e incentiva la independencia y la exploración. **Caminar pisando fuerte** y también una versión suave de **Patear en el colchón.**

- ✓ Plantar pequeños florales con palita desde el piso: Ejercita los músculos de las piernas, las lumbares y los brazos, por lo que ayuda a soltar la cabeza, flexibilizar la columna, en la expresión emocional y estimula los sentidos. **Grownding invertido al piso.**
- ✓ Plantar plantas con pala en mano: Ejercita los músculos de los brazos, hombros y espalda, por lo que descarga la tensión de esa zona, los trapecios y la cabeza; y ayuda a expresar sentimientos reprimidos (culpa, enojo, etc.). **Berrinche con brazos de parado.**
- ✓ Palear con pala desde el pie: Ejercita los músculos de las piernas, los glúteos, los brazos y la respiración, por lo que descarga la tensión de esa zona y ayuda en las depresiones y parálisis. **Patada con un pie de parado y adelante.**
- ✓ Cosechar uvas de un parral: Ejercita los músculos de todo el cuerpo y abre la respiración, por lo que conecta todo el cuerpo y aflora la vibración, ayuda en la integración general y abre la conciencia. **Grownding arriba con brazos extendidos.**
- ✓ Contemplar de cerca unas flores hermosas: Ejercita los músculos de la cara (especialmente los oculares) y la respiración, por lo que conecta todo lo emocional, abre los sentidos, relaja, motiva la exploración y la reflexión. **Grownding de cabeza.**
- ✓ Regar con regadera de mano: Ejercita los músculos de las piernas, los brazos y la respiración, por lo que fortalece la parte cardiovascular e incentiva la exploración y la toma de conciencia en las necesidades básicas como el tomar agua. **Pasar el peso de una pierna a la otra.**

## Casos especiales.

Considero casos especiales aquellos ejercicios fuertes, intensos y muy específicos que generalmente solo realizan las personas con bastante experiencia en la jardinería. Estos ejercicios liberan una carga emocional y energética muy importante que es difícil de sostener sin una integración sólida.

Las herramientas utilizadas en estos ejercicios también son fuertes, robustas, pesada, más peligrosas y requieren de mayores conocimientos técnicos. Algunas de ellas son:

- ✓ Maquinarias a combustión, cortadora de césped, motosierra, corta cerco, etc.
- ✓ Hacha, guadaña, machete, cuchilla y serrucho entre otras.
- ✓ Pico, azada, pala forjada, tridente, etc.
- ✓ Carretilla, carretones, etc.

Como ejemplo práctico y a fin de que comprenda mejor la idea, te comentare algunas experiencias que tuve.

En una oportunidad me encontraba sacando un árbol de raíz, recuerdo que estaba furioso peleando con las raíces y les pegaba muy fuerte con el hacha. De pronto entre los hachazos vi en la raíz la cara de un familiar con el que estaba enojado y me descargue. Saque el árbol y me fui contento y relajado.

Una persona con problemas emocionales me ayudaba ocasionalmente a zarandear tierra negra con la pala y lo dejo trabajando por unas horas. Cuando volví lo encontré embriagado, llorando y quejándose por el trabajo, solo le resultaba sucio y pesado.

Un joven con claros rasgos orales buscaba trabajo estable pero solo duro un día plantando plantines, cuando le pregunte como paso el jornal me contesto “esto no es para mí, no pienso dejar la vida en este trabajo”.

Un empleado que tuve hace varios años me decía “el trabajo feo hay que sacárselo rápido de encima” y corría con las carretillas llenas de tierra. Lo sorprendente era que en lugar de irse cansado, lo hacía renovado y cantando.

Me gusta trabajar con la motosierra porque su potencia en las manos me hace sentir lleno de energía, con ella soy rápido y eficiente pero es una maquina peligrosa y termino volviendo al hacha y al serrucho.

## Descansar y disfrutar.

Este paso es muy importante y necesario para todo tu ser por varios motivos.

- ✓ Es el momento justo (y no luego) para que recuperes tus fuerzas y recargues tu energía.
- ✓ Es un espacio merecido y un lugar ganado por el solo hecho de que hayas participado.
- ✓ Es un premio a tu esfuerzo y a tu dedicación sin importar cual haya sido el resultado final.
- ✓ Es el espacio para que observes los resultados plasmados en el jardín.
- ✓ Es el momento para que disfrutes los logros con el cuerpo y el alma.
- ✓ Si estas en un grupo, es la oportunidad para que socialices con los demás, compartas experiencias, muestres tu trabajo, te sientas orgulloso por tu desempeño.
- ✓ Es el momento adecuado para que disfrutes de un refrigerio revitalizador.
- ✓ Es el espacio donde puedes emocionarte.
- ✓ Es el momento y el lugar para que le agradezcas a la naturaleza toda su compañía y energía brindada.

## Sacar conclusiones.

Luego del descanso viene este último paso, es el encargado de grabar en el inconsciente, una síntesis práctica del aprendizaje dejado por la experiencia, este resumen está disponible en el cuerpo, inmediatamente cada vez que sea requerido

Sacar conclusiones puede realizarse de dos maneras, según como lo considere el terapeuta.

Por un lado, luego de verificar que te has recuperado, puede decidir tomar un tiempo extra contigo para elaborar las conclusiones.

Por el otro, sin importar el estado de recuperación, puede decidir dar por terminada la experiencia terapéutica, dejando abiertas las conclusiones para que las elabores por tus propios medios o bien elaborarlas juntos en el próximo encuentro.

Para finalizar te comento que las conclusiones deben plantearse siempre desde la pregunta positiva de la experiencia vivida. Por ejemplo, que entendiste, que aprendiste, que mejoraste, que lograste, que te dio, etc. También es importante que afiances la experiencia misma como conocimiento con preguntas que te lleven a revivirlo o visualizarlo. Por ejemplo, cómo te sentiste, contame que paso, como lo hiciste, que parte te gusto más, etc.

## SITUACIÓN ACTUAL SOCIAL Y TERAPÉUTICA

Es una de las artes curativas más antiguas, por lo tanto no puedo hablar de la situación actual sin hacerte un breve recorrido de su pasado.

Desde 1500AC, la cultura egipcia creía que los espacios ajardinados podían ser espiritual y emocionalmente curativos.

En 1699DC, Leonard Maeger, autor de El jardinero inglés, dijo que “no hay mejor forma para preservar la salud que pasar el tiempo libre en el jardín”. Tiempo después el doctor Benjamín Rush (1746-1813), al que llaman padre de la psiquiatría americana, declaró en su época que “excavar la tierra con las manos tiene un efecto curativo en los enfermos mentales”.

Desde 1806, en España, el personal de los hospitales empezó a enfatizar el uso de actividades de agricultura y horticultura en sus programas para pacientes con enfermedad mental.

En 1879, Estados Unidos, se creó el primer invernadero para personas con enfermedades mentales. Fue construido por un centro psiquiátrico, ahora conocido como Friends Hospital.

Desde 1917, en Nueva York (EEUU), el Departamento de Terapia Ocupacional del Hospital Bloomingdale empezó a ofrecer la formación en horticultura.

En 1936, en Inglaterra, la Asociación de Terapeutas Ocupacionales reconoció formalmente el uso de la horticultura como un tratamiento específico para desórdenes físicos y psíquicos.

En 1948, Nueva York (EEUU), Ruth Mosher Place puso en marcha el primer Proyecto de Terapia Hortícola y acuñó el término Horticultural Therapy (terapia hortícola).

En 1973, en Estados Unidos, se fundó la Asociación Americana de Terapia Hortícola.

En 1978, en el Reino Unido, se fundó la Sociedad para la Terapia Hortícola.

Desde hace 50 años, se enseña en universidades de todo el mundo.

Actualmente y en el ámbito de la salud, El concepto de esta terapia consiste en tratar de involucrar al paciente, en todos los procesos que conlleva la jardinería y la horticultura, incluso en la posterior venta del producto, con la intención de alcanzar objetivos específicos terapéuticos o rehabilitativos que le ayuden a desarrollar su bienestar general. Esto se conoce como **Horticultura social y terapéutica o Terapia hortícola** y se realiza con una modalidad de tratamiento profesionalmente dirigida en el marco de sesiones individuales o de pequeños grupos. Se practica principalmente en países como el Reino Unido, Suecia, Canadá o Estados Unidos donde tiene una amplia implantación y reconocimiento. Es una disciplina encuadrada dentro de las Ciencias Socio-sanitarias, con titulación específica en Universidades de varios países. Combina un amplio elenco de conocimientos sobre discapacidad física, cognitiva y sensorial; diversas patologías y trastornos psicosociales; necesidades especiales de aprendizaje; agricultura, jardinería, paisajismo, decoración y artística; educación ambiental; bioenergética, reiki y actividades afines.

No es lo mismo, un jardín para ser disfrutado por un discapacitado, que un jardín para que el discapacitado trabaje desarrollando su hobby. Este último se conoce como **Jardín terapéutico** (Healing Gardens), es un espacio ajardinado, delimitado, seguro física y psicológicamente y con plantas sanas, diseñado específicamente para soportar toda la carga emocional y los cambios cognitivos que van a recibir de los usuarios y proveerles el confort y los beneficios que los usuarios y visitantes necesitan. Se dividen en dos categorías, Jardines Restaurativos y Jardines de Rehabilitación.

## METODOLOGÍA Y ESTRATEGIA USADA PARA ARMAR LA TESINA

En cuanto al método que utilicé para armar la tesina, te comento que base mis explicaciones en un conjunto de informaciones que recabe de distintas fuentes. Estas fuentes fueron: Mis propias experiencias prácticas y laborales sobre el tema; las experiencias de otras personas que me fueron comentadas; trabajos prácticos desarrollados con mis alumnos de jardinería; diccionarios; artículos conseguidos a través del internet; y libros.

En cuanto a la estrategia que utilicé para armar la tesina, te comento que me ayudo el método “bioenergetico”, es decir, de afuera hacia adentro y nuevamente afuera. Te lo explico detalladamente.

Como primera medida, elegí el tema y ordene los contenidos pedidos en cada parte (principio, nudo y desenlace).

Luego arme el índice definiendo cada título, lo cual, me dio una idea de los contenidos que necesitaba conseguir.

Busque, prepare y separe todo el material según los títulos.

Profundice y desarrolle cada título intentando ser específico pero sin perder de vista el material general, para no repetir o ser redundante en las explicaciones, para mantener la relación entre los títulos y para mantenerme dentro del tema.

Por último, determine la presentación y decore con fotos ejemplificadoras para hacer más gráfica, interesante y atractiva la lectura.

## CREDITOS

Para finalizar, quisiera aprovechar este espacio para agradecer a todas las personas que me motivaron, me guiaron y me ayudaron, directa o indirectamente en la elección de este tema y en el armado de esta tesina.

También a todas las personas que quizás sin darse cuenta, me ayudaron a través de la tesina, a reencontrarme con mi mismo, con mis valores, con mis capacidades, y con mis conocimientos.

A estas personas: Directivos, Coordinadores, Compañeros, mi terapeuta, mi mujer, mi padre y mis alumnos les digo con el corazón.

***¡¡Gracias!!***

Como conclusión de todo lo expuesto en esta tesina te diría que: El jardín pasa a ser nuestro médico tratante de tiempo completo; y la bioenergética y la jardinería juntas, nuestro remedio y una actividad terapéutica fabulosa, que siempre está al alcance de nuestras manos para mostrarnos nuestro lugar en el mundo junto a otras naturalezas y cambiarnos la vida positivamente.

**¡¡Decídetes vos también a tomarla!!**

\*\*\*\*\*