

“La salud que retorna después de una enfermedad, la comprensión que renace después de un diferendo: todo debe tratarse a sus primeros comienzos con protección y delicadeza para que el retorno conduzca así la floración.”

I Ching, Hex 24, El retorno
(El cambio de Tiempo)

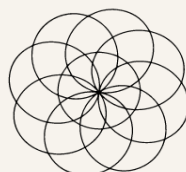
Sobre la escucha del cuerpo

***Extracto del Manual de comprensiones
alrededor de la sanación personal.***

Dedicado al buscador de la Salud.

Salud!

Por Alfo Humano



Mi trabajo: Cambiando lo incambiable

Detrás de cada síntoma corporal, y mental, hay *tensión*. Es decir, un patrón de ansiedad propio.

Desde los 18 años me dedico a encontrar formas de conexión conmigo mismo. Curiosamente esa búsqueda espiritual conlleva prácticas de introspección y conexión con el cuerpo. Por eso cuando empezaron mis síntomas crónicos pude estar más alerta a la tensión y al estrés de mi cuerpo. Busqué, como la mayoría de las personas, soluciones en los médicos y tomé sus pastillas. Pero lo que me di cuenta es que detrás de la gastritis, por ejemplo, en mi estómago, podía encontrar *tensión*. Entonces, se me presentaba un claro desafío: *Tranquilidad para que mi cuerpo no enferme*. Y con ello se habilitó una pregunta: *¿Qué situación de mi vida me tiene así de tenso en la panza?* Allí empezó mi escucha corporal.

En particular, me dediqué a estudiar la conexión mente-cuerpo con *prácticas* que involucran **el trabajo profundo con nuestro sistema nervioso**, esto es “neuroplasticidad” o cambio personal. Que sirve de ayuda para:

- Aliviar **patrones crónicos de tensión** muscular/mental,
- Reconocer y soltar adicciones y comportamientos dañinos
- Expresarnos emocionalmente
- Desplegar nuestra creatividad: Salir de la parálisis política.

Este proceso de escucha tiene coherentes repercusiones en **nuestra Salud**.

El problema es el cuerpo...

La solución también. Cuando se va expulsando el *miedo* (gr: *phóbos*) y la *pena* (gr: *éleos*) del cuerpo, nuestro sistema nervioso avisa a nuestras glándulas endocrinas que pueden generar hormonas de **regeneración, placer y pensamiento**. Nuestro cuerpo funciona así, como un *todo*. Por eso le decimos *cuerpo*, en el sentido de algo *consistente y completo*. Así pues, ante los cambios en nuestra tensión (nuevamente, *phóbos*) o flacidez (nuevamente, *éleos*) podremos pretender y sentir cambios en casi instantáneamente en todos nuestros sistemas corporales, en la organización de **nuestra estructura ósea-postural**, en **nuestra mente y perspectiva del mundo**. El trabajo directo con las *opresiones* genera corporalidades que pueden sentir dignidad, y participan conscientemente en crear espacios sociales que propulsan.

"A todo estado emocional corresponde un patrón condicionado personal de contracción muscular sin el cual el estado emocional no tiene existencia".

—Moshé Feldenkrais

Pregunta complicada: **¿Por qué cuesta cambiarnos?** El cambio mismo es lo complejo. “Cambiar la sociedad”, “cambiarse a uno mismo”... Estamos hambrientos de cambio... Quizás esta es la época humana que más necesidad de cambio tenemos. El cambio es un *slogan* político, por tanto, un deseo de las masas. Pero muy a pesar de todos, “el cambio”, no solo es difícil y arduo, sino que **no sabemos cambiar**. Empujamos con nuestra voluntad, decidimos con nuestra mente que pretendemos ‘cambios’ pero a la larga esos cambios no llegan o los entorpecemos. El cuerpo no va o la realidad material se entromete a donde dice la mente que quiere ir. Sucede así porque *somos un cuerpo*. No somos mente y cuerpo. Ni tampoco ‘mente’ que controla el ‘cuerpo’ pues la mente está dentro del cuerpo. ¿Puede, acaso, una pequeña parte controlar el Todo? Pretendemos cambiar una sola cosa sin implicar el resto que sustenta esa sola cosa. Esto sucede en todos los ámbitos humanos, lo que llamamos Mundo, pero el mejor ejemplo son los hábitos y las adicciones, queremos cambiar un hábito simplemente con dejar ese consumo. Una prohibición. Para algunos esto “funciona”, es decir, es funcional para su diario operar. Pero para otra gran mayoría no puede cambiar los pensamientos asociados, ni los actividades diarias que desencadenan estrés, ni la ansiedad social que, todo, lleva al consumo. Conclusión (que no concluye nada)... el hábito *vuelve* y se refuerza la frustración. Es decir, de alguna manera cambiar implica cambiar *todo-de-nosotros* (mental, corporal, emocional y espiritualmente) y eso también nos da miedo. Nos asusta semejante cambio.

El cambio corporal que planteamos es distinto: se da **por pequeños pasos**. Sucede persiguiendo gradualmente lo que el cuerpo va necesitando. No ideas mentales sino *todo-de-nosotros* de una forma marcadamente sutil y segura, podemos decir como algo completo y orgánico también. La comunicación del cuerpo es clara en su sensación hacia su bienestar, los griegos le llamaban *hedóné* al *suave placer*, que nos dirigía hacia la Salud, esto es, una *alegría sin pena*¹.

Lo que hago

Junto con herramientas de meditación, abro la conexión con el cuerpo para la *escucha corporal*.

Es un despliegue que puede entenderse como *terapéutico*, pero esencialmente es una *experiencia educativa* realizada en nuestro propio territorio corporal. Autoconocimiento. Y esto es algo significativo para muchas personas porque nuestro cuerpo es ya significativo para nosotros... el cuerpo guarda remembranzas y significaciones en sus partes. Cuando estas cambian (se expulsan o se integran) decimos que tenemos la *experiencia del cambio* porque

¹ Placer suave o placer puro. Hedóné. El placer como efecto final de la catarsis/katharsis o purgación.

nuestro yo corporalmente sentido cambia desde los lugares más profundos de nosotros mismos. Esto lo hacemos siguiendo los pasos que el cuerpo necesita dar. Al proceso de simbolización o autoproducción personal le llamamos **escucha corporal** y es una suerte de reconocimiento de las *limitaciones* y *potencias* que tiene nuestra existencia corporal. En palabras de Spinoza: “Nadie sabe lo que puede un cuerpo”.

Lo que aprendí y lo que comparto es que esa escucha personal profunda es la que *permite cambios*, en forma de sanación, o creatividad o transformación personal.

Establecemos un vínculo en base a:

Seguridad, Consentimiento, Suavidad

Nos orienta un objetivo:

Restablecer y regenerar la comunicación con tu Cuerpo: Autoconocimiento

En esta autoeducación, usamos especialmente los recursos somáticos de escucha del Focusing², también Educación Somática y técnicas ancestrales, que permiten el trabajo profundo que buscamos sobre “patrones congelados” de nuestro comportamiento o personalidad.

En los encuentros...

Los procesos que acompaño son comprensiones: *insights* sobre uno mismo, “darse cuenta”, desbloques emocionales-energéticos sobre algún tema que permiten la expansión de algo muy particular, y diría extraño en esta época: *nuestra creatividad personal*.

Temas que nos convocan:

Ansiedad. Consecución de objetivos personales. Quiero, pero no puedo. Autoimagen corporal. Emociones. Adicciones. Relaciones. Procesos de salud crónicos. Autoconocimiento. Dignidad.

Los encuentros son clases personales, por tanto:

- Son regulares: semanales, quincenales o mensuales. Duran 60 min aprox.
- Podemos utilizar **movimientos**, mayormente **conversamos**.
- En situaciones se recomienda llevar un diario con **registros somáticos**, o tomas de **Flores de Bach**, o lectura de libros, o artículos o transitar ayunos suaves, también se pueden recomendar otros saberes o prácticas (dieta,

² Focusing Institute New York www.focusing.org

- ejercicios somáticos, aprendizajes)
- Aprendemos a escuchar nuestro cuerpo: **Los 6 pasos del proceso de Focusing.**

No...

No es un espacio de catarsis continua ni lamentación. Nos encontramos a buscar un cambio y valoramos realísticamente sus dificultades.

Tampoco medicamos, ni aconsejamos en temas de salud ni relaciones personales. Ni de futuro. No somos “videntes” ni hacemos revisiones “psicológicas”, ni “diagnósticos”. No “psico-analizamos” científica ni pseudo-científicamente.

No “biodescodificamos”, ni sabemos el significado “oculto” del lenguaje corporal.

No estamos en contra de nada de eso mencionado, pero SI estamos en contra del modelo medico hegemónico basado en la farmacología, que no permite formas más integra de salud.

No *leemos* el cuerpo con diagnósticos. Aprendemos a *escucharlo*.

No nos encontramos con urgencia ni apuro. El cuerpo necesita preparación para su escucha y eso incluye predisposición de los tiempos y espacios necesarios.

Por todo esto, nuestros encuentros o clases no son un espacio moralizador, ni juicioso. Sino **curioso** en un proceso dialógico de **enseñanza-aprendizaje**.

Nos encuentra la alegría, o no nos encuentra nada.

Por favor,
venir con curiosidad!

Para encontrarnos:

Por mail alfo.humano@gmail.com o en <http://alfohumano.com.ar/calendario/>

+Información, intercambio y pago acá: <https://www.alfohumano.com.ar/sesiones/>

Gentiles testimonios a este trabajo

¿Qué es la escucha corporal-focusing?

“Cuando me hablaron de focusing me contaron que se trataba de escuchar algo que se producía corporalmente. En ese momento creí que me hablaban de algún tipo de danza, donde, con la expresión corporal, íbamos dialogando con nuestro cuerpo.

Hasta que no lo vivencié en carne propia no lo pude terminar de comprender.

Focusing es preguntarnos a nosotros, pero ignorar cada respuesta que venga de nuestra mente, palabra o entendimiento. Es silenciar todo recuerdo y pensamiento, cualquier respuesta mental que pueda generar nuestro entendimiento. Esperando así la respuesta que tiene el cuerpo para brindarnos.”

—Victoria, Prof. de Yoga. Rosario (Arg)

La Propia Luz...

“Fue tan significativo para mí todo este proceso de sanación que hoy me encuentro investigando y formándome en estas técnicas y terapias, con la esperanza de poder ayudar a quien lo necesite, y que puedan encontrar así, como yo lo hice, la propia luz entre tanta oscuridad.”

—Jesica, estudiante. Tierra del Fuego (Arg).

Cuando me escucho

“Descubrí la magia de la “Escucha” e hizo en mí maravillas, a todo nivel. Elijo esta manera suave y profunda de sentir y transformarme. Me siento contenida y acompañada plenamente. Me devuelve el placer de conectar con el susurro de mi cuerpo y me habilita a vivenciar una curiosa experiencia. Cuando me escucho, me amo. ♥”

—Ale Isola, artista, Rosario. (Arg)

Sanar lo imposible

Me ayudó a sanar memorias de dolor en mi cuerpo. Cosas que pensaba imposibles de sanar.

—Eva Spina, www.evaspina.com (Arg)

Bibliografía

Recomendamos, difundimos y organizamos grupos de estudio alrededor de estos libros:

Eugene Gendlin, *Focusing: Proceso y técnica del enfoque corporal*. (1978)

Peter Levine, *Sanar el Trauma* (2005)

Vessel van der Kolk, *El cuerpo lleva la cuenta*. (2014)

Moshé Feldenkrais, *Aprende a Aprender*.

Moshé Feldenkrais, *La dificultad de ver lo Obvio: La convergencia de movimiento, neuroplasticidad y salud*. (1981)

Danzando en el Borde. Maureen O'Hara. *Competencia, cultura y organización en el siglo 21* (2012)

Por información sobre clases grupales de Focusing:

+Info =><https://www.alfohumano.com.ar/clases/formacion-continua/>

El corazón que ríe

Charles Bukowski

Tu vida es tu vida

no dejes que sea golpeada contra la húmeda sumisión

mantente alerta

hay salidas

hay una luz en algún lugar

puede que no sea mucha luz pero vence a

la oscuridad

mantente alerta

los dioses te ofrecerán oportunidades conócelas

tómalas

no puedes vencer a la muerte pero

puedes vencer a la muerte en la vida, a veces y

mientras más a menudo aprendas a hacerlo más

luz habrá

tu vida es tu vida

conócela mientras la tengas tú eres

maravilloso

los dioses esperan para deleitarse

en ti.

