



---

## Formas de Posturas y Posturas del Alma El Concepto de Campos Motores en Biosíntesis

David Boadella, D.Sc.hon, M.Ed., B.A.

### RESUMEN

Este artículo es una descripción del concepto de los “campos motores” en Biosíntesis (esta palabra fue usada por primera por Rupert Sheldrake). El uso de las predisposiciones del movimiento es fundamental para la Biosíntesis, particularmente para trabajar con el trauma. El movimiento es expresión y proviene del mesodermo. Subyace en todos nuestros modelos de acción y nuestro comportamiento externo. Incluso el contacto visual y el lenguaje son formas de movimiento. En el trauma las formas apropiadas de acción para reaccionar frente a la amenaza están inhibidas o no son posibles. Ellas permanecen congeladas en el cuerpo como tendencias dormidas esperando ser recordadas en un contexto terapéutico relevante.

La forma exterior de una persona refleja su estado de ánimo interior. Cambiando esa forma se puede cambiar el estado anímico. Esta es un concepto de la mayor simplicidad, no obstante, es el corazón de la psicología somática: fue formulado por primera vez por Charles Darwin hace más de cien años.

Algunas terapias somáticas tales como el Rolfing tratan de modificar el cuerpo estableciendo una nueva forma. Las terapias que trabajan desde afuera buscan remodelar la anatomía para que esté en sintonía con una visión ideal del cuerpo, alineado con la gravedad en un estado donde el desequilibrio es mínimo. La gimnasia y los cursos de acondicionamiento físico ofrecen una serie de ejercicios que pueden permitirle a una persona moldear su cuerpo de manera tal que éste se ajuste a la forma que a su juicio debe tener. En el ballet clásico el bailarín puede aprender a estresar su cuerpo para que adopte las formas que exige el coreógrafo: el flujo de sus movimientos está restringido a los requerimientos del guion del ballet. Algunos trabajos o deportes deforman el cuerpo cuando se realizan continuamente durante varios años: el codo del tenista, la rodilla de la mucama, el calambre en los dedos del escritor, la postura inclinada de los cultivadores de arroz, el cuerpo doblado en dos les impide enderezarse, como puede verse en las zonas rurales de Japón.

Stanley Keleman nos mostró como nuestra anatomía emocional se construye en respuesta a diferentes ultrajes a su forma que debemos experimentar por el acondicionamiento al que somos sometidos en cumplimiento del guion de la formación del carácter: Párate derecho, se

hombre, coloca tu mejor pie adelante, no llores, eso no se usa, obedece, el desamparo atrae la solidaridad, si te muestras frágil nadie te botará.

Los guiones asociados al trabajo y a los programas de ejercicios, como también los guiones internos de formación del carácter tienen en común que ambos imponen ciertas formas al cuerpo. Estas demandas vienen desde afuera aun cuando es muy adentro, en nuestro inconsciente donde pueden producir sus efectos.

A diferencia de estos movimientos y posturas dirigidos desde afuera, existen formas de movimiento que son la expresión de deseos internos. Estos movimientos se asocian con la espontaneidad, el juego, la improvisación, la creatividad, la danza sin coreografía, la gracia de un deportista o un atleta que se encuentra perfectamente sintonizado con su cuerpo y con el desafío externo que enfrenta. Están también presentes en los ritmos del trabajo placentero, en el que la ausencia de la monotonía asociada al trabajo repetitivo, no ha forzado al cuerpo a adoptar formas restrictivas.

Dos tipos de impulsos nerviosos modelan nuestros movimientos; el primero de ellos se origina en la corteza cerebral y viaja a través del que se conoce como el nervio alfa, para dar instrucciones directas a los músculos voluntarios para que actúen. Podemos hablar del sistema alfa como del sistema de acción. El segundo impulso nervioso se origina en el tronco cerebral y viaja por el nervio gama; a través del uso muscular le da señales al músculo para que adopte un determinado tono: podemos denominar a este segundo sistema, el sistema de alerta.

El sistema de alerta, mediado por los nervios gama, está muy ligado al estado de ánimo y a la intención. Sin comprometernos en una acción voluntaria, nuestra postura corporal puede comunicar mucho sobre nuestra actitud interior y nuestros sentimientos sobre una determinada situación. Los etólogos estudian la intención de los movimientos de los animales como una forma de aprender sobre sus actitudes internas. Un perro que para las orejas está interesado por un nuevo sonido. Un gato agazapado a ras del suelo está en alerta por la posibilidad de atrapar a un ratón. Escuchamos en la noche un ruido inesperado y nos ponemos en tensión listos para saltar de la cama.

Podemos separar la actitud de movimiento, de la tendencia al movimiento. En la actitud de movimiento podemos ver una cierta forma inmóvil que manifiesta un movimiento inhibido. A los hombros siempre arriba no se les ha permitido caer. La pelvis retraída se mantiene atrás incapaz de moverse. La cabeza girada hacia un lado pareciera estar siempre evitando un golpe.

En la tendencia al movimiento, por otra parte, podemos ver el comienzo de un modelo de acción. En los hombros arriba podemos ver el inicio de la acción de encogerse de hombros, la pelvis comienza a cortejar, la cabeza se inclina hacia adelante mientras alguien se prepara para hablar y anuncia su presencia ante un grupo de personas.

Los movimientos condicionados se superponen a los movimientos no condicionados de la misma manera que la conciencia se superpone a la mente inconsciente. Trabajar con los impulsos de movimiento, contactar con el inconsciente sin necesidad de palabras, es una herramienta esencial. Este método es bien conocido en la terapia de danza, en la que la comunicación se realiza en primer lugar de músculo a músculo, y a través de este medio de mente a mente.

En Biosíntesis el terapeuta está interesado tanto en seguir como en apoyar los movimientos espontáneos: inducirlos y comprenderlos sugerir un movimiento de cierta parte del cuerpo

en cierta dirección, sugerirlo no ordenarlo. De este modo el terapeuta busca hablar con y escuchar al tono del músculo, con su estado de alerta. El alma del músculo está relacionada anatómicamente con el huso muscular que es el que determina el tono del músculo. El huso tiene fibras del sistema nervioso vegetativo que es el que regula el flujo de las energías emocionales en el cuerpo. De este modo, incluso anatómicamente, el huso refleja directamente el estado de ánimo de una persona.

En un intento por formular modelos de flujo de las formas que se experimentan en el trabajo somático postural de la biosíntesis, desarrollamos el concepto de campos motores que describiremos más adelante. Este conocimiento se construye sobre los conceptos más tempranos de campos de tono y campos de acción surgidos de la investigación sobre el esquema del cuerpo y de los conceptos “sensorimotoros” (sensimotors) de Jean Piaget.

## CAMPOS MOTORES

El embriólogo alemán Erich Blechschnmidt desarrollo el concepto de campos embriodinámicos para describir los diferentes campos de fuerza que actúan en el tejido embrionario cuando el cuerpo se está formando durante la morfogénesis. El concepto de Blechschnmidt describe ocho de estos campos de fuerza, los que él ilustra utilizando “*the pictorial metaphor of little pin men*” (me supera),<sup>1</sup> empujando, tirando y torciendo los tejidos para darles forma.

Estas ilustraciones del pin men evocan la danza de la interacción entre el ayudador y el ayudado en una sesión de biosíntesis, y hemos desarrollado el concepto de Blechschnmidt en un esquema descriptivo para representar muchas de las principales secuencias de movimiento que son importantes, tanto desde el punto de vista del desarrollo como en el de la formación, en la vida de cada uno de nosotros.

Cuando hablo del desarrollo quiero referirme a los principales campos motores, que solos o combinados, están involucrados en cada una de las etapas del desarrollo, desde la flotación libre en el útero, en el nacimiento, el amamantamiento, el gateo, erguirse, agarrar y todas las habilidades posteriores.

En el trabajo de George Downing, en una investigación con niños en el Hospital Salpetriere de Paris, a los que yo llamo campos motores él los denominó “esquemas-afecto-motores”. Son modelos biológicamente dados o de respuestas que se activan en el proceso de crianza. Si las condiciones ambientales son demasiado restrictivas los patrones pueden deformarse durante el proceso de adaptación, sin embargo, los esquemas afecto-motores originales permanecen dormidos, como si estuvieran invernado hasta que ocurran las condiciones apropiadas en una etapa posterior de la vida.

---

1 Pin Men

NOUN

1 rare In early use: a man who sells pins. In later use: a man who collects, sells, or trades souvenir pins or badges. Now rare.

2 A figure of a person drawn in short straight lines without appreciable breadth; a matchstick figure.

### Origin

Late 17th century; earliest use found in Crys of London. From pin + man.

### Pronunciation

#### pin man

/ˈpin mən/

Cuando hablo de formación, quiero señalar que los mismos campos motores son necesarios para rebalancear nuestro tono muscular, cada vez que estamos sometidos a un estrés emocional. El cuerpo tiene una profunda sabiduría interior para relajar sus tensiones. En la osteopatía funcional “desenrollar” es la palabra que se usa para describir el procedimiento técnico mediante el cual el osteópata trata de seguir la tendencia del movimiento natural de una persona cuando trata de salirse del sistema alfa y escuchar la voz interior del músculo en el sistema gama. Moshe Feldenkrais fue decisivamente influenciado por un profesor de movimiento, el inglés Mathias Alexander. Mathias Alexander llamó a su método “integración funcional”. Aunque en su trabajo, Feldenkrais no accedió a las emociones profundamente enterradas, por las razones que discutiremos más adelante. Algunos de los procedimientos que utilizan los practicantes de Feldenkrais se parecen al modo en que trabajan los terapeutas de Biosíntesis. Feldenkrais influyó muy significativamente a Stanley Keleman, a quién pertenece el primer libro escrito sobre Biosíntesis. *Corrientes de vida* le fue dedicado por lo que él enseñó acerca de la sutileza necesaria para leer y ser sensibles a los gestos e impulsos leves del sistema de alerta del músculo.

Ocho de los campos motores forman pares de dos. El noveno campo motor no tiene par por las razones que quedan claras más adelante. Al describir cada campo trataré de dar una idea sobre su importancia y su desarrollo kinestésico y su relación con la expresión emocional, su énfasis excesivo o disminuido presente en ciertos tipos de condicionamiento del carácter y la efectividad de trabajar con ellos en la terapia.

## EL CAMPO DE FLEXIÓN

Dentro del útero se van produciendo, progresivamente, movimientos del campo de flexión hasta involucrar a la totalidad del cuerpo en las últimas etapas del embarazo. Como describí en *Corrientes de Vida* la posición fetal reaparece en los estados de regresión y representa el deseo de retirarse del mundo hacia un espacio de mayor seguridad similar al del estado uterino. Muchos adultos la usan como su posición preferida para dormir.

El campo de flexión en las piernas puede representar una defensa protectora del abdomen. La posición del Yoga en que la persona se arrodilla sobre sus piernas y apoya su cabeza en el suelo se denomina la postura del niño. El campo de flexión de la mano es bien conocido en el reflejo de agarre del recién nacido y que es lo suficientemente fuerte como para soportar la totalidad de su peso. El campo de flexión de los brazos es una posición de auto-nutrición en la que un niño se abraza a sí mismo o a un juguete querido en momentos de soledad e inseguridad.



Como expresión emocional, una persona puede acurrucarse cuando hace frío o cuando necesita concentrar su energía en vez de expandirla. Stanley Keleman denomina a esta posición auto-acumulación. También puede tener una función de auto-preservación o auto-protección, como sucede en la posición de caída en el Judo.

En momentos de profundo temor las piernas pueden flectarse hacia el pecho, los brazos cruzados apretados contra el pecho y el vientre pegado a la columna vertebral. Se le llama el reflejo del temor fetal, ya que se parece a la flexión del feto cuando reacciona a mensajes negativos que recibe a través del cordón umbilical. El origen y contenido del temor umbilical son tratados en Corrientes de Vida.

La inclinación de la cabeza hacia el pecho es, por una parte, la posición del pensador de Rodin y por otra parte, es muy común en personas en estado de depresión o desesperación.

Cuando una persona se identifica caracterológicamente con la depresión, la desesperación, con un intenso miedo o ansiedad, este campo motor se repite frecuentemente. Por el contrario, cuando una persona está negando el miedo o se acoraza en contra del colapso, o se niega a mostrar necesidad, evita la flexión.

En el primer caso, para el uso de este campo por el terapeuta intensificará la tendencia del carácter y consecuentemente lo ayudará a tomar conciencia de él. Incluso podrá relevar a la persona del esfuerzo que implica su tendencia a la flexión en la medida en que el terapeuta “se encarga de ello” por él.

En el segundo caso la flexión contrariará la tendencia del carácter. Frecuentemente se trata de una necesidad que subyace a la actitud expresada en la postura. Inducir la actitud de flexión puede ser una manera de provocar la expresión del temor escondido al colapso.

¿Qué hace el trabajo terapéutico para inducir el campo de flexión? Puede ser utilizado yaciendo de espalda o de lado, sentado, arrodillado o de pie. Cuando está acostado se le invita a colocarse en una posición de mayor flexión. Si está de pie se le invita a doblar las rodillas, incentivando la tendencia a hundirse en el suelo. Se puede ayudar a la cabeza a doblarse hacia el esternón, a cruzar los brazos en torno al pecho en un movimiento fácil y relajado. Esto es útil principalmente para aquellas personas que niegan el temor, para permitirles abandonar la negación y llegar a saber qué es lo que están evitando.

Un hombre que funcionaba bien y era un exitoso investigador científico vino a terapia con un problema de rigidez y de tendencia a trabajar demasiado. Experimentaba algo de tensión en sus relaciones personales debido a su temor a experimentar la influencia de una mujer. Tenía un exceso de tono muscular en su espalda y brazos. Mientras estaba acostado de espalda con los brazos flectados y el terapeuta sosteniéndole suavemente las muñecas, se contactó con profundas contracciones de miedo a las que posteriormente vinculó con los terrores asociados a ser bombardeado durante la guerra, cuando su madre estaba embarazada de él. Al trabajar con ambos campos motores: el de la respuesta al miedo y el de la negación del miedo, pudo modificar su ansiedad inconsciente de ser inundado por los sentimientos de una mujer, permitió que su espalda se suavizara, pudo mejorar significativamente su relación amorosa y encontró un trabajo más placentero y menos demandante.

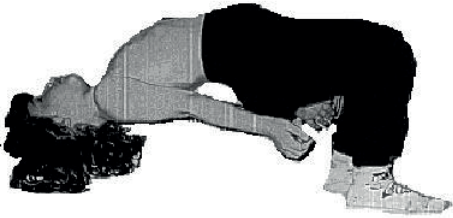
## EL CAMPO DE EXTENSIÓN

En la extensión el cuerpo se mueve en sentido contrario a la flexión. La columna se curva hacia atrás, las piernas se estiran, los brazos se abren y se alejan del cuerpo y la cabeza se levanta y se aleja del pecho.



Después de nueve meses en el útero, el nacimiento es, en sí mismo, la primera gran extensión. Algunos médicos y enfermeras tienen la costumbre de sostener al recién nacido por los talones, y colgarlo hacia abajo imponiéndole así una severa extensión.

El niño hace movimientos de marcha muy tempranos antes que su cuerpo sea lo suficientemente fuerte como para ponerse de pie, las piernas estiradas en su máxima extensión, practicando los movimientos que hará más tarde para trasladarse. Patear es una forma de extensión. El niño se mueve con sus brazos en el entorno para explorar que tipo de mundo es el que existe fuera del útero.



El terapeuta que trabaja con clientes que están sometidos a una fuerte tensión emocional, pero que se resisten a darse por vencidos, y por ejemplo, a expresar la rabia, pueden extender la columna hasta adquirir una posición cuya denominación clínica es “opisthotonus” (opistótonos).

Los pre-Freudianos, en los días de Charcol, la denominaban “semicircular” y se dieron cuenta que estaba presente en las experiencias histéricas. El cuerpo se apoya sólo en la cabeza y los talones. Es una forma extrema de curvar la espalda, pero reproduce el arco del nacimiento. Adicionalmente pueden suspender la respiración.

Si la respiración se libera y al cuerpo se le permite moverse en esta posición, puede convertirse en una poderosa manera de expresar sentimientos poderosos de rabia o angustia. Alexander Lowen desarrolló el uso de fuertes extensiones sobre su silla bioenergética, pero de lo que estamos hablando aquí es del arqueo natural de la columna como una forma de manifestar su movilidad y elasticidad.

Podemos distinguir tres expresiones diferentes de los campos motores de los brazos: uno es el que yo llamo estiramiento y que involucra una gran extensión en el espacio con un sentimiento de libertad y poder.

- Los movimientos que se realizan al bostezar tienen algunas de estas características y bostezar es un muy buen ejemplo del campo de extensión en el cual el cuerpo experimenta reflejos de extensión que profundizan la respiración.
- La segunda extensión es alcanzar: aquí una persona estira sus brazos buscando contacto humano, para ser sostenido o abrazar. El sentimiento emocional de dar y recibir, y que es totalmente diferente al sentimiento de estirarse.
- Podemos reconocer una tercera forma de extensión de los brazos a la que yo llamo apertura. Es una exploración delicada y sensible del espacio que hay más allá del corazón, en el cual una persona entra en contacto con los finos transmisores de los brazos y los dedos y percibe el campo energético (la llamada aura) que se extiende más allá del cuerpo.

Para inducir los campos de extensión el terapeuta puede poner su mano en la curva lumbar o en la curva del cuello o sostener la parte inferior de los brazos mientras se abren y se alejan del cuerpo, para favorecer los impulsos de ampliación y alargamiento que son respuestas naturales de estiramiento para salir de cualquier actitud de flexión crónica que pueda estar presente.

Una mujer al lidiar con temores y rabias muy tempranos, provenientes de su primer año de vida, había desarrollado una expresión de su carácter que los demás reconocerían como

el de una madona: tranquila, gentil, comprensiva y racional. Pero ella experimentaba algunas dificultades para sentirse en casa en su cuerpo motivadas por los poderosos sentimientos que habían sido reprimidos desde la infancia temprana. En una sesión terapéutica en particular ella comenzó a estirarse con mucha fuerza hacia adelante, pero junto con esto surgió un sentimiento destructivo muy poderoso contra su madre. Los impulsos de rabia fueron muy aterradoras para ella, de manera que realizó un fuerte movimiento de flexión en su columna para tratar de controlarlos y de reprimirlos. Yo sabía que ella estaba lista para enfrentar y apropiarse de la fuerza de su rabia temprana y que era la llave para recuperar su plena vitalidad y sentirse más enraizada en su propio cuerpo. De manera que sostuve su espalda durante la extensión y la potencia de su rabia pudo manifestarse. No es necesario decir que fue una experiencia segura e integradora del yo, que ocurrió cuando había madurado y en el contexto de un proceso de desarrollo terapéutico y no tuvo nada que ver con una actuación.

## EL CAMPO DE TRACCIÓN

Los campos de tracción se encuentran principalmente en las manos: el reflejo de agarre se convierte en tracción cuando el niño aprende a levantar objetos resistiendo a la gravedad, o a ponerse de pie afirmándose en una silla o una mesa, o también a tomar un objeto muy valioso que alguien ha querido poner fuera de su alcance. El juego del tira y afloja es puro campo de tracción.

Podemos distinguir campos de tracción activos y pasivos. En la forma pasiva la persona resiste con los brazos el empuje del otro. La tracción se combina con la extensión. En su forma activa la persona empuja al otro hacia atrás para vencer su resistencia, entonces, la tracción se combina con flexión.



El sentimiento emocional de la tracción activa es: Yo te quiero a ti, dámelo, aferrarse, sostenerse con fuerza, apegarse a sus pertenencias son temas claves. Para una persona cuya orientación básica en el mundo es posesiva y manipuladora el campo de tracción está en su carácter. Pero en aquellas personas cuya necesidad de retener ha sido subdesarrollada o negada, es muy importante que entren en contacto con la necesidad de tirar.

Cuando el campo de tracción se utiliza terapéuticamente se pueden lograr diferentes efectos: es particularmente apropiado para enfrentar las situaciones de impotencia y colapso que la persona tome contacto con el poder de su espalda como eje de apoyo para la satisfacción de sus necesidades esenciales.

A veces se puede realizar poniéndose de pie dos personas entrelazan sus manos y se dejan caer hacia atrás. A la persona que requiere ayuda se le pide que camine hacia atrás lentamente, tirando de su compañero quién resiste. Es un tira y afloja en el cual el terapeuta cede y se rinde gradualmente.

Utilicé estas formas de tracción con una mujer colapsada que había claudicado de sus derechos en una relación de pareja y se movía entre la resignación y la depresión. La experiencia de tirar comenzó como un ejercicio mecánico realizado a proposición mía, pero

luego evolucionó a un clímax de compromiso, en el que ella se contactó con la potencia enterrada de su derecho a la autoafirmación.

Esto la fortaleció y la sacó de la depresión. El cambio desde un ejercicio mecánico a una expresión dinámica corresponde a la movilización del tono gama proveniente de los músculos al tirar.

Para otros la experiencia de la tracción en los brazos cuando están de espalda reactiva los sentimientos de deseo insatisfecho (longing)<sup>2</sup> y permite experimentar la satisfacción motora de abrazar y ser abrazado. Un hombre en un grupo de terapia definió "longing" como una "tristeza sin brazos".

## EL CAMPO DE OPOSICIÓN

El campo de oposición es el contrario del campo de tracción. Cuando éste último se expresa tirando, el primero se expresa empujando.

La primera expresión del campo de oposición está asociada con la cabeza del feto empujando contra el suelo pélvico, rebotando como dice Sheila Kitzinger como si estuviera en un trampolín.



Cuando los movimientos de las piernas contactan con la superficie resistente del piso, el niño presiona, en contra de la gravedad, para lograr ponerse de pie. Antes de eso, el niño acostado boca abajo, empuja con sus manos contra el suelo para así poder mantener erguida su cabeza mientras explora el mundo, en una posición que precede al gateo.



El campo de oposición, como su nombre lo sugiere, tiene que ver con el derecho a decir no, a marcar límites. Implica el derecho a defender el espacio propio y defenderlo de intrusos e invasores.

Para los rabiosos psicopáticos, que son personas que ven la manipulación en cada momento, la característica de empujar hacia afuera todo lo que no desea está muy desarrollada. Cada toque parece ser una invasión que debe ser repelida de inmediato. Para este tipo de personas el campo de oposición forma parte del carácter y otros campos serán más útiles para el trabajo terapéutico. Pero para aquellas personas que aprendieron a abandonar sus límites y a rendirse a la invasión sin protestar, el campo de oposición es fundamental y hay que desarrollarlo y practicarlo. Esto incluye a las personas que fácilmente se ahogan en la ansiedad como también a las personas que cuando eran niños fueron debilitadas por madres sobreprotectoras.

Hay muchas maneras de desarrollar este campo. Pararse espalda con espalda reclinándose contra el compañero que lo sostiene y luego, caminar lentamente venciendo la resistencia, al principio hacia atrás y luego hacia adelante, esto desarrolla el campo de oposición en la espalda. De pie frente a frente con los brazos extendidos, palma contra palma con el compañero, se delimita claramente el espacio personal de cada uno. El campo puede ser usado con mucha eficacia acostado de espalda empujado con los pies contra los talones del compañero.

En momentos de ansiedad aguda una persona puede ser ayudada sentándose con las piernas flectadas y su espalda apoyada contra la espalda del compañero; también puede usar sus

2 If you feel longing or a longingfor something, you have a rather sad feeling because you want it very much.



manos para empujar hacia atrás. Esto moviliza espalda, brazos y piernas y puede sacarlo de una ansiedad abrumadora rápida y eficazmente. Este campo proporciona una gran contención para personas que para afianzarse necesitan experimentar límites.

Es importante que la fuerza de resistencia del terapeuta o del compañero no sea ni demasiado débil ni demasiado fuerte. Si es demasiado intensa la fuerza de la oposición comienza a invadir y se vuelve intrusiva y con ello la protección de los límites se anula. Si la fuerza es muy débil, el sentimiento de contención desaparece. La experiencia de la persona en este caso es: el mundo no es suficientemente potente como para resistir la intensidad de mis sentimientos.

Dado que aquello que denominamos contacto con la tierra es muy poderoso es un campo particularmente útil para trabajar con las personas presicóticas o borderline cuyos límites son muy frágiles y necesitan ser fortalecidos. Se necesitan movimientos específicos que se combinan con la respiración y que serán descritos más adelante en el noveno campo motor.

## EL CAMPO DE ROTACIÓN

El niño rota naturalmente durante el nacimiento. Existen músculos rotatorios que se ubican a lo largo de la columna vertebral. El acto de caminar con sus movimientos alternados de balanceo de derecha a izquierda es una manifestación de la pulsión rotatoria como lo señaló Stanely Keleman.

Las piernas están equipadas con músculos que permiten la flexión y la extensión, por su parte los brazos tienen músculos supinadores y pronadores. En ambos casos ellos permiten la rotación hacia adentro y a hacia afuera.

Los movimientos rotatorios permiten explorar el espacio a ambos lados del eje principal del cuerpo. Los niños disfrutan girando. El torero muestra su habilidad para rotar y así evitar al toro. El practicante de Aikido realiza un movimiento de flujo rotatorio en espiral que es un elemento central de su arte.

La rotación se puede utilizar para explorar senderos, que se apartan del camino principal, del mismo modo que en el pensamiento lateral de Edward Bono. Estos caminos laterales son útiles para alentar a las personas lineales compulsivas para que se aparten por un momento de su sendero bien pavimentado y predecible. Para las personas con tendencias histéricas, salirse fuera del camino es un elemento central del carácter: el campo de rotación sirve para defenderse, liberarse, dispersarse, rodar o girar hacia afuera para alejarse de las confrontaciones directas.

Cuando el terapeuta está utilizando el campo de rotación con aquellos que lo requieren, controlará “los impulsos al movimiento unilateral y fomentará la asimetría, ayudando a la persona a desarrollar flexibilidad girando y dándose vueltas. Esto es muy útil para liberar la tensión de la parte baja de la columna vertebral de aquellos que tienen una espalda rígida o, se le puede tomar un brazo y estirarlo suavemente por encima del pecho de manera de producir una rotación sutil del cuerpo: esta es una inducción activa del terapeuta de la rotación pasiva del cliente.

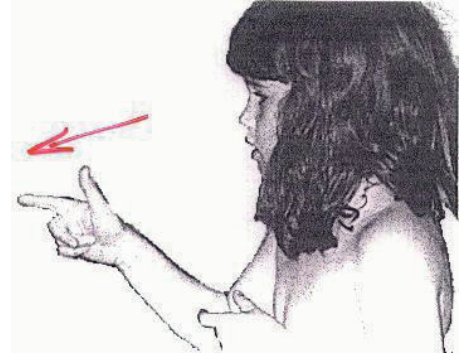
Una mujer que durante toda su vida le había tenido miedo a los movimientos bruscos a raíz de una fiebre reumática que había sufrido en su niñez, fue invitada a ponerse de pie y mecerse con suaves movimientos de un lado al otro. Gradualmente sus brazos comenzaron a girar alejándose del cuerpo y ella desarrolló un gozoso “crescendo” de su potencialidad mientras se balanceaba de un lado al otro. Ella estaba aprendiendo a conocer la libertad de la forma

espiral de las olas que el brazo dibuja cuando el cuerpo oscila libremente alrededor del eje.

Una segunda mujer que había hecho rotar sus brazos hacia adentro estaba teniendo problemas para relajar la tensión en la parte superior del cuerpo. Solo cuando fue ayudada a hacer rotar sus brazos hacia afuera con sus palmas hacia adelante, fue capaz de dejar ir su tendencia a reprimirse y de entregarle vida energética a la parte superior de su cuerpo.

## EL CAMPO DE CANALIZACIÓN

Mientras el campo de rotación se vuelve hacia afuera de la línea central del cuerpo, o de la extremidad, el campo de canalización es profundamente lineal y enfocado. Las acciones emergen desde el centro de cuerpo directamente como los rayos de una rueda. El niño aprende a dirigir sus movimientos: a mirarte directamente, a apuntar con el dedo a un juguete o al alimento que desea. El movimiento de canalización se relaciona con el propósito y su cualidad emocional es la determinación, la seriedad, el compromiso y la orientación al objetivo.



Para las personas excesivamente orientadas a un objetivo con tendencias obsesivas y una visión de túnel este es su campo preferido porque les refuerza su carácter. Es más útil ayudarlos con rotación o pulsación. Pero las personas desenfocadas, sin límites y que se dispersan fácilmente, que les cuesta fijar la atención y comprometerse con una acción o una decisión, el campo de canalización puede ser extremadamente útil. El terapeuta invita al cliente a que explore movimientos directos, incisivos y bien enfocados. Puede ser tan sutil como pedirle que haga un contacto directo con los ojos, en vez de una mirada evasiva, o tan intensa como la resolución que precede a un golpe de karate.

Un hombre irreflexivamente rabioso y que había experimentado episodios sicóticos en su “grupo primario” fue ayudado a desarrollar el control de su voluntad primero visualizando y luego propinándole tres puñetazos a una colchoneta. Se le dio una extrema contención mientras que imaginaba los movimientos propuestos, primero la contención se concentró sobre el campo de canalización en sí mismo, segundo contención de la forma del movimiento imaginado voluntariamente y tercero en la contención de los tres y no más de tres golpes. De esta manera la incapacidad del hombre de controlarse fue revertida y fue capaz de manejarse en el grupo sin los brotes psicóticos que lo habían abrumado tanto en el pasado.

## EL CAMPO DE ACTIVACIÓN

Trasladarse es viajar. Normalmente involucra movimientos activos de brazos y piernas como al caminar, nadar, correr, saltar. La activación prepara a la persona para moverse en alguna dirección con relativa rapidez.

El feto practica los movimientos de natación en el útero, y puede nadar antes que él o ella pueda gatear o ponerse de pie. Una vez que el niño ha aprendido a gatear se pone extremadamente activo. Antes de eso, ensaya los patrones de activación pateando y moviendo los brazos rápidamente. En el campo de activación, la vitalización es la clave fundamental y no la inclinación o la dirección



del movimiento. Algunas personas viven en una hiperactividad intensa: descansar es para ellos una tortura. Para estas personas el campo de activación está en el carácter: están siempre moviéndose y no saben cómo parar.

Las personas con una tendencia más depresiva se sientan inertes durante horas y no pueden ponerse en marcha. Su metabolismo es lento, la velocidad es un atributo que les es ajeno. Para estas personas el campo de activación puede ser la clave para aflojar la garra de la depresión. Correr, saltar y bailar no son fácilmente compatibles con una mente en estado depresivo. Pero, ¿qué se puede hacer para ayudar a una persona que tiene un metabolismo bajo a ir más rápido? Una manera es pedir que haga como una demostración cualquier movimiento breve y rápido o que haga un gesto sorprendente o una acción repentina. Otra posibilidad es pedirle que realice una acción lenta como caminar lentamente en el mismo lugar y gradualmente ayudarlo a ir subiendo el ritmo hasta lograr una marcha rápida, cambiar a un trote lento, el que repentinamente puede escalar hacia una explosión de energía en las piernas que no sorprenderá a nadie tanto como al propio corredor.

El padre de un amigo mío vino a verme solicitando ayuda en un estado depresivo. Yo sabía que la depresión era sostenida por una inactividad en todo el cuerpo. Se tendió en la colchoneta obedientemente esperando que yo le quitara la depresión. ¿Cómo puedo usar el campo de activación para ayudarlo? Le pedí que se sacara los calcetines sin usar las manos. Comenzó a retorcerse y mover los pies y luego intentó patear para quitarse los calcetines. El sistema gama estaba listo para patear y en ese momento si el calcetín estaba o no ya no tenía importancia, pero este hombre engrandecido estaba activando su cuerpo completo mientras experimentaba la falta de asertividad que subyace detrás de un estado depresivo.

Otra manera potente de estimular el campo de activación es el reflejo de saltar. Es posible ayudar a una persona a descubrir, no a través del acto mecánico de saltar, sino con un brinco rítmico, el que está casi siempre asociado a una gran alegría, y que requiere una coordinación especial de la respiración con la flexión y la extensión de las articulaciones de la rodilla. La palabra esperanza en inglés (hope) tiene la misma derivación que la palabra salto (hop). En consecuencia, la persona depresiva no sólo ha perdido contacto con la esperanza, sino que además ha perdido la sensación que produce saltar con sus piernas, sus rodillas y sus tobillos.

## EL CAMPO DE ABSORCIÓN



El niño yace tranquilamente, absorto por el movimiento de una hoja al viento, o descansa en un estado de semi-trance junto al pecho, está diseñado para recibir, para internalizar impresiones, calmar su actividad externa y maximizar su conocimiento.

Para algunas personas descansar y tomar para sí es un estilo de vida secundario que se utiliza para reemplazar la actividad y la iniciativa. Para una persona pasiva y dependiente el campo de absorción es el que mejor conoce. Un quiere que esa persona comience a agitarse a separarse de los otros a través del movimiento.

Pero para una persona hiperactiva lo opuesto es real: uno desea que ellos tomen un descanso, se calmen, bajen el ritmo. El campo de absorción es el menos dramático de los campos. Uno le pide simplemente a una persona que no haga nada, que se lo permita, que se calme para

que se experimente a sí mismo como una fuente de ser, en vez de percibirse como un centro del hacer.

Una mujer histérica estaba siempre desbordada por intensos sentimientos y movimientos que le hacían sentir el cuerpo como si estuviera clavado por docenas de cuchillos. Todo era agitado y sin reposo. Se le preguntó acerca de cómo veía su imagen si paraba de moverse. Ella contestó que ella imaginaba que se quedaría dormida. Se le pidió entonces que se permitiera correr ese riesgo. Cuando se acostó, no se durmió, sino que descubrió que no estaba muerta interiormente sino sumamente despierta. En la medida que recuperaba el contacto con su vida interior, normalmente oscurecido para la actividad externa tuvo la percepción que durante toda su vida se había comportado como una actriz en una película.

## EL CAMPO DE PULSACIÓN

| Polaridades Dinámicas |   |                     |
|-----------------------|---|---------------------|
| <u>Flexión</u>        | ↔ | <u>Extensión</u>    |
| <u>Tracción</u>       | ↔ | <u>Oposición</u>    |
| <u>Rotación</u>       | ↔ | <u>Canalización</u> |
| <u>Activación</u>     | ↔ | <u>Absorción</u>    |

El corazón del feto comienza a latir 21 días después de la concepción. El cuerpo tiene muchas pulsaciones. Una pulsación clave, relacionada con la emocionalidad, es el ritmo de la respiración, y que comienza directamente después del nacimiento. Las circunstancias del nacimiento tienen una poderosa influencia en nuestros hábitos de respiración. La inspiración comienza con el nacimiento y la expiración termina con la muerte. Cada inspiración implica alimentación y contención y construye una carga. Cada expiración provee expresión, relajo y cierto nivel de abandono y descarga, fuerte o suave.

Algunas personas enfatizan más su inspiración que su expiración. Ellos son retraídos, acumuladores. Otros enfatizan más la expiración y ellos son expresivos, liberadores y descargan. El espectro entre el que contiene y el que libera es el ritmo más básico de nuestra vida. Existe una relación entre la pulsación de la respiración y cada uno de los campos motores pareados que vimos antes, particularmente los cuatro primeros. Si uno alterna movimientos de flexión y extensión, apertura y cierre de cualquier articulación del cuerpo sincronizándolos con la respiración estamos creando coordinación. Esta coordinación se produce a través de micro movimientos de la columna que se provocan con la respiración relajada, si la persona está tensa o muy inactiva esta coordinación debe ser suspendida.

Si el terapeuta invita o induce un ritmo de apertura y cierre por ejemplo de las piernas o los brazos en sincronía con la respiración, hay dos maneras de producir esta coordinación a las que podemos llamar latido de contención o latido de liberación. (stroke)<sup>3</sup>

En el latido de contención nos movemos hacia afuera y respiramos hacia adentro, extendiendo

3 Aquí falta la traducción oficial de biosíntesis de stroke que yo traduje como latido porque me sonó con la pulsación.

los brazos o las piernas durante la inhalación. En el latido de liberación nos movemos hacia afuera y respiramos hacia afuera extendiendo los miembros durante la exhalación. El primero construye límites y acumula carga: es útil en estados de miedo o debilidad. El segundo modelo es útil en estados de tensión o bloqueo: ayuda a expandir los límites y a la expresión, la emoción y la carga.

## CONCLUSIÓN

Los campos motores trabajan con el alma del músculo. Expresan un modelo de intencionalidad latente. Son los fundamentos de los esquemas afecto-motores tan básicos para el desarrollo. Ellos unen el movimiento a la respiración y el movimiento al sentimiento y pueden ser usados para construir una nueva imagen corporal que refleje la potencialidad para establecer una respuesta adaptativa al estrés del ambiente y para experimentar la alegría de vivir. Están en el corazón de nuestra comunicación no verbal, es nuestro sistema de soma semántico al que podemos desatender a nuestro riesgo, porque es responsable de alrededor del 80% de nuestra comunicación en todas las relaciones cara a cara.

## SOBRE EL ADAPTADOR DEL ARTICULO

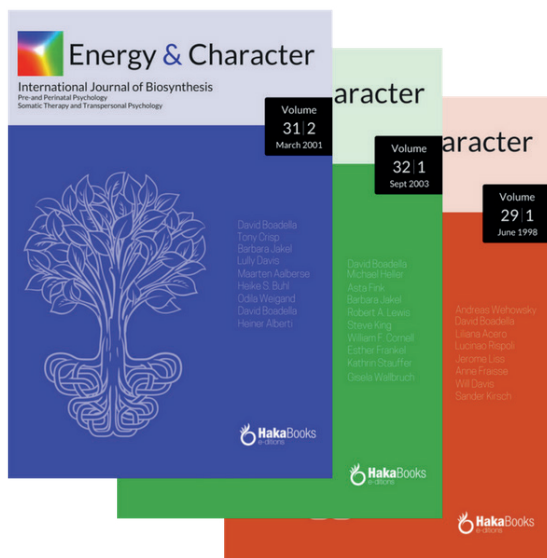
Rubens Kignel es economista y psicoterapeuta corporal, formado por el C.B.I. de Zurich y por el Instituto de Psicología Biodinámica de Londres, fundador del Japanese Institute for Biosynthesis, miembro y representante de la Asociación Europea de Psicoterapia Corporal y de la École de Psychologie Biodynamique Evolutive francesa y director del Instituto Brasileiro de Biosíntesis.




## REFERENCIAS

1. **Darwin, Charles (1872)**  
The Expression of the Emotions in Man and Animals, Univ. of Chicago Press, Chicago, 1965
2. **Keleman, Stanley (1985)**  
Verkörperte Gefühle: der anatomische Ursprung unserer Erfahrungen und Einstellungen., München: Köselverlag, 1995
3. **Piaget, Jean**  
The construction of reality in the child, New York: Basic Books, 1954
4. **Blehschmidt, Erich.**  
Wie beginnt das menschliche Leben, Stein am Rhein: Christiana Verlag, 1976
5. **Downing, George.**  
Körper und Wort in der Psychotherapie, München: Köselverlag, 1996
6. **Feldenkrais, Moshe**  
Der aufrechte Gang, Frankfurt: Inselverlag, 1968
7. **Boadella, David**  
Motility in Evolution, Abbotsbury Publications, Dorset 1964
8. **Boadella, David**  
"Concepts of bioenergy", Energy & Character, 1,1,1970
9. **Boadella, David**  
"Gravity muscles and heart feelings" Energy & Character 8,3, 1977
10. **Boadella, David**  
"Lifestreams", London: Routledge, 1987

Free Article



If you wish to receive more information about the reissue of the journal, we invite you to visit our website [www.energyandcharacter.com](http://www.energyandcharacter.com), where you can get information about how and where to buy them.

 [www.energyandcharacter.com](http://www.energyandcharacter.com)  
 [journal@energyandcharacter.com](mailto:journal@energyandcharacter.com)  
 +34 680 457 788 - 620 012 111