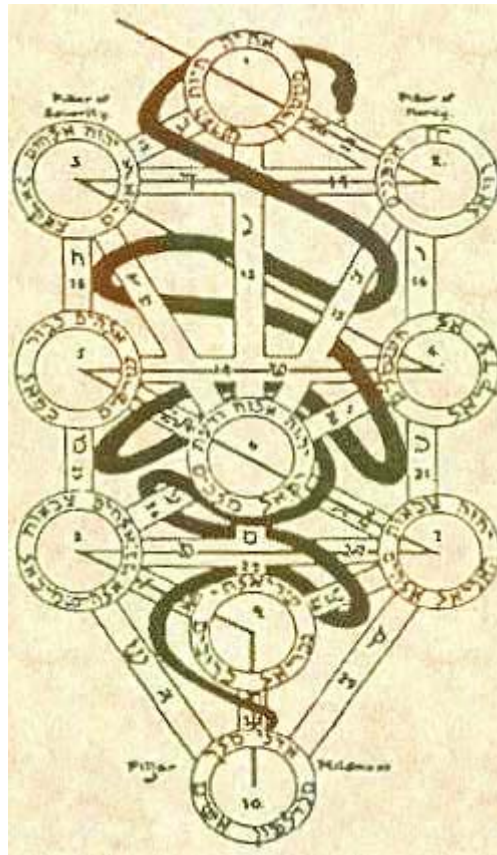


# SIMBOLOGIA Y CUERPO

## Cartografía Simbólica de Nuestra Corporalidad



Escrito por Elías Cohen

# **INDICE DE CONTENIDOS**

## **INDICE**

<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>2</b>
<b>SIMBOLOGIA DEL CUERPO</b>	<b>3</b>
<b>EL PLEXO UROGENITAL</b>	<b>8</b>
<b>LA MATRIZ ABDOMINAL</b>	<b>11</b>
<b>LA MATRIZ PECTORAL</b>	<b>13</b>
<b>LA COLUMNA VERTEBRAL</b>	<b>15</b>
<b>LA MATRIZ CRANEANA</b>	<b>20</b>
<b>PRINCIPALES DIVISIONES DEL CUERPO</b>	<b>26</b>
<b>ENERGÍA &amp; TAO DEL MOVIMIENTO</b>	<b>29</b>
<b>MOVIMIENTO: ESCENCIA DE LA VIDA</b>	<b>34</b>

## INTRODUCCIÓN

Entendemos que la vida no es fenómeno estático y que nuestro cuerpo se transforma permanentemente. Siendo así, el movimiento es algo esencial a la vida, integrando desde las partículas más diminutas hasta los sistemas más complejos y macro del universo.

El trabajo aquí expuesto, nos permite tener una visión clara, concisa, metafórica y simbólica de las diversas capas y niveles que nos componen y desde donde podemos vivir como seres encarnados en el cuerpo. Este texto busca vivir en un presente continuo y a la vez indagar en las regiones heredadas ancestralmente por diversas tradiciones de creencias en torno a la divinidad del cuerpo, gracias a la visión judeo-cristiana, la medicina china, psicología y yoga.

He intentado hacer un ejercicio de síntesis en torno al cuerpo y sus diversas historias y visiones con el fin de que el lector pueda internalizar con facilidad toda la información que aquí le presento.

En este texto trato al cuerpo a partir del conjunto de sus diferentes niveles de manifestación, de lo más visible a lo más sutil. Desde lo físico, emocional, intelectual hasta lo intuitivo y lo espiritual.

En este trabajo no doy ejercicios prácticos propiamente tales ya que prefiero que cada persona aplique la simbología que aquí presento dentro del área que le parezca indicado. Estas áreas van desde clases de movimiento e inducción corporal para actores y bailarines, danza experimental con imágenes y simbología moviendo al cuerpo, masajes, yoga, educación física, terapia corporal, etc. Es fundamental eso sí, interiorizar e intencionar la cantidad de imaginería y simbología que nos presenta cada parte de nuestro árbol corporal para que cada vez que trabajemos desde el cuerpo y su conciencia, esta información se “active” y llegue a las profundidades significativas que componen las diversas capas y niveles perceptivos de nuestro Ser.

Creo que recorrer nuestro mapa corporal integrando toda la información que aquí se ha agrupado y sintetizado, puede entregar una experiencia valiosa, un viaje extenso y bellamente misterioso dentro de nuestra infinita corporalidad.

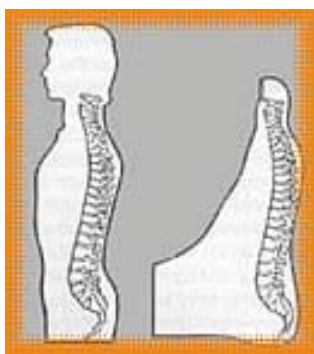
# SIMBOLOGIA DEL CUERPO

## LOS PIES

Los pies son la verdadera base del cuerpo y a la vez son excelentes indicadores en cuanto una persona esta o no enraizada, equilibrada o grounded<sup>1</sup>. Por lo mismo, son muchas las cosas que se pueden aprender al observar y conectarnos con nuestros propios pies. En el aspecto psicológico los pies son de vital importancia ya que son la parte de nosotros que hace contacto con la realidad, con el piso, la tierra, con la gravedad. A nivel físico un desequilibrio en los pies compromete el equilibrio total de la estructura corporal.

La reflexología<sup>2</sup> se sustenta en la base que los pies son buenos indicadores sobre la salud o las dolencias de las personas. La base de esta técnica es que para cada órgano y área del cuerpo existe una correlación directa en alguna zona de los pies. Si el cuerpo-mente está saludable los pies también lo estarán y al contrario, si alguna zona del cuerpo está bajo alguna dolencia o no se presenta en estado saludable, aquella zona del pie tampoco presentará un buen aspecto y estará extremadamente sensible al toque.

Según la tradición de medicina china, el chi recorre todo el cuerpo como una energía fluida y vital a través de los “meridianos”. El concepto de meridianos corresponde a la existencia al interior del cuerpo de una vasta red interconectada de finos caminos tridimensionales por donde el chi se desplaza, relacionando y creando balance en las estructuras, sustancias, órganos y diversas esferas psico físicas que componen al ser humano<sup>3</sup>. Todos los meridianos tienen puntos terminales en los pies por lo tanto un masaje activo en los pies puede establecer un flujo saludable de energía, entregando al cuerpo-mente un estímulo vital.



<sup>1</sup> El término inglés grounded, grounding o groundedness no tiene traducción literal al español. Terapeutas que trabajan dentro de la perspectiva corporal lo utilizan para referirse al estado de enraizamiento o de conexión con las “cosas a tierra” que una persona pueda tener. Hace referencia a la sensación de apoyo o estabilidad de la persona.

<sup>2</sup> Técnica muy antigua nacida en Asia y ampliamente desarrollada en occidente que apela al tratamiento de cualquier dolencia corporal a través de la estimulación a través de masajes y dígito presiones en los pies.

<sup>3</sup> Robert Svoboda & Arnie Lade, “Chinese Medicine and Ayurveda” Motilal Publishers, 2000, New Dehli.

Los pies nos conectan al piso, a la tierra, permiten una postura vertical y a la vez es uno de los lugares más simbólicos del cuerpo humano. Representa el punto de partida de la verticalización, elevación y ascensión.

Los pies también designan a la persona y su carácter. El hombre no fue llamado para vivir curvado, esclavizado sino al contrario, fue creado para vivir de pie instalado en su verticalidad.

En la entrada de las mezquitas, en templos de Asia y en algunos monasterios católicos, sacarse los zapatos antes de ingresar a terreno sagrado es una exigencia. Es en aquel acto de despojo en que traemos a la carne la experiencia de conectarnos con la Tierra Divina. Este acción es simple pero de gran significado. Dios le pide Moisés que se saque las sandalias al llegar a las tierras de Israel ya que esta en Tierra Sagrada<sup>4</sup>.

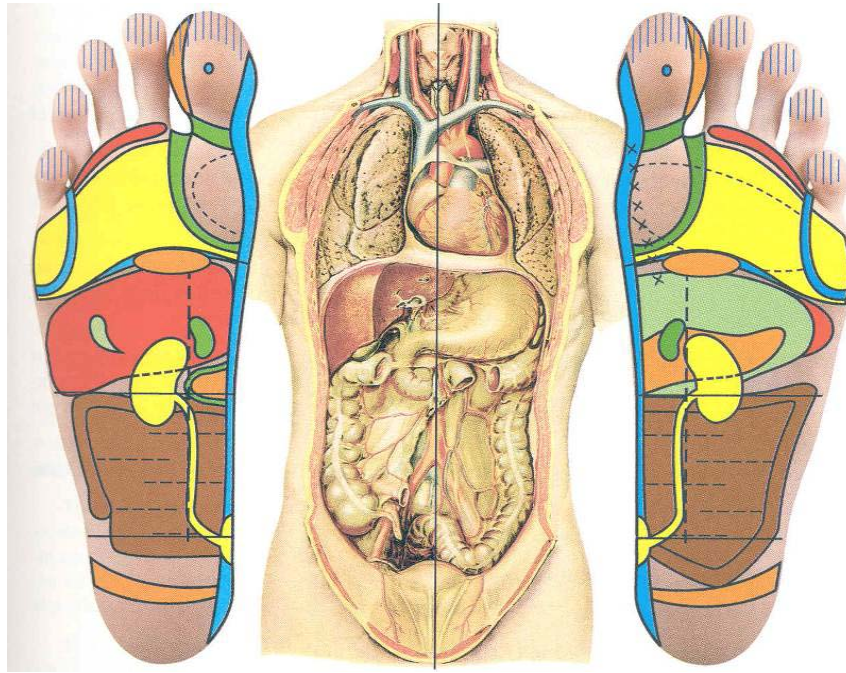
No hay que olvidar la cantidad de expresiones en la vida cotidiana que incluyen a los pies: echó pie atrás, no me llega ni a los pies, en pie de guerra, no quedó nada de pie, meter lo pies donde no corresponde, cayó de pie, estar en buen pie, etc.

En un inicio el hombre fetal asume la forma de germen, punto de parida de toda su potencialidad, nadando en el líquido amniótico de la madre. La primera forma de este germen es como la de un pie. En la tradición judeo-cristiano, en el cuerpo humano la forma de germen donde reúne a todo el ser en el embrión será encontrada posteriormente en los riñones (los pies del tronco) y en las orejas (los pies de la cabeza)<sup>5</sup>. Al igual que el signo de interrogación que diseña la forma de los pies, las orejas tienen esa misma expresión de pregunta. Esta visión también se encuentra en la medicina tradicional de china. Podemos reflexionar sobre cuál será la pregunta para nosotros que tienen los pies y las orejas.

---

<sup>4</sup> La palabra en hebreo para tierra o terreno es adamá. De esta misma raíz se desprende adom que remite al color rojo. Dam quiere decir sangre y Adam, el primer humano, significa etimológicamente "Humano Rojo", defiriéndose a la tierra barrosa y a la sangre que lo constituyen.

<sup>5</sup> Evaristo Eduardo de Miranda, "Corpo Território Do Sagrado" ediciones Loyola, 2007, Sao Paulo.



En su duplicidad izquierdo/derecho, los pies evocan la unidad energética y complementaria de yin y yang, de masculino/femenino, conciente e inconciente, de humano y divino. Hay en los evangelios de Juan un gran simbolismo cuando al lavar los pies de sus apóstoles, Jesús afirma: basta que los pies sean purificados para que todo el hombre lo sea (Jo 13,10). Jesús busca curar los pies de la humanidad herida.

Lamentablemente los pies son olvidados con frecuencia en la vida cotidiana del Hombre. Cuidar de los pies es tener la posibilidad de vivenciarlos.

La micosis puede hablar de una actitud de falta de higiene, pero también de la incapacidad de escoger los zapatos adecuados, de una baja en el sistema inmunológico producto de stress o de pies que no son secados adecuadamente por que alguien tiene la cabeza en otro lugar (en las Nubes y no en la Tierra). Callos y callosidades hablan de una postura inadecuada, de desequilibrio al caminar, al pisar, en la dificultad de estar erectos de pie, verticalizados. La salud de los pies afecta la salud de la persona, su calidad y conciencia de vida tanto interior como exterior.

## **RODILLAS**

Me gustaría empezar con una breve alusión a las articulaciones que generan el movimiento esencial de las rodillas. Este mecanismo de articulación está también presente en los tobillos y por lo mismo me gustaría hacer alusión tanto de tobillos y rodillas para referirme brevemente al simbolismo de sus articulaciones. Los tobillos y las rodillas son articulaciones y todas las articulaciones son encrucijadas psico somáticas. Como tales, ellas deben medir y lidiar con todas las fuerzas físicas y psicológicas que pasan a través de ellas. Es gracias a las cualidades de nuestras articulaciones que podemos tener un cuerpo con posibilidades de movimientos graciosos y ágiles. En caso de tener articulaciones rígidas y sin uso, denotamos por lo general a personas que tienen una visión estrecha y rígida de la realidad. Por este motivo, la condición psico somática de las articulaciones revela mucho respecto a cómo la persona está lidiando con el flujo o movimiento de su vida en general.

En términos psicosomáticos tanto los tobillos como las rodillas se relacionan directamente con los mismos aspectos atribuidos a los pies como estabilidad, enraizamiento, contacto con la tierra, facilidad de movimiento y de hacer cambios. Cuando la vida esta fluyendo de forma espontánea, nuestros tobillos y rodillas están abiertos, lubricados, flexibles y saludables. Por el contrario, cuando la persona está conflictuada y en estado de tensión, tanto como tobillos como rodillas quedan rígidos y con una alta probabilidad de lesión.

En la simbología bíblica, como también en otras tradiciones culturales, las rodillas son vistas como una sede principal de la fuerza del cuerpo. Son símbolo de autoridad en el hombre y dan origen a una serie de expresiones tales como: doblar las rodillas (en señal de humildad), hacer doblar las rodillas de alguien (imponer la voluntad sobre alguien), arrodillarse (acto de sumisión o adoración), ponerse de rodillas (sucumbir o flaquear frente a alguien).

Aquel que tiene las rodillas flexibles se agacha para levantar un peso, manteniendo de forma saludable tanto sus riñones como la columna vertebral y a su vez no esta rígido frente a la adversidad.

Una de las formas más poderosa para realizar el acto de oración es poniéndose de rodillas. Haciendo ese simple geste corporal, toda nuestra voluntad se abre y llena de humildad para recibir la bendición.

## **LAS PIERNAS**

Las piernas representan todas las fuerzas de germinación, de ascensión de lo humano y de su capacidad de caminar y establecer relaciones en las tierras interiores y exteriores del ser que las camina. En muchas tradiciones africanas, las piernas representan los bastones de la cabeza.

Órgano responsable de la caminata, de la marcha, la pierna es un símbolo de vínculo social y externo. En el texto bíblico, las piernas fueron dadas al hombre para explorar el mundo como sujeto autónomo y no sumiso.

Nuestras piernas nos hablan de nuestra necesaria verticalización y autonomía de quien se posesiona en las tres dimensiones y en todas las direcciones posibles en que nuestras piernas pueden llevarnos.

El poeta español Antonio Machado decía “caminante no hay camino, se hace camino al andar”.

Es muy interesante observar los movimientos esenciales en la práctica del Tai Chi<sup>6</sup>. Los movimientos emergen desde la zona centro del cuerpo llamado Tan Tien siendo apoyados y desplazados sutil pero efectivamente por la mitad inferior del cuerpo compensando aquella atención normalmente exagerada en la mitad superior del cuerpo. Apoyándose con firmeza en los sólidos fundamentos de sus piernas, la persona aprende a mantenerse en su lugar y también a desplazarse como mucha suavidad estando

---

<sup>6</sup> El Tai Chi surgió en la China Antigua como arte de defensa personal y tiene como base filosófica al taoísmo. Su principio filosófico esencial es ceder e ir con el flujo de las cosas en vez de la acción reactiva u ofensiva. En ese sentido el Aikido (arte marcial de origen japonés) tiene principios filosóficos muy similares.

totalmente anclado a la tierra. Las piernas, por tanto, son verdaderas raíces móviles de nuestro cuerpo.

Las piernas se desenvuelven como el resultado del modo en que son usadas, tanto física como psicoemocionalmente.

### **Piernas delgadas, sub desarrolladas<sup>7</sup>**

Las personas con este tipo de piernas tienen dificultad para hacer grounding de modo eficiente ya que tienen un sistema de auto sustentación muy frágil. Por lo general pueden compensar esta debilidad con otras partes del cuerpo como brazos, cuello, ojos o intelecto sustituyendo la fuerza de apoyo de sus propias piernas.

### **Piernas gruesas sobre desarrolladas**

Por lo general refieren a una personalidad rígida. Aquel que tiene ese tipo de piernas pasó un buen tiempo trabajándolas para “asegurarse” y estar firme. Pueden ser personas con dificultad para los cambios y las actitudes y movimientos sueltos y espontáneos.

### **Piernas gordas sub desarrolladas**

Este tipo de piernas son característicos de las personas extremadamente indolentes con su forma de estar en el mundo. Tendrá dificultad para iniciar o continuar hasta el fin de alguna actividad energética.

### **Piernas finas y tensas**

El flujo energético en este tipo de piernas es muy intenso, teniendo con frecuencia dolores crónicos en las articulaciones y tensiones en las piernas. Personas así, se mueven muy rápidamente por la vida pero pierden por completo la fluidez, espontaneidad y gracia correspondientes que le permiten moverse de manera integrada y consistente.

## **EL PLEXO UROGENITAL**

### **La abertura hacia el exterior**

La elevación de lo humano es de los pies a las rodillas, de ahí a los muslos y de los muslos al sistema urogenital. En la tradición cabalística, los pies corresponden al feto al interior del vientre de la madre, las rodillas corresponden al bebé en su nacimiento, los muslos evoca la adolescencia y los pasajes iniciativos para madurar y estar listo para la experiencia sexual y la reproducción en la edad adulta. Nuestro cuerpo encuentra en el plexo urogenital las primeras aberturas y comunicaciones físicas permanentes entre el

---

<sup>7</sup> La siguiente división de los tipos de piernas es propuesta del terapeuta norteamericano Ken Dychtewald quien a su vez está inspirado de diversas técnicas psico físicas. Hay que mantener en cuenta que estos son sólo ejemplos los cuales sirven para tener una amplia y más completa perspectiva sobre las piernas y no hay que generalizarlas como verdades absolutas en torno al carácter de las personas. Nuestras piernas contienen mucha de nuestra historia y podemos tener gemelos flacos y rígidos con muslos sin tono. De nuestra propia conciencia y estudio de nuestra historia personal deviene la apropiada y sensible interpretación que podemos hacer de nuestra geografía corporal.



interior y el exterior del cuerpo humano, entre el Estar y el Ser. La hermosa selva de energía erótica sube por el tronco del árbol en dirección del corazón y la cabeza, como señal de la capacidad humana, a imagen del creador, de ser fértil.

En el plexo urogenital donde el humano se adentra e inicia el en el territorio del Ser.

## LA PELVIS

Estructuralmente, la pelvis es la base sobre la cual se apoya toda la parte superior del cuerpo. La pelvis realiza las ligaciones esenciales entre piernas y pies, por un lado, y columna vertebral y tronco por otro. Es también esta región del cuerpo que contiene las vértebras del cóccix y del sacro, las cuales son responsables de los trayectos nerviosos que activan los aspectos anal/sexual del cuerpo-mente, vitalizando y animando la vida de las piernas. Debido a la posición importante dentro del cuerpo-mente que ocupa la pelvis, uniendo la parte inferior con la parte superior del cuerpo, su funcionamiento saludable y flexible debería ser considerado como de vital importancia para mantener un flujo energético libre y espontáneo en todo el cuerpo.

Hasta ahora no existe un acuerdo generalizado sobre la mejor posición de la pelvis dentro de las diferentes disciplinas corporales. Lo importante intentar mantener la pelvis relajada y semi basculada hacia delante para alinear sutilmente las vértebras lumbares con las dorsales. De esa manera tenemos “tomado” nuestro centro corporal o Tan-Tien.

### Concepto de Centro Corporal

Es la zona pélvica en donde encontramos geográficamente este punto imaginario de nuestro cuerpo. Es fácil ubicar este centro geográfico: lo encontramos a cuatro dedos más abajo del ombligo pero... ¿cómo hago para sentir el centro? ¿A qué se refiere todo esto?

En la vida diaria no es poco frecuente oír que “fulano no está bien, anda fuera de centro”. Esta analogía tan común, se refiere a una persona que no se encuentra en su absoluta integridad. Esta des-balanceado, descompensado. Esto demuestra, que en nuestro inconsciente, la idea y sensación de centro o “estar centrado” ya existe. El real sentido de estar centrado o en el centro, hace alusión a estar **conectado** con uno mismo y el entorno. Cuando el ser se encuentra dividido (tendencia normal pero no natural del Hombre) o tiene demasiado ruido en su cabeza (sobre todo si le presta demasiado atención a la bulla mental en sí y no a sus causas) pierde la conexión, conciencia y precisión de sus actos.

Cuando se realizan ejercicios físicos que comprometen directamente la pelvis y las caderas, se puede hacer con la intención de “despertar” y robustecer esa zona vital, la cual unifica las extremidades inferiores con el segmento superior del cuerpo. Cuando abrimos la conciencia a esta zona, el movimiento se hace orgánico, donde no sólo las extremidades se movilizan sino todo el cuerpo con **Unidad**. Las artes orientales expresan este acto como la unificación del Cielo con la Tierra<sup>8</sup>.

---

<sup>8</sup> Es por lo mismo que en las tradiciones asiáticas, esta zona corporal recibe el nombre de “Hara” en Japón o Tan-Tien en China y se refiere al despertar del “segundo cerebro” con el cual deberíamos controlar y aprender a movernos (pensar cinestéticamente) diluyendo las emociones antes que suban a la cabeza. Esta visión nos permite existir con la toma de decisiones desde la totalidad de nuestro Ser y no sólo desde la cabeza y sus pensamientos.

## **REGIÓN ANAL**

La región anal del cuerpo-mente incluye la espalda, el ano y la porción terminal de la columna junto a todos los músculos y órganos correspondientes. El ano corresponde al final del canal digestivo por donde excrementamos los residuos que nuestro cuerpo no necesita. En la tradición Tantra Yoga del hinduismo, la región anal contiene la base potencial de la “energía Kundalini”.

### **Kundalini**

La idea central de Kundalini es que al interior de nuestro cuerpo, al medio de la columna vertebral se encuentra un canal energético que los hindus llaman “Sushuma”. A lo largo del conducto que une desde el ano hasta la cabeza, fluye la más poderosa de las energías psíquicas. La energía Kundalini. Además de esto, existe en cada lado de este canal, otros dos canales accesorios, uno llamado “Ida”, la cual nace desde la base derecha de la columna y “Pingala” que emerge desde el lado izquierdo respectivamente. Estas dos corrientes psíquicas que corresponden a lo masculino (Ida) y a lo femenino (Pingala) ascienden por la espalda en torno a la columna y su canal central (Sushuma). Al ir enrollándose, estos dos canales se van entrecruzando en siete puntos importantísimos a lo largo de toda la columna hasta la corona de la cabeza. Cada uno de estos siete vértices, son denominados “Chakras” o “círculo de energía”, los cuales a su vez son considerados como centros de conciencia. Según la antigua literatura hindú, está dirigido hacia propiedades y comportamientos muy específicos del desarrollo de nuestro potencial y desarrollo humano. Este camino va haciendo que el enfoque de la energía kundalini sea dirigida siempre hacia arriba, en sentido de evolución y ascensión desde la base de la columna (ano) hasta la cabeza.

### **Primer Chakra, Muladhara**

Está ubicado en la base de la columna entre la región del ano y el escroto (hombre) o de la vagina (mujer). Es responsable de las necesidades y acciones básicas de sobrevivencia; es considerado el vértice en torno al cual se remueven las actitudes relacionadas a las preocupaciones más básicas, instintivas y materiales.

Cuando una persona está rígida en esta zona del cuerpo-mente indica una excesiva preocupación por los aspectos materiales de la sobrevivencia. Por lo mismo una persona con estas características gusta de acumular mucho y tiene dificultades para entregar, en el amplio sentido de la palabra. Inversamente, cuando existe vitalidad y flexibilidad en esta zona se refiere a un modo abierto, generoso y de libre flujo de existir en el mundo.

## **LA MATRIZ ABDOMINAL**

La cavidad abdominal es la región más vulnerable y desprotegida de nuestro cuerpo. Si camináramos en cuatro pies, nuestra cavidad abdominal estaría protegida por la espalda y sus respectivos lados. Producto de nuestra posición vertical, el ser humano tiene su barriga expuesta al mundo. Al interior de esta desprotegida cavidad, reposan los órganos vitales, las vísceras, nuestras sensaciones y sentimientos.

La matriz abdominal es también la zona que abriga al tercer chakra. Este vértice de energía llamado Manipura, emana del ombligo y en la columna se encuentra a la altura de la octava vértebra torácica. Este chakra está concentrado en los dominios de poder, en los sentimientos de control que caracterizan los relacionamientos interpersonales más complejos. En este chakra se encuentra el deseo y la potencialidad de querer conquistar y dominar el mundo. El elemento esencial de esta zona es el fuego producto del calor y energía que necesitamos para digerir y procesar todos los alimentos que consumimos a través del sistema digestivo.

## **EL OMBLIGO**

El ombligo es una marca de grandes significados para el ser humano. Él evoca el vínculo con la placenta materna al centro de la matriz abdominal. El ombligo también puede ser visto como el lugar de nuestra primera herida formal, de nuestro primer corte con la fuente de vida maternal. Es un símbolo de convergencia, de retorno a los orígenes y también de irradiación hacia las cuatro direcciones, a partir de un centro único de origen.

Del punto de vista anatómico, el ombligo designa la cicatriz al centro del vientre, originado por el corte del cordón umbilical, primera herida en el ser humano.

Inmediatamente después del nacimiento, el ombligo se eleva como una colina, proyectándose hacia la matriz alimentadora. Posteriormente asume una morfología inversa: una depresión en donde se podría encajar el pezón de una mama.

La palabra ombligo proviene del latín umbilicu. En la Roma antigua, umbu era una pieza redonda que sobresalía en una superficie lisa. Ese nombre era aplicado a la parte central de un escudo.

La tierra también tiene sus puntos de emergencias energéticas, sus “omblicos”. En la antigüedad, el templo de Delfos en su colina era considerado un ombligo de la tierra, en torno al cual se pronunciaban palabras oraculares.

Así como el Monte Meru es visto en la tradición hinduista como el centro o eje de la Tierra, el Monte Sinaí también es visto en la tradición judaica como el ombligo de la tierra. Fue ahí donde Moisés vivió la experiencia de revelación.

## **LOS ÓRGANOS INTERNOS**

### **RIÑONES**

Desde el punto de vista fisiológico, los riñones cumplen una función esencial de filtrar la sangre, extrayendo los excesos de agua, sales minerales y glucosa entre otros.

Mantienen el equilibrio electrolito y devuelven a la sangre los elementos purificados que el cuerpo necesita. Los riñones filtran cerca de un litro de sangre por minuto.

En la simbología bíblica, los riñones están asociados a la fuerza y a sus contrarios, el pánico y el miedo. Cuando una persona tiene miedo, los riñones se contraen e inmediatamente surge el deseo de orinar. Ese vínculo de los riñones con emociones de esa naturaleza es igualmente análogo en la medicina china<sup>9</sup>, la cual ve a los riñones como la verdadera raíz del cuerpo físico y espiritual, controlando los órganos reproductivos y secreciones. Los chinos creen que los riñones almacenan y purifica la energía primordial de la vida.

El elemento esencial de los riñones es el agua. La vida sobre la Tierra surgió del agua. El agua que circula en nuestro interior nos purifica, nos lava de nuestros errores e ilusiones, el agua nos transforma (bautismo).

## **ESTOMAGO**

El ser humano tiene hambre de alimentos, tiene hambre de conocimiento, tiene hambre de dios, tiene hambre de poder. Para enfrentar situaciones difíciles e injustas, la sociedad exige que la persona “tenga estómago”. El mal humor también afecta directamente al estómago y aquel que come en exceso producto de la gula, termina arruinándolo.

Si los riñones son una matriz del agua, el estómago es una matriz de la tierra, asociada al cuerpo humano y a su carne.

Según la medicina china, el estómago recibe y diluye la comida y líquidos y envía los nutrientes al baso para que continúe la transformación.

Es importante entender que nuestro estómago simbólico se alimenta absolutamente de todo lo que ve, escucha, siente y percibe. Debemos entregar buen alimento a nuestro organismo no sólo en el sentido de comida sino de experiencia general de cómo vivimos la vida.

## **PANCREAS**

Del punto de vista de la anatomía y la fisiología del cuerpo humano, el páncreas es un gran órgano glandular situado por detrás del estómago, la cual mantiene una relación anatómica con el duodeno y el baso. Su influencia esencial ocurre en los procesos metabólicos de la digestión, especialmente en la transformación de los azúcares. El páncreas está simbólicamente asociado a la realización de la transformación de la carne. Así como otros órganos del cuerpo evocan la germinación, el crecimiento, la eliminación o la purificación, el páncreas evoca la transformación.

En la tradición Judea-cristiana, la carne no puede ser identificada sólo con el cuerpo, ni tampoco sólo con la materia. La carne es el complejo psicofísico del hombre en su existencia concreta y total. La carne es el fundamento último, llevada y cargada por la persona durante todo el periodo de vida que le toque pasar por esta tierra.

La etimología griega de la palabra carne es kreas, de la misma raíz que kreion, jefe o soberano; kreisson, el mejor; kratos, fuerza; kreiusa, la reina. Se puede entender entonces que esa palabra para los griegos antiguos está ligada a lo femenino, que no hay algo mejor y con más realeza.

---

<sup>9</sup> Xi Wenbu, Tratado de Medicina China, Editorial Roca, Sao Paulo 1993.

Páncreas, en griego pan kreas, significa todo la carne. Toda la carne será movilizada por Dios para entrar en su realización con toda profundidad.

El páncreas trabaja sobre los azúcares del cuerpo. La glucosa tiene a su vez una directa relación con las energías que el cuerpo necesita para realizar su accionar.

Simbólicamente es como si el páncreas estuviese ahí para nosotros, para que nuestras energías se movilicen para cada prueba, misión, actividad o acción que el ser humano emprenda en su vivir.

## **HÍGADO**

El hígado es el órgano de la honra, de gloria y de luz. Es uno de los lugares simbólicos del cuerpo con mayor densidad. Como árbol de higos, el hígado posee una serie de ramificaciones muy similares a los riñones y a los pulmones. En la medicina China, el hígado es uno de los órganos tesoro asociado a la vesícula biliar y a los ojos.

Del punto de vista de su fisiología, desempeña funciones como glándula digestiva y como órgano de reserva, almacenamiento y excreción. Es responsable por la síntesis de excreción de bilis y una serie de otras proteínas. Es un verdadero laboratorio que detecta elemento que son de alta acidez para el cuerpo y lo absorbe para proteger al organismo de acidez. Por lo mismo, se puede asociar al hígado con el temperamento de muchas personas. El hígado es el primer órgano en ser severamente afectado en aquellas personas de tendencia iracunda. Se ha comprobado que la ira, la rabia, el odio crean gran acidez en la sangre y el hígado en su afán de protector quien absorbe esa gran dosis de acidez, resultando a largo plazo tremendamente debilitado.

En su origen latino la palabra hígado proviene de Picus, árbol que da higos. La higuera es un árbol que representa abundancia en el universo bíblico. Era el árbol favorito de Buda. En la tradición rabínica, la higuera representa el árbol del bien y el mal.

## **LA MATRIZ PECTORAL**

No hay que olvidar que en su crecimiento por el Árbol de las vidas, el ser humano pasará por varias matrices: uterina, abdominal, pectoral y craniana.

Esta matriz va desde el diafragma, pulmones, corazón, subiendo por las clavículas e incluye los brazos y las manos.

Básicamente, es el pecho en donde una serie de sensaciones y sentimientos son focalizados, ampliados y traducidos. Por lo mismo, el pecho existe en una permanente alteración en su forma, dirección y expansión a medida que pasa de la creación a la expresión de sentimientos y emociones.

En el pecho las emociones se tornan ampliadas por la fuerza y el ímpetu de los pulmones, son animadas por la pasión y vitalidad del corazón y estimuladas hacia el exterior mediante los brazos y el rostro.

## **PULMONES**

Son los Maestros del Soplo. Su forma también recuerda a las ramificaciones de un árbol gigante, muy parecido a los riñones. Cada pulmón ocupa una cavidad lateral del tórax, estando separado el uno del otro por el corazón. El corazón es el centro de los pulmones y estas maravillosas joyas se encuentran protegidas por la caja torácica.

Su función principal es regular y procesar la inspiración y la expiración del aire mantenedor de vida. Cuando el aire es inhalado hacia el interior gracias a la participación del diafragma, los pulmones se amplan hacia fuera en todas las direcciones, alongando todos los músculos de la caja torácica y del estómago. Por lo general, a menos que nos estemos moviendo de forma activa físicamente, realizando alguna actividad desgastante, la mayoría de las personas utiliza un porcentaje muy reducido de la verdadera capacidad que poseen los pulmones para absorber aire de la atmósfera, el cual será repartido posteriormente por todo el cuerpo. Es por la misma razón, que estamos utilizando un porcentaje muy menor de aire o energía vital en la atmósfera que se encuentra a nuestra disposición. Por lo tanto, muchas personas están funcionando en niveles de energía que en general están considerablemente por debajo de nuestras capacidades.

El trabajo consciente de respiración permite absorber y almacenar energía primordial de la atmósfera, manifestada esencialmente como iones negativos y denominados en otras culturas como prana, chi, ki, newen (mapuches), ruach (soplo en hebreo). Si bien la respiración se realiza a nivel celular y es en realidad todo el cuerpo que respira<sup>10</sup>, los pulmones son de esencial importancia en este proceso de captación de energía vital para el cuerpo y su sobrevivencia.

El soplo y la palabra se prestan mucha asistencia. Uno sustenta la emisión del otro. Para poder hablar hay que respirar.

“Dios dijo: hágase la luz!! y la luz se hizo” (Gn1,3). Dios a través de su intención creó la palabra. La palabra trae consigo la vibración divina y creadora de todas las cosas. Pero podemos imaginar que antes de emitir la palabra de creación, Dios respiró.

## **CORAZÓN**

A semejanza de un triángulo invertido, el corazón es un órgano hueco, muscular, situado en la cavidad torácica, constituido por dos aurículas y dos ventrículos. Él recibe la sangre y la bombea posteriormente a través de dos movimientos rítmicos esenciales: sístole (estado de contracción de las fibras musculares del corazón) y diástole (movimiento de dilatación del corazón).

Es aquel movimiento doble de sístole y diástole que el corazón evoca al doble movimiento de expansión y reabsorción, de divergencia y convergencia del hombre y el universo.

Símbolo del soplo sagrado, la sangre es la que lleva esa energía al corazón y de ahí a todo el cuerpo. Aquí los glóbulos rojos también juegan un rol importante. El corazón es purificador de sangre como los riñones purifican el agua.

---

<sup>10</sup> Podemos imaginar a toda nuestra piel como un gran pulmón.

La palabra corazón proviene del latín cor, cordis. Así la palabra recordar la raíz corazón al centro (re-cord-ari). La palabra misericordia también está construida sobre la raíz corazón (miseri-cors). Lo mismo ocurre con la palabra concordia.

La tensión en el área del corazón indica en general un estado de auto protección crónica. La persona tensa en ésta región intenta encapsular en una coraza protectora su corazón y las emociones que se encuentra allí presentes. Esa coraza puede defender de ataques pero a la vez impide la entrada y demostración libre y espontánea de sentimientos de ternura y abertura.

Simbólicamente el corazón es la sede del sentimiento de amor. El amor con su traje de rojo, es la fuerza vital que genera y procrea la vida. Los seres humanos somos seres amorosos como parte constituyente de nuestra biología humana<sup>11</sup>, siendo la base real de nuestra red relacional con nuestro entorno y los demás. Cuando esta red de amor falla o se enferma, las relaciones de cualquier tipo también son afectados o destruidos.

El corazón sirve para un sin de expresiones populares como: te lo digo de corazón, quedé con el corazón en la mano, te amo con todo mi corazón, romper el corazón de alguien, hacer algo de corazón, etc.

En el asenso de energía kundalini, el corazón contiene el chakra anahata o chakra del corazón. Este vértice de energía está totalmente asociado al amor no sólo de pareja o sanguíneo (familia) pero hacia toda la humanidad. Es el corazón de Cristo, corazón de Madre Teresa de Calcuta, corazón de Buda y de Mahoma. Trabajar esta zona del cuerpo junto a toda su simbología y psicología, es de vital importancia para existir de forma natural, honesta y realmente humana en un mundo que ha olvidado el sentido profundo y amplio del amor frente a todos los seres que componen y co- existen en nuestro devenir humano.

## **LA CULUMNA VERTBRAL**

### **La Escala hacia el Cielo**

La columna humana es vertebral: siete vértebras cervicales, doce dorsales y cinco lumbares. No se trata de un hueso único como podría ser el fémur, es una estructura formada por la superposición de vértebras. Por lo general se utiliza sólo el término “columna”, la cual nos remite a pilar, sostén, apoyo, colina y nos remite al “edificio” o a la estructura completa. Las columnas en la tradición judeo-cristiana representan también las relaciones entre el cielo y la tierra, entre lo alto y lo bajo, entre el cielo y el infierno (romperse la columna puede ser un verdadero infierno).

La palabra vértebra tiene su raíz latina en vert-i la cual remite a la idea de movimiento giratorio, presente en las palabras verter, convertir, pervertir, advertir y adversario.

---

<sup>11</sup> En ese sentido el biólogo y filósofo chileno Humberto Maturana a creado todo un pensar ontológico reflexivo en torno a la biología del amor, entendiendo a los seres humanos como seres amorosos por antonomasia.



Estamos viviendo en tiempos en donde el dolor de espaldas o de la columna se presenta frecuentemente en todas las personas. Este no es un detalle menor cuando entendemos los significados que la columna o eje esencial de la estructura del Hombre se encuentra enferma, debilitada y adolorida. Todas las prácticas de meditación de todas las tradiciones valorizan la importancia de la postura erecta, de una columna estable. La desestabilización del hombre contemporáneo se refleja también en la falta de una postura interior frente a las contradicciones del mundo exterior.

Son las vértebras lumbares aquellas que reciben más peso de tracción al hacer fuerza para levantar o cargar un peso. Este peso también puede crearse en el cuerpo como reacción psico somática al cargar pesos emocionales o sentimientos no trabajados. Esta zona también asume directamente la batalla o las contradicciones que pueden existir en la parte superior del cuerpo en relación con toda la parte inferior. Para el terapeuta corporal y creador de la Bioenergética, Alexander Lowen, de la parte superior del cuerpo surgen los sentimientos, las emociones y las presiones debido a las exigencias con la autoridad, el deber, la culpa. Esto trae cargas físicas como psicológicas. De abajo del cuerpo sube una energía por las piernas que nos da apoyo, equilibrio o fragilidad, debilidad o falta de resolución. Ambos universos de cargas y tensiones corporales y psicológicas se juntan en la zona lumbar.

### **Vía de Ascensión**

Esa vía de ascensión, entre la tierra y los cielos, el nacimiento y la muerte es identificada en los mitos con la forma de una escalera, una columna o un árbol. En la tradición china, el Tao es la vía, es la vía de la unificación armoniosa de los opuestos complementarios. En el hinduismo, la energía vital o prana recorre el cuerpo ascendiendo por la columna, activando las siete aperturas conocidos como chakras o centros energéticos. Desde la base de columna se eleva hasta la cabeza. En el simbolismo tántrico, los siete centros sutiles atraviesan el eje vertebral (sushuma) y son dibujados como flores de lotos. La flor de loto, flotando con todo su esplendor en las aguas turbias, evoca la visión budista, la naturaleza de Buda. En Asia, la posición de

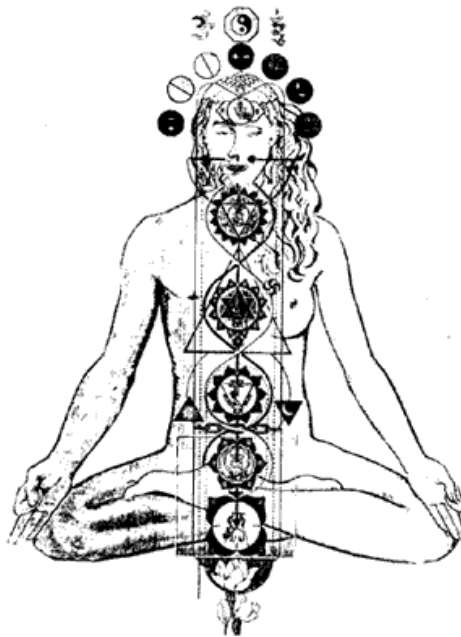


meditación de loto evoca serenidad y estabilidad en aquel que la realiza debido a la posición erecta de la columna.

La columna vertebral es una columna de huesos. Los huesos representan una realidad última de la vida, pues permanecen después de la muerte.

### Los 7 Vértices de Energía Ascendente de la Columna

- **Chakra de la Raiz (Muladhara):** localizado en la base de la columna; se relaciona con el potencial humano como energía primitiva junto a las necesidades básicas de sobrevivencia.
- **Chakra Pélvico (Svadhithana):** localizado al nivel de los genitales; se relaciona con los impulsos sexuales y los reraconamientos interpersonales primarios.
- **Chakra del Ombligo (Manipura):** localizado en la región del ombligo; se relaciona con las emociones en estado bruto, con impulsos de poder e identificación social.
- **Chakra del Corazón (Anahata):** localizado sobre la zona del corazón; se relaciona con los sentimientos de afección, amor y auto comprensión.
- **Chakra de la Garganta (Vishudda):** localizado en la zona de la garganta; se relaciona con la comunicación, la expresión y la auto expresión.
- **Chakra del Entrecejo (Ajna):** se localiza en el espacio entre los ojos (tercer ojo); se relaciona a los poderes de la mente, la intuición acrecentada.
- **Chakra de la Corona (Sahasrara):** localizado en la coronilla de la cabeza; se relaciona con la experiencia de auto comprensión, iluminación e entendimiento acrecentado de sí mismo y el universo que nos rodea.



## **LOS BRAZOS**

Brazos y manos constituyen los canales a través de los cuales son expresadas muchas expresiones y emociones de una persona. Son capaces de crear y transmitir acciones tales como tomar, lanzar, arrojar, romper, acariciar, dar, recibir, manipular, proteger, expandir.

Al igual que las piernas, los brazos consisten de articulaciones, huesos y músculos por donde se desplazan y fluyen una serie de energías, sentimientos y sensaciones. Los brazos también registran el flujo de energía por el grado de vitalidad o debilidad que ellos puedan tener y como se relacionan con la totalidad del cuerpo. La elegancia o buen uso de los brazos y las manos puede corresponder al modo en que una persona lleva sus relaciones interpersonales y como se desenvuelve en el mundo.

## **LAS MANOS**

Comandadas por el cerebro, las manos ejecutan nuestros pensamientos. Ninguna parte del cuerpo, fuera de la cabeza, tiene un vínculo tan activo y permanente con la actividad cerebral. Las manos no descansan. Por eso en la agonía e inminencia de la muerte, la unción cristiana a los enfermos moribundos, consagra con aceite y gracia divina, la cabeza del moribundo y sus manos. Esa unción indica que es hora que aquellas manos paren, descansen. Esas manos ayudaron, criaron, trabajaron, acariciaron, cuidaron, protegieron y sirvieron a muchos.

La mano, al igual que el ojo, ve. Por eso se dice que los ciegos tienen dedos luminosos y su capacidad de lectura a través del sistema Braille es una buena prueba de ello. La iconografía cristiana de la Trinidad raramente representa al padre con figura humana, pero siempre con figura de una mano. Las manos evocan al conocimiento. Cuando juramos frente a un juez, elevamos nuestra mano en señal de honestidad.

También son muchas las expresiones populares que se vinculan con las manos: con las manos en la masa, en manos del crimen, está en buenas manos, que me corten las manos si ... etc.

Cada dedo de una persona posee una impresión digital única e irrepetible al igual que la unicidad de cada ser humano. En la medicina tradicional China, al igual que los pies y sus dedos, los dedos de las manos son terminales energéticos de los meridianos que recorren el cuerpo.

El rito de imposición de manos es muy antiguo tanto en la tradición judía como en otras tradiciones asiáticas e indígenas. Por la imposición de manos todo poder es dado para aquel que es consagrado o que lo precisa. La imposición de manos es hecha generalmente por profetas, enviados, obispos, misioneros, caballeros, reyes, sanadores y chamanes.



## LOS HOMBROS

Los hombros están íntimamente asociados con la cavidad torácica ya que se localizan sobre la misma, extendiéndose de lado a lado sobre el pecho, entrando en directa relación con el esternón y con la parte superior de la espalda fundiéndose en los omoplatos. Ocupando esta posición, los hombros lidian con los poderes de las emociones de todo el tronco y los elementos expresivos de los brazos y las manos. Los hombros son de más fácil lectura que otras partes del cuerpo por que pueden asumir una serie de formas que son muy legibles. Por ejemplo hay personas que nunca resolvieron algún tipo de miedo, dejando a la persona con los hombros permanente arqueados y rígidos mucho tiempo después de que el miedo ya ha desaparecido. Se puede decir que esencialmente la espalda, pecho y también en los hombros las personas dejamos fragmentos de “historia congelada” o paralizada. Finalmente, estas “historias congeladas” quedan localizadas en nuestro cuerpo-mente, conformando el carácter y la estructura corporal de las personas.

Cargar el mundo sobre nuestros hombros es una sensación que probablemente todo ser humano conoce e experimenta en “carne propia” en momentos de la vida. Los hombros asumen gran carga y tensión muscular (zona de los trapecios), al estar conectadas con las manos (uso de computadores), al igual que mucho estrés, engendrado en pensamientos de agobio y peso que son cargados por los hombros. Al centro de los trapecios existe un punto neurálgico que al ser masajead o golpeado, produce gran relajo de la coraza muscular de esa zona. Por lo mismo, mucha gente siente gran satisfacción “total” por el sólo hecho de masajear los hombros y el cuello.

## **MATRIZ CRANIANA**

### **EL CUELLO**

En el cuerpo humano, el cuello representa una articulación compleja y vital. El cuello vincula la cabeza con el tronco y el resto del cuerpo. El cuello es un gran puente por donde pasan los nervios más importantes del cuerpo (del cerebro, del corazón, la tiroides, circulación y digestivos y tubo de respiración).

El cuello y la nuca delimitan una zona llena de músculos y ligamentos, responsables por la sustentación vertical de cuatro kilos de cabeza. Se trata de una región frecuentemente comprimida y tensa, conocida como la cruz dolorosa del cuerpo humano (junto a los hombros), donde todos los males, miedos, tensiones, angustia, cansancio laboral se acumulan. Es el lugar donde el Hombre de hoy carga su cruz como Jesús cargo la suya hacia el patíbulo.

A medida que las emociones suben por el flujo del estómago hasta el pecho, entran posteriormente por el cuello donde pueden ser adicionalmente traducidas como pensamientos y palabras. El pecho sirve para amplificar y expandir los flujos emocionales y de ahí la función del cuello de refinar o filtrar estos flujos, despachándolos posteriormente a sus destinos apropiados en la garganta y en el rostro. Por lo tanto, el cuello tiene que lidiar permanentemente entre sentimientos, sensaciones, pensamientos, impulsos y reacciones.

No olvidemos que el cuello sirve de pedestal en el cual reposa la cabeza.

Según la tradición kundalini, esta es la zona correspondiente al quinto chakra o chakra de la garganta (Vishudhi). Como expliqué brevemente en la descripción de chakras, este vértice de energía se relaciona con la comunicación y la expresión oral. Los aspectos interiores de este chakra están en el desarrollo auto reflexivo y de auto imagen. Aquí el tercer chakra Manipura que lidia con las energías de querer conquistar al mundo y a los demás se purifica en el quinto chakra Vishuddi para la conquista interna de nosotros mismos. Nuestra forma de contacto interpersonal y de comunicación con los otros se hace desde un nivel más profundo, abierto y sin prejuicios.

### **CABEZA**

Los siete orificios de nuestra cabeza, asociados a los sentidos más elaborados, pueden ser encontrados en la estructura de unos de los principales símbolos del pueblo hebreo, el candelabro de siete brazos, Menorá. Los siete brazos luminosos de este candelabro representan el rostro humano. Los dos brazos más externos, tanto a la derecha como a la izquierda corresponden a los ojos. Los brazos siguientes a cada lado representan las orejas, los brazos centrales son los orificios nasales y el brazo del centro representa la boca. El lugar central ocupado por la boca evoca el poder de la palabra.



Menorá.

La cabeza es el castillo que guarda y protege nuestro cerebro, el cual da origen a la mente y a la conciencia. Aquí se presenta una dialéctica interesante: en occidente se piensa y se establece que el cerebro contiene a la mente la cual contiene la función de la conciencia. En otras tradiciones, especialmente el yoga, establece que la mente y el cerebro son funciones que tiene la conciencia para poder manifestarse en la presencia de cada humano.

En la cabeza se encuentran dos chakras importantes. Ajna chakra corresponde a la zona del entrecejo (tercer ojo), asociado a la percepción intuitiva y Sahasrara chakra vinculado al entendimiento profundo de nosotros mismos. Ambos chakras pueden estar asociados a la glándula pineal y a la hipófisis respectivamente pero no es algo que pueda comprobarse bajo parámetros científicos (al igual que los recorridos energéticos a través del cuerpo de los meridianos).

## **MANDIBULA**

La parte inferior de la mandíbula es donde las lágrimas son retenidas en la sensación reprimida de querer llorar. Los músculos que comprometen a la articulación de la mandíbula contienen por lo general mucha tensión producto de sensaciones de rabia retenida en esa zona. La trituración excesiva de alimentos o el bruxismo<sup>12</sup> son también uno de los muchos ejemplos de tensiones mandibulares atribuible a la rabia reprimida. Ahora, violencia o rabia no son las únicas emociones que la zona maxilar retiene. En la

---

<sup>12</sup> Problema de trituración de los dientes, especialmente molares y pre-molares durante la noche, mientras la persona duerme.

realidad, prácticamente cualquier emoción que sea expresada por la boca o por el rostro, se torna fijada en la coraza muscular de la garganta y el maxilar.

## **LA BOCA**

La boca es de fundamental importancia para el conjunto orgánico y psíquico del Hombre. Ella es la abertura, es el orificio o el espacio por donde pasa y son regulados el soplo (que entra y sale), la palabra (que sale) y el alimento (que entra).

Por ser el órgano de la palabra (Logos, Verbum) y del soplo, la boca es un símbolo divino del poder creador, creativo, manifestación expresiva de los grados más elevados de la conciencia.

La boca y el fuego están simbólicamente asociados. La imagen del dragón escupiendo fuego por la boca es un buen ejemplo. El uso de la palabra y el fuego están relacionados ya que la boca recuerda a la simbología del fuego como principio de construcción y destrucción, de purificación y aniquilación.

Pronunciado de forma prolongada, las palabras Amen, Salam, Shalom y Om, vibran con varias resonancias en la caja craneana y su última vibración es nasal. La pronunciación de mantras en oriente tiene su sentido básicamente en la vibración que ellas producen en el organismo, las cuales movilizan a las células del organismo y a la vez se crea un patrón respiratorio que activa toda la circulación al interior del cuerpo.

Así como la boca es la encargada de generar la emisión de la palabra, me gustaría también escribir y resaltar la idea del silencio, la no palabra, la boca cerrada.

El silencio como opción conciente, como rito de penitencia y purificación, nos invita a limpiar el la basura acumulada en cada uno de nosotros. Cuando hacemos el gesto físico a otra persona para que mantenga el silencio, nos llevamos la mano junto al dedo índice a los labios y hacemos un “sshhh” prolongado.

Hay personas que no pueden estar ni un instante en silencio, necesitan hablar constantemente sin importar mucho el sentido de lo que dicen. Temen al silencio por que les recuerda a la muerte y al vacío. Los muertos no hablan. El silencio es una invitación a la meditación sobre la identidad profunda de nuestro ser junto a sus rupturas y aparentes contradicciones.

## **Lengua y Saliva**

Simbólicamente la lengua es considerada como una llama de fuego, por la fuerza y movilidad que posee. Como el fuego, la lengua destruye y purifica. Como instrumento para la palabra, edifica y arrasa. Como órgano del paladar y del gusto, la lengua es símbolo de discernimiento. Separa lo que es bueno y lo que no, es también un vehículo de la palabra y del verbo.

La lengua es unos de las partes más íntimas del cuerpo y la usamos también para lamer y besar a otro ser humano.

La saliva a su vez, es mucho más que sólo un líquido transparente creado por las glándulas salivares para una correcta deglución de alimentos. La saliva es también antiséptica y la cantidad y cualidad de saliva varía permanentemente en función de lo que está siendo ingerido en un contexto físico como psíquico de la persona. Cualquier alteración en la saliva ya sea demasiada ácida o alcalina termina por afectar todo el cuerpo, desorganizando esencialmente el jugo gástrico provocando graves alteraciones digestivas hasta la creación de úlceras.

La saliva tiene una gama de simbologías asociadas, pues sirve para unir y disolver los alimentos, puede curar o corromper, es antiséptica pero puede tener bacterias, puede suavizar y puede ofender severamente. Se puede ofender o insultar severa y violentamente cuando escupimos en el rostro de otra persona y es una clara señal que no fuimos capaces de contener nuestra ira, transformando nuestra saliva luminosa en una acción portadora de odio y descontento.

## **NARIZ**

Simbólicamente la nariz representa un tipo de discernimiento más intuitivo que la nariz. La nariz tiene la capacidad de percibir aquello que no se ve ni se escucha pero se “siente”. En sentido figurado olfatear puede referirse a una capacidad intuitiva de adivinación sobre diversos asuntos. Se habla también de buen “olfato para los negocios” o cuando alguna situación no “huele” bien. Este sentido de oler se utiliza con respecto a presentimientos o percepción del peligro antes que este se presente propiamente tal. La nariz no es solamente para la entrada de aire para el sistema respiratorio, a través de las fosas nasales. Las señales captadas por la nariz son enviadas inmediatamente al cerebro desencadenando una serie de acciones reflejas. Gracias a la nariz la temperatura y la humedad del aire son detectadas. La nariz se activa como filtro o purificador de aire cuando detecta una cantidad muy elevada de partículas suspendidas, demasiada contaminación o simplemente olor desagradable.

Los perfumes también están relacionados con la nariz. Es conocido el efecto de un buen perfume ya sea en un ambiente o en el cuerpo de una persona. Los olores y el olfato han jugado un papel importante desde la antigüedad. Iglesias, templos y monasterios han utilizado la combustión de diversos elementos para producir aromas que nos acercan a la sensación de divinidad. Inciensos y mirras han sido utilizados para crear el aroma de Dios. Desde el aspecto de sensualidad ente los sexos, los perfumes también han jugado un rol interesante en la descripción que los enamorados hacen de sus amadas siempre atribuyéndoles olores maravillosos y deseables.

En éstos últimos años la “aromaterapia” también ha demostrado como los diferentes olores captados por los orificios nasales son interpretados por el cerebro, relajando la totalidad del sistema nervioso.

## **OREJAS**

El cuerpo de la cabeza comienza con las orejas, sus verdaderos pies (o alas), bases de la verticalización del ser humano y de su orientación. Las orejas y los oídos son dos formaciones creadas en la parte lateral de la cabeza y contienen el sentido de la audición. Cumplen también una importante función en la mantención del equilibrio y el sentido espacial de la persona. Simbólicamente los oídos están asociados a la capacidad de escucha mística e interior.

Tener buen oído para la música significa tener la capacidad de captar con relativa facilidad diversos sonidos ya sean musicales o no y reproducirlos sin la ayuda partitura o la posibilidad de grabar música y sonidos en nuestra memoria.

También existe relación estrecha entre oído y boca, entre audición y fonación.

La psicología moderna también da una importancia terapéutica a la escucha y a la palabra. La dificultad de emisión de la palabra está usualmente ligada a una dificultad causal en la receptividad. Tenemos dos oídos y una sola boca. Deberíamos oír más. De alguna manera el hombre está bloqueado en su capacidad de escuchar, de mantener cierto silencio personal y simplemente escuchar su interior, escuchar su entorno y escuchar verdaderamente a los demás.

La medicina tradicional China, a través de la auripuntura<sup>13</sup> establece que en la oreja al igual que los pies, posee una zona asociada directamente con todos los órganos esenciales del cuerpo. Hay una asociación directa entre pies, riñones y orejas. Los pies son la base del cuerpo, los riñones son la base del tronco y los pies son base esencial de la cabeza. Aquellas tres partes tienen una forma similar de embrión de objeto creador y potencializador de la vida.

## OJOS

Al contrario que la gran mayoría de animales, la visión del hombre es frontal, tridimensional y puede ser definida por un campo de visión. Ese campo es visual y mental (generación y decodificación de imágenes tridimensionales).

La palabra proviene del latín *oc-ulus* que designa al ojo o cualquier objeto con forma de ojo. La verdadera palabra para ojo en latín es *oc-s* y sólo se encuentra en palabras derivadas como *atr-oz* (que tiene aspecto sombrío), *fer-oz* que tiene aspecto agresivo, *vel-oz* (que desaparece al ojo). La razón principal por la cual no se ocupaba la palabra *oc-z* para designar al ojo era por el temor al “mal de ojo” por lo tanto había que esconder aquella palabra. Hasta hoy en día se utilizan una serie de amuletos y ritos que

están asociados al mal de ojo según diversas culturas y tradiciones. En el sentido de la superstición, representa la cualidad que se les atribuye a ciertas personas que pueden causar desgracias a aquellos que miran deseándoles el mal intencionadamente.

San Buenaventura, filósofo franciscano del siglo XIII, afirmó que el ser humano posee tres modos para desarrollar el conocimiento. El los denominó como los “Tres Ojos del Saber”: el Ojo de la Carne se refiere a la forma más básica y primitiva de entendimiento basado en un conocimiento sensorial o perceptivo del mundo a través de nuestros sentidos. El Ojo de la Mente, es aquel que contiene la mente y que nos permite el entendimiento abstracto, matemático y metafórico y finalmente el “Ojo Contemplativo”

---

<sup>13</sup> Uso de agujas de acupuntura sólo en la zona de las orejas.



que es aquel que posee el religioso o el místico. Podríamos imaginar a un ser bien balanceado como aquel que existe y convive armoniosamente con los tres ojos dependiendo de la necesidad, el contexto y la experiencia.

En India, el tercer ojo ocupa un lugar destacado en las practicas meditativas y de trascendencia. El tercer ojo corresponde a Ajna Chakra, el chakra del conocimiento y la sabiduría y se refiere esencialmente al desarrollo de la inteligencia y sensibilidad intuitiva del ser humana. El tercer ojo corresponde anatómicamente a la glándula pineal, una de las principales glándulas del cuerpo relacionada al desarrollo y el crecimiento.

Así como la piel produce el sudor y la lengua la saliva, los ojos producen lágrimas o “sangre de los ojos”.

El tema de la ceguera es bastante central en la misión de Jesús. Una de sus curas más trascendentales es devolver la visión a aquél que no ve. En la tradición judaica, abrir los ojos era la cura mesiánica por excelencia y era la señal por la cual se podría identificar al Mesías. Los evangelios relatan que Jesús realizó un total de siete curaciones de volver la visión a ciegos. El número siete representa la totalidad<sup>14</sup>.

Muchos dicen que los ojos de la personas son las ventanas de su corazón o alma. También existe la práctica al interior de la medicina tradicional china de mirar el ojo y encontrar en él, mucha información relacionada con el (in) correcto funcionamiento de los órganos internos del cuerpo. Podríamos afirmar que nuestros ojos y su expresión son el reflejo interno de nuestra persona.

## **EL CRANEO**

Del Punto de vista anatómico, el cráneo es una caja ósea que encierra y protege al encéfalo, tanto en el hombre como en todos los vertebrados. Es la sede del comando supremo, del pensamiento y por su forma es un homologo de la esfera celeste. En muchos pueblos, la esfera celeste es vista como un cráneo del Ser Supremo o Dios. El macrocosmos humano tiene su cima en el cráneo como una especie de catedral en forma de cúpula.

Es paradójicamente dura y flexible a la vez. Dura por que contiene algunos de los huesos más estructurados y coherentes del cuerpo. Flexible por que muchos de los huesos no están “soldados” lo que le permite tener un movimiento de cerrada y apertura, una verdadera respiración craneana autónoma que refleja la vida del cerebro.

Está vinculado directamente a los cinco sentidos pero va también más allá de ellos. Es una caja de Pandora de alta complejidad en donde también residen las glándulas pineal, pituitaria e hipófisis las cuales cumplen funciones que nos permiten tener acceso a la intuición y desarrollo de inteligencias que van más allá de la comprensión de la realidad que sólo captan los sentidos.

Al llegar a la conciencia del cráneo, partiendo desde nuestros pies, llegamos a la cumbre de un largo recorrido por nuestro cuerpo y sus metáforas. Podríamos decir que cuando nuestros pies entra en comunión conciente con nuestro cráneo se lleva a cabo un pacto,

---

<sup>14</sup> No olvidar el candelabro menorá con sus siete brazos como el símbolo judío por excelencia.

un matrimonio del Cielo y la Tierra que nos permite existir en un plano de mayor conciencia, salud, armonía e integridad.

## **PRINCIPALES DIVISIONES DEL CUERPO**

### **División Izquierda /Derecha:**

Una primera división del cuerpo que podemos realizar es referida a los lados derecho e izquierdo respectivamente. Estos lados, a pesar de parecerse mucho el uno con el otro no son del todo iguales y por lo general esconden mucha información sobre nuestro carácter y personalidad. No está demás recordar que los lados corporales están bajo la influencia de los hemisferios cerebrales, los cuales funcionan de forma cruzada.

Hemisferio izquierdo se vincula al lado derecho del cuerpo y hemisferio derecho con el lado izquierdo. El hemisferio izquierdo esta relacionado a las funciones de pensamiento de tipo analítico, lógico y se manifiesta especialmente en el lenguaje y las matemáticas. El hemisferio derecho es responsable esencialmente de la orientación espacial, la realización artística, la intuición y las habilidades corporales por mencionar algunas áreas donde ambos hemisferios se desarrollan.

De esta manera, el lado derecho del cuerpo es considerado como el lado masculino, vinculado al pensamiento racional lo que se deriva a aspectos tales como la actividad, el autoritarismo, la agresividad, el desplante y dentro de la cosmogonía china se identifica con lo Yang. El lado izquierdo, entonces, cumple con los atributos más “femeninos” del carácter, como la pasividad, la espera, la escucha, el pensamiento creativo y artístico, la paciencia. En la cosmogonía china se refiere al lado Yin de la persona.

La división izquierda/derecha puede ayudarnos a ver como forjamos nuestros músculos, la forma en que nos movemos, cómo nos expresamos y finalmente cómo nos comunicamos. Frecuentemente la persona que es diestro, no dedica tiempo ni mayor esfuerzo para conocer y manejarse con su lado izquierdo. De esa forma siempre nos mantenemos en un terreno de lo conocido dejando nuestro izquierdo entregado a las sombras y a los temores de las cosas que no podemos hacer bien.

El trabajo conciente sobre la división izq/der nos permite ahondar en ejercicios de coordinación y psico motricidad. Doy especial énfasis al trabajo de coordinación ya que permite juntar en una misma actividad al hemisferio derecho con el izquierdo. El trabajo de coordinación corporal permite crear y re-establecer conexiones neuronales que permiten agudizar tanto el sentido interno-externo del espacio como re-activar conexiones para el propia percepción del cuerpo en la agudeza de los sentidos y la memoria cinestética en general.

### **División Arriba/Abajo**

Otra división muy clara en nuestro cuerpo es la de la parte superior y la parte inferior. Esta división puede ser incluso más notoria o dramática que la división izq/der.

Con respecto a sus funciones, la parte de abajo del cuerpo es la encargada de hacer contacto con la tierra. Está determinado por los pies, rodillas, muslos y la zona urogenital. Más adelante haremos especial detención y profundización de cada una de aquellas partes del cuerpo. Por ahora continuaré con una forma de divisiones y explicaciones de las mismas de manera más general. Es la parte de abajo del cuerpo, la

que en términos positivos podemos considerar como nuestras “raíces móviles”. La parte de abajo, entonces, permite la estabilidad, el balance, el equilibrio, el enraizamiento, el apoyo, la confianza. Por otro lado, la mitad superior del cuerpo tiene relación con la apertura, la escucha, el habla, la comunicación, la expresión, los pensamientos, acariciar, las emociones, respirar.

Dentro de una visión psico social propuesta por el terapeuta corporal americano Ken Dichtwald<sup>15</sup>, la mitad de abajo está orientada hacia la privacidad, el apoyo, la introspección, la estabilidad emocional, la movilidad/estabilidad junto a la posibilidad creativa de procreación. Se entiende que los problemas que emergen en la parte inferior del cuerpo, tiene una consecuencia psíquica en las virtudes mencionadas anteriormente. La mitad de arriba está asociada a la sociabilización, la manifestación expresiva, las comunicaciones y relaciones inter personales, las aspiraciones, las acciones. Un problema en la zona superior por tanto, puede afectar psíquicamente a uno o muchos de los aspectos asociados a esta zona.

Esta división también es hecha por la Medicina Tradicional China, la filosofía Taoísta, las artes marciales asiáticas, la tradición judeo-cristiana y las tradiciones indígenas latinoamericanas creando el matrimonio entre la Madre Tierra y el Padre Cielo. Nuestra parte inferior en conexión directa con la Tierra son los pies, las piernas, órganos genitales y los riñones. La parte superior vinculada con el Padre Cielo son la columna vertebral, los órganos internos (sist. Digestivo), pulmones, corazón, los brazos junto a las manos (como extensiones del corazón manifestados en la posibilidad de abrazar, acariciar a otro), la garganta, la cabeza, la mente y el espíritu.

Por lo general en los estudios de personalidad y carácter hechos por psicólogos y terapeutas<sup>16</sup>, si una persona es armoniosa y balanceada en la mitad superior de su cuerpo pero débil o tensa en sus piernas y caderas, probablemente tendrá un mejor desenvolvimiento con aquellos aspectos reflejados en la parte superior y pondrá en la zona de las “sombras”<sup>17</sup> los aspectos menos desarrollados, los cuales no desaparecen por el sólo hecho de ocultarlos. Ocurre exactamente lo mismo a la inversa, con piernas fuertes y saludables vinculadas a una columna vertebral débil o brazos y órganos débiles.

Es como si nuestro cuerpo estuviese hecho o compuesto por dos personas. La persona de abajo es tranquila, tímida, enraizada, con balance emocional y la de arriba es expresiva, extrovertida y volcada hacia actuar, acción, realización. La relación entre estas dos fuerzas vitales complementarias (Yin/Yang), reflejan el grado en que estas “dos personas” se relacionan entre sí en nuestro interior.

Si queremos identificar puntos de salud o dolencia en nuestro cuerpo podemos dividir nuestro cuerpo en un cuadrante basado en las descripciones arriba/abajo, derecha/izquierda. También sugiero hacer un “Mapa de Nuestra Historia Corporal”,

---

<sup>15</sup> Ken Dichtwald, “CorpoMente”, Ediciones Summus, Sao Paulo, 1984

<sup>16</sup> La mayoría de ellos están influenciados esencialmente por Alexander Lowen quien desarrolló la terapia Bionérgica basado en la relación psicósomática entre estructura corporal y personalidad. Otra fuente importante es Moshe Feldenkrais quien desarrolló la técnica que lleva su mismo nombre y la técnica Alexander la cual hace énfasis en la conciencia postural de la persona.

<sup>17</sup> Haciendo alusión al término acuñado por Freud y desarrollado por Jung con respecto a aquellos aspectos o hechos vinculados a nosotros mismo que no deseamos ver ni confrontar.

utilizando diferentes colores y descripciones de acontecimientos tales como enfermedades, dolencias, accidentes, golpes, recuerdo de caricias agradables, encuentros eróticos (coloreando las zonas), masajes, momentos de dicha que se manifestaron como sensaciones físicas concretas, etc.

### **División Frente/Atrás**

Esta es otra división principal del cuerpo-mente, la cual tiene diversos aspectos psicológicos que animan a cada lado. Nuestro frente pareciera relacionarse con nuestra actividad o vida social y la sensación más generalizada de Ser. Es lo que generalmente se presenta como “Yo”. Es el lado que más vemos, es por lo general el lado al cual le compramos ropas y es el lado con el cual nos relacionamos con más intimidad. Nuestro lado de atrás está esencialmente constituido por elementos particulares e inconcientes de sí mismo. Por lo general este lado se transforma en el depositario de todos aquellos aspectos de la vida que no queremos afrontar y que no queremos tampoco que sean vistos por otras personas. Una gran porción de emociones no deseadas o que usualmente se denominan como “negativas” se fijan en forma de coraza o puntos extremadamente rígidos en nuestra espalda a lo largo de la espina dorsal y la parte trasera de las piernas.

No hay que olvidar que cuando tenemos emociones o sentimientos que queremos ocultar o no admitir, éstos no desaparecen, no se evaporan. Ellos quedan registrados de forma concreta en algún lugar de nuestro cuerpo-mente. Aquellos dolores o molestias están siempre presentes en forma de tensión crónica y no desaparecerán hasta que no hagamos un trabajo activo y conciente con ellos.

### **División Cuerpo/Cabeza**

Ésta es una división que casi todos logramos percibir. Nuestra cabeza y rostro son sin lugar a dudas el lado más social de nuestro cuerpo. Constituyen la máscara que mostramos al mundo. En la cabeza se localiza la boca y posibilidad de lenguaje hablado, la intelectualidad y la expresión a través de la palabra. Especialmente en occidente, la cabeza contiene la mente, el intelecto y la razón. Son muchas las personas que existen esencialmente de la cabeza para arriba creando un claro límite o frontera a partir del cuello hacia abajo. Para estas personas sus propios cuerpos resultan extraños e incomprensibles. Es quizás una de las divisiones cuerpo-mente más nociva y destructiva con respecto a una relación saludable con el organismo humano entendida como una unidad completa.

### **División Tronco/Extremidades**

Ésta también puede ser una división notoria en el cuerpo-mente de las personas. Nuestro eje vertical comenzando desde los genitales hasta la cabeza son lo que muchas personas pueden identificar como “mi cuerpo”. Las extremidades son sólo elementos funcionales ya sea de movilización en el caso de las piernas y de manualidades cotidianas en el caso de las manos. Incluso muchas personas no tienen ningún tipo de vinculación con sus brazos ya que éstos sólo se perciben a través de la funcionalidad práctica de las manos. Por lo general estas personas tienen una barriga abultada y pecho desarrollado junto a brazos y piernas sin ningún tono muscular. Su forma particular de

movimiento es en bloque y en caso de caídas reciben grandes machucones por no contar con piernas o brazos que los contengan.

## **Energía y Tao del Movimiento**

El ideograma chino para la palabra “Tao” son los símbolos de “cabeza” y “caminar”. En su forma nominal significa “camino”, sendero o vía, mientras que como verbo quiere decir “saber”. Esto significa que el camino del Tao es aquel que tomamos en la unión reflexiva de la mente y el cuerpo y al mismo tiempo señala que el Tao es la fuente original de todo conocimiento sobre la naturaleza de las cosas. “Había algo sin forma, y sin embargo, completo, que existía entre el cielo y la tierra” dice Lao Tse en el Tao Te King. “No conozco su verdadero nombre. Tao es el nombre que le he dado”, continúa el sabio en su libro<sup>18</sup>.

La terminología taoísta está siempre inspirada de elementos y fenómenos encontrados en la naturaleza en donde el agua es aquel que mejor expresa la esencia fundamental y el pleno potencial del Tao. Es por eso que ha sido el elemento que más se ha usado en la China Antigua para expresar el movimiento del Tao en la naturaleza, las artes y las ciencias. El Chi Kung o gimnasia energética china, utiliza esta misma analogía para el aprendizaje de sus movimientos que permiten el libre flujo energético a través del cuerpo. La sangre y la energía se desplazan por sus respectivos conductos en el organismo como el agua que fluye en los ríos (plena, libre y sin trabas)<sup>19</sup>, donde cualquier obstrucción a ese libre flujo y equilibrio natural puede repercutir en los sistemas orgánicos que posee cualquier ser viviente, influyendo negativamente en su actual estado de salud.

El Chi-Kung está basado en la filosofía taoísta clásica. En el pensamiento tradicional chino existen 3 conceptos para identificar las fuerzas y los factores que movilizan la energía en el Universo y en el Hombre tal como lo conocemos. A esto se le denomina “los tres poderes” correspondientes a el cielo (tien), la tierra (di) y la humanidad (ren).

## **La Polaridad Yin/Yang**

La polaridad complementaria es el la premisa básica de de toda existencia manifiesta, la base de toda creación, de todo movimiento, de todo cambio, y es el campo donde la energía y la materia se funden en un interminable y dinámico juego de formación/disolución, interacción/transmutación. Yin, cuyo ideograma chino originalmente significaba “la ladera sombría de la colina”<sup>20</sup>, se refiere a lo negativo y

---

<sup>18</sup> Tao Te King, traducción de Gastón Soublette, editorial Cuatro Vientos, Santiago de Chile.

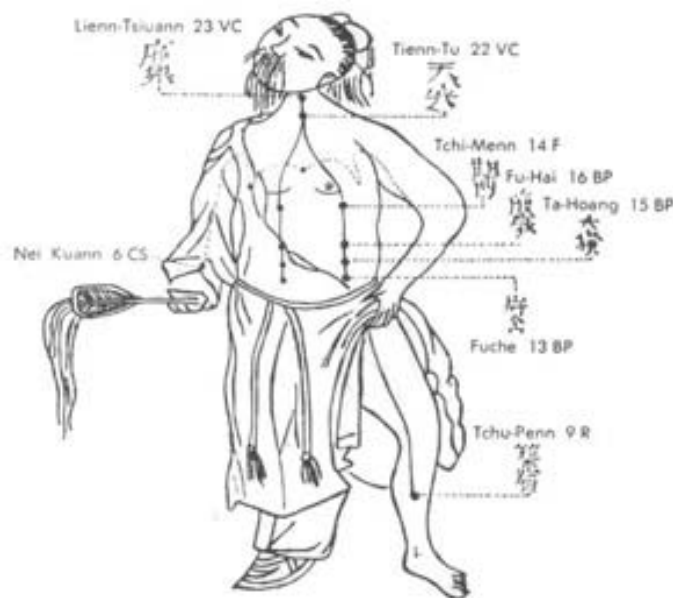
<sup>19</sup> Daniel Ried, “El Libro del Chi Kung”, editoría Urano, 1998, Barcelona, España.

<sup>20</sup> Ídem anterior.

oscuro, lo pasivo y lo femenino, la luna y el agua, suave y flexible, a lo interno y a los aspectos interiores de cualquier campo, formación o sistema de energía. Yan, que originalmente significa “la ladera soleada de la colina”<sup>21</sup>, denota lo positivo y lo ligero, lo activo y masculino, el sol y el fuego, lo duro y lo agresivo, lo externo y las partes superiores del cuerpo humano. Es importante comprender que Yin y Yang no son dos tipo de energías diferentes, sino polos opuestos pero complementarios en cualquier forma de energía o materia existente en el universo fenomenológico de la materia. Como el mismo sentidos de los ideogramas chinos lo indican, Ying y Yang son eternamente transmutables ya que a medida que el sol gira, un lado de la colina se ilumina mientras la otra se torna oscura, en sin fin de sucesiones.

En el cuerpo humano, cuando respiramos, la inhalación es yin y la exhalación es yang. En el cuerpo, las partes superiores, exteriores y posteriores son yang mientras que las interiores, inferiores y frontales son yin. La sangre pertenece al Yin respecto a la energía la cual pertenece a Yang respectivamente. La cabeza es Yang, el sacro es Yin. Los pensamientos son Yang mientras que los sentimientos son Yin y así sucesivamente con todos los componentes del cuerpo humano y su interrelación con el entorno.

### 圖穴脈雜陰



### Polaridades Fundamentales

- El Fuego (huo) y el Agua (shui): El fuego es el símbolo arquetípico de Yang, mientras que el agua corresponde y representa al Yin. En el sistema de energía humano, el fuego es la energía por el metabolismo y la respiración, mientras que el agua es la energía primordial producida almacenada en las glándulas. En el curso normal de nuestras vidas, el “Fuego” se inflama hacia arriba disipándose en pensamientos discursivos, emociones conflictivas y actividades físicas de la

<sup>21</sup> Ídem anterior.

vida cotidiana. La energía del “Agua” fluye desde las glándulas hacia abajo y hacia fuera, disipándose a través de la actividad sexual o el estrés. Así entendemos que la alquimia interna o fusión de energías del Fuego y del Agua, corresponde a mantener la energía del fuego lejos de la cabeza, el corazón y el plexo solar para hacerla circular a través de todo el cuerpo, almacenándola esencialmente bajo el ombligo. Con respecto a la energía del agua, la cual se disipa generalmente a través del sexo y el estrés, lo principal es empujarla hacia arriba a través de los canales espinodorsales hasta la cabeza, para alimentar y fortalecer la mente, conciencia y espíritu.

- El Movimiento (dung) y la Quietud (jing): el movimiento es una manifestación de Yang. La quietud representa la calma y la inmovilidad creativa de Yin. Cuando nos referimos a la inmovilidad no es sólo desde el “no movimiento” del cuerpo, sino de la estabilidad y quietud de la mente.
- Lo Interno (nei) y lo Externo (wai): los aspectos externos de una práctica cuerpo- mente incluyen todos los movimientos del cuerpo y pertenecen a Yang, mientras todo el trabajo interno los cuales corresponden fundamentalmente a la mente y la respiración pertenecen al Yin.

## Los Tres Tesoros

Los Tres Tesoros de la vida son jing (esencia), chi (energía), shen (espíritu). Al igual que la teoría y comprensión de los opuestos complementarios de Yin/Yang los tres tesoros son entidades distintas pero totalmente interdependientes. Entre los tres abarcan todos los niveles fundamentales de la existencia de todos los seres vivos: el físico, el energético y el mental<sup>22</sup>.

### **Jing:** La esencia de la vida

En el interior del cuerpo se producen tres tipos de esencias (jing). La primera de ellas es la esencia –sangre, la cual contiene todos los elementos vitales transportados por el torrente sanguíneo. El segundo es la esencia hormonal la cual se divide en esencia vital, a través de todas las secreciones hormonales a través del sistema endocrino y la esencia semen en el hombre y la esencia ovulo en la mujer. La tercera clase de esencia engloba a aquellos fluidos pesados como la linfa o la que envuelve a las articulaciones (líquido sinovial), las lágrimas, la transpiración y la orina. El jing también incluye a la materia sólida y en el cuerpo humano corresponde a las piernas las cuales son simbolizadas como las raíces móviles del ser humano. El lugar esencial de trabajo de Jing son los genitales y los riñones (elemento agua). El cuerpo absorbe energía desde la Tierra a través de las piernas fortaleciendo los riñones, el cual funciona como purificador de los fluidos corporales.

### **Chi:** La energía de la vida

Al interior de la filosofía taoísta, todas las formas de vida del universo están animadas por una fuerza vital esencial denominada chi. Chi o qi, también significa “aliento”, “soplo” o “aire”. Al igual que la idea misma de Tao, el chi es invisible, silencioso pero lo impregna todo.

La forma más elemental de energía se denomina “yuan qi” y significa literalmente “energía primordial”. Para entender mejor este concepto, podemos comparar yuan qi

---

<sup>22</sup> Daniel Ried, “El Tao de la Salud, el Sexo y la Larga Vida”, editorial Urano, 1989, Barcelona, España.

con la energía potencial almacenada en una batería. La energía o chi es para el ser viviente lo que la electricidad puede ser para un computador. Esencial. Esta energía comienza a disiparse desde el momento mismo del nacimiento y precisamente las diferentes formas de disipación de esta energía la que determina la duración de nuestras vidas. En edad adulta recurrimos a éstas baterías para comenzar malos hábitos de nutrición y alimentación, desgastando nuestra energía primordial y provocando una salud débil asoladas por enfermedades crónicas. La forma de re-cargar esta batería es a través de la respiración profunda, una dieta nutritiva y balanceada junto a una permanente actividad física a través de diversos tipos de deportes.

El cuerpo también produce energía (ying qi) a través de los diversos nutrientes que se procesan nuestro organismo gracias a la digestión trayendo nutrientes a la sangre, glándulas, huesos, nervios y todos los tejidos vitales. La atmósfera contiene lo que se denomina Energía del Cielo, la que se manifiesta en la presencia de iones negativos en el aire puro (no en el contaminado) y son de total importancia para el buen funcionamiento de nuestro organismo. Así, la respiración conciente (del Cielo) junto a la dieta balanceada (de la Tierra) se funde en nuestro organismo como energía pura que mantiene al ser humano en estado óptimo de salud.

La zona esencial en donde más se utiliza energía en nuestro organismo es en el plexo y zona de abdomen ya que es ahí donde se encuentran todos los órganos internos relacionados al proceso digestivo.

**Shen:** El espíritu de la vida.

Shen comprende todas nuestras facultades mentales como el pensamiento racional, la intuición, el espíritu, la voluntad, la atención y el ego. Generalmente el pensamiento occidental, piensa en el espíritu de las cosas como algo que está más allá del cuerpo. En este sentido, el pensamiento taoísta considera al espíritu como el “florecimiento” de los tres tesoros, donde la esencia (cuerpo) sirve como raíz y la energía (qi) como tallo. Según este pensamiento, todas las cosas del universo tienen un espíritu y exactamente eso lo que se intenta reflejar por ejemplo en la pintura o caligrafía china al reducir la idea de pájaro y vuelo en sólo una o dos líneas en una hoja en blanco.

En nuestro cuerpo, shen se encuentra materializado en los pulmones, el corazón (como extensión amorosa de nuestro corazón), la mente y la conciencia.

## **El Arte de la Respiración**

Como se lee anteriormente, la palabra chi puede significar “aire”, “energía” o “respiración”. De lo mismo entonces, se puede desprender la conclusión que una forma directa de trabajar con la energía es a través del control de la respiración conciente. La respiración por tanto puede ser una efectiva herramienta para manejar las energías externas e internas que componen los combustibles principales para la creación energética para el funcionamiento de nuestro organismo. Ahora, todo esto va asociado con el grado de conciencia que se pueda utilizar al trabajar con este tipo de

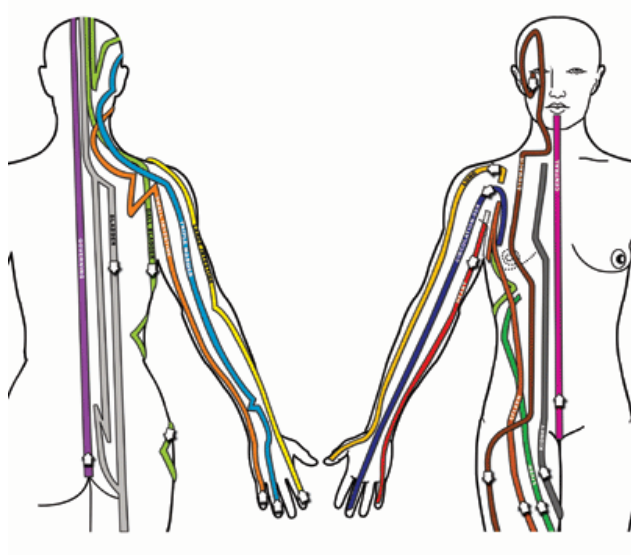


concientización. En las tradiciones asiáticas como por ejemplo de China o India, la respiración constituye una ciencia por sí misma. Como contraste, la medicina alopática occidental no reconoce ni el concepto de energía ni tampoco conoce los beneficios e importancia de la respiración en la salud de los seres vivos.

El chi es considerado como un nutriente o alimento esencial, así como las vitaminas, los minerales o las proteínas. El chi está presente en el aire en diminutos e hiperactivos fragmentos moleculares que aportan una carga negativa paralela a un electrón. A estos fragmentos se les conoce como “iones negativos”, los cuales son partículas electromagnéticamente cargadas por acción de rayos de onda corta irradiados hacia la atmósfera por el sol y otros cuerpos astrales; en los océanos, lagos y ríos, mediante la evaporización y agitación del agua, en el movimiento del viento en grandes espacios abiertos como las montañas y los desiertos. Los iones negativos son el factor que proporciona vitalidad al aire puro. El chi más potente se encuentra al amanecer (el aire está más limpio), y esencialmente en grado de pureza en las altitudes, en las montañas, e donde la radiación ionizante del sol y de las estrellas es más fuerte y se combina a la vez con el “efecto ionizante” del aire libre y diversos tipos de aguas con desplazamiento (ríos, lagos y orillas de mar).

### **Para guiar la energía en el cuerpo**

En la gimnasia energética china (chi-kung) existe un concepto clave que se conoce como dao-yin y significa literalmente, “inducir y guiar”. Esto consiste en armonizar los movimientos adecuados del cuerpo con los movimientos de inhalación, retención y exhalación de la respiración. Es por lo mismo, que generalmente estos ejercicios se realizan lento y pausadamente al ritmo natural dictado por la respiración. Es importante mantener el cuerpo relajado, esencialmente la musculatura y las articulaciones ya que cualquier tipo de tensión o rigidez en esas zonas obstruyen el libre flujo de energía. La mente juega un papel fundamental en la inducción del chi atmosférico hacia las diversas partes del cuerpo. La actitud mental también debe ser serena y la atención debe mantenerse en la sincronización y sintonización de los movimientos corporales con la respiración. Por tanto, al realizar ejercicios de dao –yin requieren de un esfuerzo conciente y conjunto de cuerpo, respiración y mente centrado en el flujo y movimiento de la energía al interior de nuestro cuerpo.



## MOVIMIENTO: ESCENCIA DE LA VIDA

Toda la creación existe en ti y todo lo que hay en ti existe también en la creación. No hay divisoria entre tú y un objeto que esté muy cerca de ti, como tampoco hay distancia entre tú y los objetos lejanos. Todas las cosas, las más pequeñas y las más grandes, las más bajas y las más altas, están en ti y son de tu misma condición. Un solo átomo contiene todos los elementos de la Tierra. Un solo movimiento del espíritu contiene todas las leyes de la vida. En una sola gota de agua se encuentra el secreto del inmenso océano. Una sola manifestación de ti contiene todas las manifestaciones de la vida.

Kahlil Gibran

La física moderna y su teoría del Quantum (cuántica) nos advierten que la materia esta en constante movimiento, es decir, que todo lo que posee cuerpo, incluyendo el Espacio en su concepto más infinito, sólo es capaz de existir por el eterno movimiento de los átomos que lo forman. El movimiento está constituido a la vez por ciclos o patrones que generan un ritmo. El ritmo es el esquema básico de toda vida. La física afirma que todos los fenómenos pueden reducirse a oscilaciones. Si se destruye el ritmo se destruye la vida, pues la vida es ritmo. El ritmo es movimiento, por lo tanto, la vida es movimiento en su esencia misma. El Movimiento (escrito como Dios en su sentido absoluto) se puede percibir en tres fases ya clásicas: Creación (unión de átomos, creación de la molécula), Mantenición (preservación de la estructura) y Destrucción de la estructura para volver a generar una nueva forma. Simplificando sería: Nacimiento, vida y muerte. A este proceso, que es en realidad una Unidad fluida y sin cortes, la filosofía hindú la ha representado con la veneración de las tres deidades principales de su religión: Brahma (creador), Vishnu (mantenedor) y Shiva (destructor). Este ciclo o fases son un patrón eterno a toda materia. El mundo microscópico es un fiel reflejo del macrocosmos y su movimiento.

*“... Un solo átomo contiene todos los elementos de la Tierra. Un solo movimiento del espíritu contiene todas las leyes de la vida...”*

*K. Gibran.*

## **Movimiento: Cuerpo y Conciencia**

El ser humano posee un cuerpo físico (materia), y es sólo a través de este cuerpo que somos capaces de vivenciar nuestro entorno. Es a través del cuerpo y sus miembros que logramos percibir y experimentar el campo emocional, sensorial y síquico. Es este cuerpo con todo el Movimiento en su interior y exterior, el que nos permite afirmar un “Yo Soy”, un “Yo Existo”. Lamentablemente es ésta percepción del “Yo” lo que dificulta la real comprensión unitaria de que el Todo es un eterno Movimiento. La percepción del cosmos, la vida y todos los fenómenos son atribuibles a las leyes del continuo Movimiento. Esta visión permite la posibilidad de comprensión en relación con los acontecimientos que le suceden al Hombre, desde una amplia y directa perspectiva.

**No hay emoción sin cuerpo**, esto es simplemente irrefutable por lo tanto, el actor o profesional que se encuentra vinculado con el cuerpo y/o la emoción, debe prestarle real consideración para experimentarlo a través de la práctica verdadera y consciente. Vincular nuestros procesos emocionales solamente desde una perspectiva psicológica, reduce considerablemente nuestra capacidad de comprensión y estudio de la misma. Cada emoción tiene patrones claves en la postura corporal, ritmo respiratorio y gesto facial. Esta trinidad (postura, respiración y rostro) es la responsable de generar información neuromuscular, activando el sistema nervioso el cual condiciona a todo el organismo para dar paso a un estado emocional determinado. No es necesario entonces, llegar a una emoción sólo a través de recuerdos o “pompeo” psicológico, sino también a través de **acciones físicas** realizadas conscientemente para encontrar o reproducir una emoción dada.

El primer y fundamental paso para introducirse y experimentar el mundo del Movimiento es la **“contemplación”**. La ausencia de movimientos externos y voluntarios del cuerpo, nos hace inmediatamente una provocadora invitación: percibir el Movimiento de nuestro contenido mental. Al sentarnos e intentar **no** desarrollar los pensamientos e imágenes de la mente dejándolos pasar sin retenerlos, podemos ver claramente quienes somos y en qué estamos. En ese momento somos capaces de percibir los micro movimientos del cuerpo, latidos del corazón, flujo sanguíneos, etc.

Es importante conocer el movimiento íntimo de nuestras mentes. Un humano contiene en sí mismo a todos los seres humanos. Este proceso de encuentro y conexión con uno mismo, no está necesariamente enfocado a ser “mejores humanos”, impecables y libres de sufrimiento (enfoque espiritual de la meditación). Partiendo de la base que eso no es realmente posible, ya que no existe lo bueno sin lo malo. El factor importante a realizar, es ser conscientes de lo que hacemos y de lo que nos pasa. La conciencia de nuestros movimientos internos y externos es una concreta herramienta para este trabajo.

Moverse como bloque es el contrario de moverse con unidad. La sensación de unidad orgánica en nuestros movimientos es una experiencia que sólo la práctica y el hacer, puede otorgarnos. La discursiva mental de si hago bien o no tal movimiento no sirve, sólo hay que hacerlo. Es aquí en donde la práctica y sobretodo la **repetición** sincera del movimiento nos permite conectarnos con la sensación de unidad. A nosotros, los occidentales, no nos gusta lo que se repite, pero es precisamente la repetición lo que pone en marcha el inconsciente profundo.