1.El séptimo sentido. Introducción

- original

Todo lo aqui expuesto en el sexto sentido pertenece al libro de Rafi Rosen, titulado el Séptimo Sentido, bioenergética en la vida cotidiana.

Es un libro precioso que le tengo especial aprecio, ya que me ayuda a entender la percepción extrasensorial quinetésica o séptimo sentido.

Yo de antemano te puedo asegurar que no hay nada mejor para nuestra salud que desatar todos los nudos de energía que hay alrededor nuestro. Estos nudos de energía nos consumen nuestra vitalidad, tensan el tejido fascial y restringen el impulso rítmico craneal.

Cuando masajeas los músculos y percibes tensiones, deberíamos hacer prácticas en desatar los nudos de energía por el cuerpo y por el aura del paciente y volver a percibir la tensión muscular. Si dicha tensión desaparece y, percibimos el músculo con toda su belleza, podemos decir que esto funciona.

1.
Introducción
a) Introducción a
*"EL SEPTIMO SENTIDO Y LAS REALIDADES MAS ALGA" (Edición **en** hebreo) 1988*

Este libro intenta ayudar a los usuarios de las técnicas bioenergéticas en su vida diaria, y también a los terapeutas, para que profundicen en su comprensión de la bioenergética, para presentarles un método como base para el trabajo o para la improvisación, o para ser utilizado sólo en parte, según las necesidades de cada uno. También quiero presentar mis nuevos descubrimientos efectuados y desarrollados en el campo de la bioenergética, la mayoría de los cuales han sido posibles gracias a la utilización de las técnicas de trabajo .pon las líneás energéticas existentes en el cuerpo y en su entorno. Estos descubrimientos incluyen sistemas energéticos cuya existencia desconocía; campos energéticos que influyen en nuestro funcionamiento, en nuestro carácter y en nuestro bienestar; campos energéticos que se han convertido en muy importantes en mi trabajo.

La técnica de seguimiento de las líneas energéticas, que dio como resultado el descubrimiento de "la Bota", continuó revelándome otros campos que ignoraba y que ni siquiera podía imaginar que existieran: el campo energético de los espíritus y el campo protector. Pasé dos años trabajando y experimentando con el campo energético de los espíritus; a partir de entonces pude enseñar a mis alumnos a sentir, contactar y manipular este campo.

Quiero asegurar al lector familiarizado con "The Seventh Sense" que continuo siendo un racionalista de mente científico-occidental y que el trabajo con espíritus y campos protectores es tan tangible y está tan técnicamemte fundamentado como el trabajo con tensiones y líneas energéticas.

Otra novedad introducida en este libro es un enfoque socio-político que utilizo como útil herramienta en mi trabajo en general, y en especial con depresivos y personas con tendencias suicidas. La prevención de armaduras crónicas necesita cambios fundamentales en las relaciones con bebés, jóvenes y adultos. Estos cambios son incompatibles con las sociedades autoritarias y son posibles sólo si la sociedad se hace más liberal y realmente democrática. Es imposible educar a un niño libre de tensiones crónicas en una sociedad represiva, igual que es imposible enseñar libertad en una escuela autoritaria. Por tanto es importante implicar nuestra ideología socio-política en la FORMA de enseñar y en la forma de vivir. He incluido una capítulo titulado "La ideología egoísta". Para mí es la base de una democracia libre y un instrumento eficaz para trabajar con personas que se sienten desesperadas y confusas, educadas con valores que sólo preparan y sirven a las sociedades autoritarias.

Al trabajar con energía viva, o en cualquier otro tipo de investigación, es importante mantener nuestro sentido crítico y autocrítico, así como una mente abierta e inquieta, preparada para considerar y comprobar cualquier nuevo evento por raro e ilógico que pueda parecer: los campos energéticos, los espíritus, y la ideología egoísta, en este caso. Para mí, ser científico no significa ser racional, sino investigar los hechos probándolos, y racionalizarlos, cuando parecen problables, con el fin de entenderlos. Todo conocimiento es sólo verdad durante un tiempo determinado y en una cierta estructura de pensamiento, y tiene que ser cuestionado y revisado constantemente. Esto es así para los nuevos conceptos de este libro. Las "verdades" sociales, políticas, e incluso las científicas, son normalmente hábitos de pensamiento, de lo que trataremos en uno de los capítulos.

Introducción a"EL SEPTIMO SENTIDO" (Edición en inglés) 1986

Comencé a leer las publicaciones de Wilhelm Reich hace unos 30 años, y a partir de ese momento me interesó profundamente la Orgonomía. Mi experiencia ha aumentado enormemente con sus teorías desde entonces. He repetido alguno de los experimentos de Reich, incluyendo la construcción de un "Cloud-Buster" (rompe-nubes), que ensayé y usé durante varios años. He construido docenas de acumuladores orgónicos de diferentes clases y los he usado de muchas formas distintas, terapéuticamente y de otras maneras.
~ He dirigido seminarios de grupos experimentales y sesiones individuales,
; he enseñado a la gente Orgonomía y la forma de aplicarla en la vida diaria.

Cuanto más trabajo con la energía orgónica más aprecio lo profunda mente que Reich entendió su funcionamiento. Sus teorías, observaciones y descubrimientos toman un sentido y una importan cia cada vez mayores.

Durante todos estos años he aprendido muchas técnicas para usar el orgón, de mis profesores y alumnos, de los libros, de las personas sensibles que me rodean, y de los niños. Yo mismo he desarrollado nuevas formas de utilizarla, para mí mismo y para los demás. El propósito de este libro es hacer accesibles los caminos del trabajo con la bioenergética, y, por supuesto, útiles para la vida diaria.

Aunque las técnicas para la aplicación de la energía orgónica aquí descritas son simples y fáciles de aprender, la energía en sí misma está lejos de ser evidente y carente de complicaciones. Fui testigo de su complejidad cuando presencié un experimento en el

que se conectaron unos aparatos electrónicos a una planta. Esta reprodujo en impulsos electrónicos una melodía que se le había cantado. Repitió, incluso fielmente, esos "sonidos" electrónicos cuando posteriormente se le pidió que lo hiciera. Así pues, aparentemente, esta planta poseía una verdadera inteligencia, al ser capaz de reproducir un esquema energético altamente complejo y sensible. Parece ser que esta energía -por razones que se escapan a mi conocimiento
¡ reacciona, por lo general, a unos simples estímulos directos, de manera constante.

Un ejemplo puede aclarar mejor lo que quiero decir. Imaginad un semáforo manipulado por un joven e inexperto policía municipal. Apretando los botones de las luces rojas, verdes y amarillas de los semáforos, puede crear un embotellamiento o aligerar el tráfico, dejándolo fluir suavemente. Lo más probable es que él no sepa nada de los conductores, ni de los coches, ni de su funcionamiento, aunque es capaz de solucionar el problema del tráfico o agravarlo, simplemente tocando unos botones. La energía orgónica
ca puede parecernos imposible de entender en su totalidad, pero podemos aprender bastante acerca de su funcionamiento; lo suficiente como para "áprétü éTbófóñ ádecuá~ó; cómó él policía novato.

En este libro trataré de explicar lo que sé de las diversas formas de utilizar la energía orgónica. A ti, lector o lectora, te animo a que pruebes y utilices el conocimiento y las técnicas descritas en las páginas siguientes. Verás qué fácil y natural es inventar variaciones sobre dichas técnicas, las cuales han proporcionado alivio a las muchas tensiones de mis pacientes y estudiantes en su vida cotidiana.

El material de este libro está basado en los seminarios de formación experimental en los que he enseñado la teoría de la formación de corazas de Reich, y otras técnicas tomadas de la terapia orgónica para liberar esa 1a energía muscular-emocional bloqueada, o acorazamiento. Las principales herramientas usadas para conseguir el deseado alivio, son: movimiento expresivo, contacto con el campo energético y diferentes clases de masaje terapéutico. He enseñado a profesionales de la medicina y de la psicología, y a padres, educadores y adolescentes a utilizar esas herramientas. Mientras las aprendían, comenzaron a practicarlas con sus pacientes, en guarderías y escuelas, en casa con sus niños, compañeros y padres.

Sé por experiencia que la mayoría de la gente es como el policía novato antes mencionado: cuentan con una serie de botones a su disposición. Quiero decir que tenemos en nuestro poder, por igual, la capacidad de liberar la corriente energética o de bloquearla. De hecho, si no estamos haciendo lo primero, estaremos haciendo lo segundo. Luego no tenemos otra elección que no sea la de aprender un poco la manera de apretar los botones que darán alivio a nuestras tensiones, en lugar de continuar creando tales bloqueos, ya que parece que no hacemos otra cosa desde el nacimiento, como cuando permitimos que nuestros bebés sean "arrojados" a luces de focos cegadores, que les golpeen las nalgas y que les corten el cordón umbilical cuando aún late; pasando por la infancia, cuando les decimos continuamente que se siente bien, que se callen, que se estén quietos, que coman "con educación", que no se toquen (especialmente los genitales), y así desde el principio hasta el fin de sus vidas adultas. Por otra parte somos extremadamente cautelosos con la asistencia "no profesional", y creemos demasiado poco en nuestra propia hablidad para comprender y ocupamos de nosotros mismos.

Este libro puede ser muy útil para los profesionales, pero ante todo, se C propone dar a conocer unas técnicas que todos, "profesionales" y "no pro
fesionales", fesionales", podemos usar con el fin de vivir una vida más positiva y j libremente fluida.

b) Qué es un bloqueo fisiológico-emocional-energético

Cuando estamos tristes y no nos permitimos llorar, reprimimos el llanto. Entonces sentimos "un nudo en la garganta". Este nudo puede sentirse como un círculo de músculos tensos y dolorosos, que nos sirve para reprimir la expresión de tristeza o dolor. También podemos sentirlo, utilizando
las técnicas descritas en este libro, como una concentración intensa de 7, energía alrededor del cuello. Por eso decimos que este tipo de bloqueo es ~ fisiológico-emocional-energético. Este libro trata de esa clase de bloqueos, = de su origen, de sus formas, de su tratamiento y de su prevención.

c) El campo energético

La complejidad de la vida y el funcionamiento de un simple protozoo unicelular depende de la existencia de campos energéticos que se extienden desde sus componentes físicos hasta la lejanía en el espacio que lo envuelve. El ser humano funciona, probablemente con innumerables campos vibratorios diferentes. Los hindúes y los chinos hablan de ellos desde la antigüedad. Reichenbach y Reich describen energías vistas en un cuarto oscuro. En mi trabajo he ido tomando conciencia de la existencia de algunos campos y formas energéticas, que pueden ayudarnos para trabajar con nuestra propia energía o la de otros. Estos campos pueden sentirse y definirse subjetivamente con las técnicas descritas en posteriores capítulos.

Algunos campos y formas energéticas:
-una corriente general de pies a cabeza descrita por Reich
-una descarga energética en el orgasmo reflejo descrito por Reich
una corriente central en los zurdos (o diestros) que fluye a las
capas del aura.
-el campo de la salud que se compone de dos elipses alargadas.

2.
Cómo redescubrir el séptimo sentido

Es de crucial importancia aprender a sentir el campo orgónico con las manos, y otras partes del cuerpo, para trabajar eficazmente con la energía orgónica. Trataremos de lograrlo con la ayuda de una serie de ejercicios muy simples. Estos se harán con el cuerpo lo más relajado posible, mientras respiramos libre y fluidamente (sin forzarnos) y exhalamos con un suspiro.
De esta forma descubrirás que has "adquirido" un "nuevo" sentido, un sentido que poseías cuando naciste y que redescubres ahora.
La capacidad para sentir la energía está en relación directa con la intensidad con la que

sientas tus propias manos. Esa sensación puede provocarse con ejercicios como hacer girar las manos alrededor de las muñecas, mover los brazos relajadamente desde los hombros, frotar una mano contra otra, o simplemente concentrarte en las palmas. Cuanto más intensa sea la sensación en tus manos, mejor sentirás el efecto de otros campos energéticos en ellas.
Ponte de pie, con los pies paralelos y un poco separados, con las puntas ligeramente hacia dentro y las rodillas levemente dobladas. Comienza el ciclo respiratorio, como explicábamos antes, exhalando con un suspiro.
2
Ahora comienza a mover las rodillas co- .a.1. *Posición relajada:*
rodillas dobladas, vientre retraido,
mo si caminaras, elevando los talones con *pelvis adelantada*

cada paso imaginario. Deja que el movimiento se haga rítmico y suelto. Trata de relajar los músculos de los pies mientras se mueven. Luego deja que tus nalgas se agiten. Haz que esa vibración llegue a tu vientre, a tu pecho y también a tus hombros, brazos y manos. Continúa hasta que todo tu cuerpo se agite libre y relajadamente. Es importante seguir respirando, exhalando con un suspiro durante todo el ejercicio.

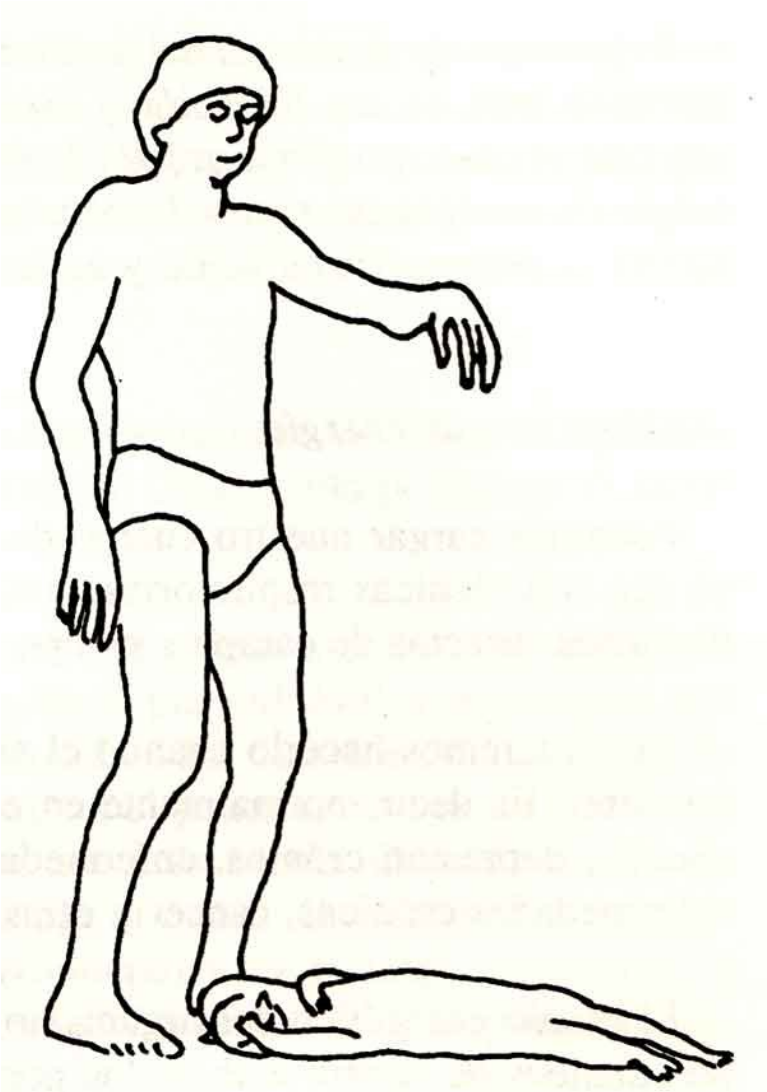
a) Aprende a sentir la energía con las manos

De pie, como en el ejercicio anterior. Sacude los brazos, desde los hombros, tan relajadamente como puedas, durante un minuto. Gira las manos alrededor de las muñecas durante otro minuto. Luego, con los brazos extendidos, levantados a la altura de los hombros, deja colgar las manos desde las muñecas. Toma conciencia de tu sensación en las palmas. Puedes sentir "un cosquilleo", "la sangre circulando", "un hormigueo", "picor", "pinchazos", "electricidad", "calor" o"frío"... Sea lo que sea, concéntrate en esa sensación. Las personas que sientan calor o frío, normalmente sentirán una mano fría y otra caliente.

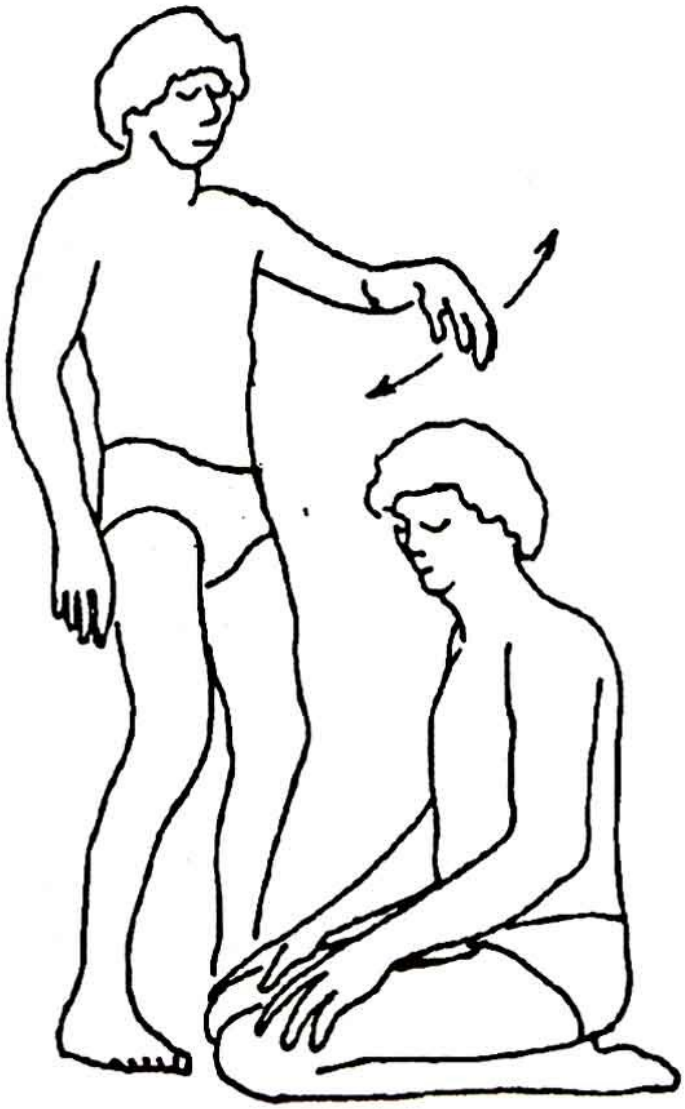
Mientras sigues concentrado en esa sensación, coloca las manos una frente a otra y mueve lentamente una de ellas de abajo arriba. Si haces este ejercicio con alguien, pon tu mano izquierda entre sus palmas, y pídele que las mueva también de arriba abajo sin tocar las tuyas.
2.a.2. Tensión pélvica
Presta atención sólo a la sensación que tienen tus propias manos. Trata de sentir las diferencias de intensidad en las palmas mientras tu compañero/a mueve las suyas. Si sientes claramente la diferencia, continúa con el siguiente ejercicio. Si no, inténtalo de nuevo desde el principio. Prueba también colocando la mano derecha entre las de tu compañero.

Lo que sientes en tus manos es lo que está sucediendo en ellas. En otras palabras, la diferencia de intensidad está claramente causada por la respuesta del campo energético de tu mano al de las de la otra persona.

Girar las manos alrededor de las muñecas



Efecto de la descarga



Sentir las diferencias en la palma de la mano mientras se mueve

Una vez consciente de esta sensación, ya has "adquirido" un sentido perdido hace mucho tiempo: la capacidad para sentir lo que otro campo de energía produce en tu propio sistema energético. Para hacer este sentido aún más patente, haz los siguientes ejercicios: pide a tu compañero que se arrodille, cierre los ojos y se relaje. Deja que tus brazos caigan relajadamente desde los hombros y sacúdelos. Vuelve a colocarlos estirados a la altura de los hombros, con las palmas una frente a otra, como antes, y siente el cosquilleo o la sensación que tú tengas. Luego coloca la mano sobre la cabeza de tu compañero, sin tocarla. Muévela lentamente a izquierda y derecha. Presta atención a los cambios de intensidad que la palma de tu mano experimenta, sin tratar de sentir el campo energético del otro, sino sólo lo que sucede en tu mano mientras la mueves.

Trata de localizar el lugar donde la sensación de tu mano es más fuerte; probablemente será un punto específico sobre la cabeza de tu compañero. Mantén la mano sobre ese punto durante algún tiempo. Pídele que esté atento a cualquier sensación que tenga en su cabeza o en cualquier otra parte del cuerpo. Comentad las sensaciones que ambos

hayáis tenido durante el ejercicio. Observad la diferencia de sensaciones o de intensidad de vuestra experiencia.

La intensidad con la que sientas los efectos del campo orgónico dependerán de tu relativa flexibilidad muscular y de tu grado de autoconciencia. Cuanto más blando y flexible sea tu sistema muscular, más fácil te será sentir el campo orgónico y más fuerte será tu respueta a éste. Los más jóvenes y los más sensibles lo sentirán con mayor facilidad que los de más edad o los que estén más bloqueados. Sin embargo, sé por experiencia que cualquiera que lo intente con la seriedad suficiente puede ser capaz de sentir los efectos del campo energético.
podríamos comparar la sensibilidad de ambas manos si las agitáramos exactamente de la misma manera.

Ahora, usando tu mano más sensible, la no dominante, trata de detectar las variaciones del campo energético a lo largo del cuerpo de tu compañero/a, de frente, por los lados, por la espalda. Hazlo recorriendo con tu mano, a unos centímetros de distancia, todo su cuerpo. Nota: comienza siempre por agitar la mano, antes de tomar contacto con el campo orgónico del otro, dejándola colgar en el aire hasta que sientas el "hormigueo" o lo que sea, en la palma.

Trata de sentir otros campos energéticos de animales o plantas que tengas en casa, o de diferentes materiales y colores. Presta siempre atención a los cambios de intensidad en tus sensaciones.

2.a.4. Sentir las diferencias
de la sensación en los dedos al mover
la mano adelante y atrás.
Trabajando con el orgón se presentan frecuentemente excepciones, y
diferencias de sensaciones y reacciones, a lo que parecen ser estímulos idénticos. Hay una gran diferencia energética entre diestros y zurdos. Las personas diestras sienten el campo energético, generalmente, con mayor fuerza con la mano izquierda que con la derecha. Cuando generalizo en este trabajo, quiero decir que un fenómeno particular es así para la mayoría de las muchas personas con las que he trabajado. Además, toda sensación es relativa; sólo

2.a.5. Sentir las diferencias en la palma
de la mano mientras se mueve
2.a.6. Sentir las diferencias en la palma
de la mano mientras se mueve
b) Con la técnica de la vibración ocular

Quédate de pie o sientate en posición relajada. Haz girar tus manos alrededor de las muñecas, relajadamente, durante medio minuto. Luego

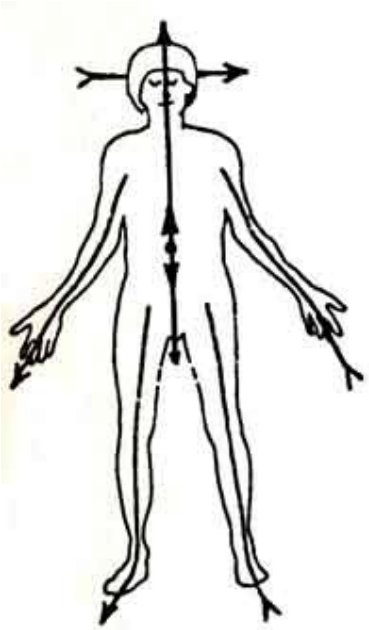
coloca las palmas una frente a otra, con los pulgares hacia arriba y los dedos casi tocándose. Ahora mueve las manos lentamente, cada una en un sentido, arriba y abajo. Fíjate en que la sensación en tus dedos es más fuerte cuando las manos pasan una cerca de otra. Luego cierra los ojos mientras continúas moviendolas de la misma manera. Presta atención a las sensaciones en ellos. Trata de sentir los cambios que se producen

en tus ojos mientras las manos se aproximan y se separan. Busca una especie de vibración en ellos o en el borde de los párpados, que aumenta si los dedos están exactamente enfrente unos de otros. Este debería ser el mismo lugar en el que has sentido con más inensidad los efectos del campo energético, cuando lo hacías con los ojos abiertos. Si no sientes ninguna vibración, cierra otra vez los ojos y mira hacia abajo manteniéndolos cerrados; de esta forma, lentamente, levanta la vista hasta que los párpados empiecen a vibrar. Repite el mismo ejercicio otra vez, de la misma forma.

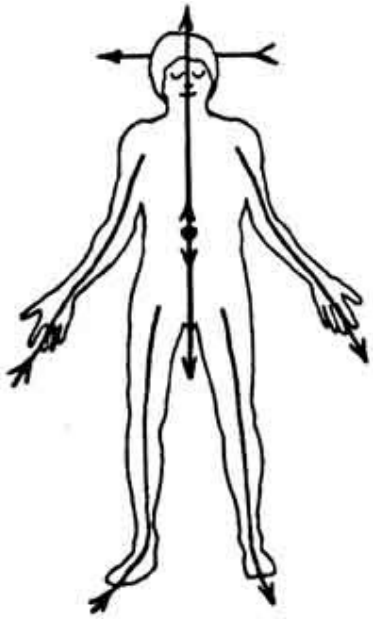
Después prueba sobre distintos campos, siempre con los ojos cerrados. En el cuerpo de tu compañero, en flores, luces, etc. Trata de localizar el punto que sientes con más intensidad el campo energético, usando las vibraciones oculares como detector. Las vibraciones de los ojos se activan cuando la energía fluye dentro de tu propio sistema, desde él o hacia él.

No todo el mundo es inmediatamente sensible a las vibraciones oculares, pero con la práctica la sensibilidad puede desarrollarse. Es una herramienta particularmente importante para trabajar con campos energéticos, con masajes u otras manipulaciones corporales. Usar los ojos como indicadores del flujo energético puede ayudarnos a perfeccionar la eficacia terapéutica del trabajo.

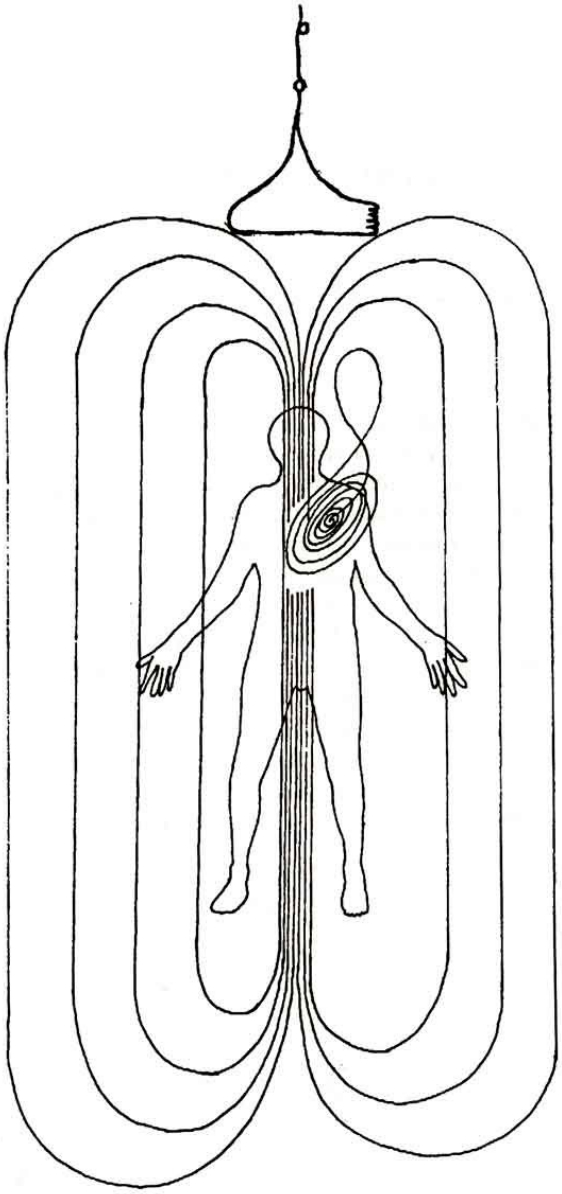
Las personas que después de intentarlo no sientan las vibraciones oculares, pueden intentar sentir las diferencias de intensidad en los labios, la frente o en cualquier otra parte de la cara, mientras hacen el ejercicio descrito anteriormente. Una herida o infección, o un grano infectado, pueden también servir como puntos de referencia.



Corriente axial principal, personas diestras



Corriente axial principal, personas zurdas



Tensión que utiliza la energía del campo de la salud

3.
Corrientes energéticas en el organismo
a) En el cuerpo y alrededor del mismo

Wilhelm Reich investigó los campos energéticos y las funciones del cuerpo, el campo de las células sanguíneas bajo microscopio, el campo de los biones (las partículas más pequeñas de la materia viva), el campo energético del globo terrestre y los campos cósmicos y su interacción con la vida y la meteorología; fotografió el campo energético existente entre dos manos, el de un oso en letargo, y el orgón concentrado en tubos vacíos. El científico ruso Kirlian fotografió campos energéticos de hojas de plantas, dedos y animales. Demostró que el campo energético queda completo aunque cortemos parte de la hoja. Actualmente, en Estados Unidos, se usa un nuevo aparato, el orgonotester/fluidometer para medir los campos que rodean los organismos vivientes.

Hay un número infinito de campos y corrientes energéticas dentro y alrededor del cuerpo; podemos sentir, identificar y utilizar algunos de ellos.

b) Tensión y relajación

Aunque no siempre seamos conscientes de ello, tensión y relajación son sensaciones que experimentamos habitualmente y corresponden al estado de la corriente energética en nuestros organismos.

Sentimos relajación cuando la energía fluye libremente por el cuerpo. Siempre y dondequiera que este flujo energético se bloquee por cualquier razón, sentiremos tensión.

Síntomas de relajación: sensación agradable, deseo de permanecer en la misma posición en que estamos, ligera sensación de desvanecimiento, respiración profunda, lenta y relajada, una ausencia de presión en la cabeza.

Otra característica descubierta por Gerda Boyesen es un movimiento peristáltico que puede escucharse con ayuda de un estetoscopio colocado en la parte baja del abdomen.

S'intomas de tensión: sensación desagradable, urgencia por romper contacto, nerviosismo, respiración superficial en la fase inhalatoria, un "nudo" en el pecho o en el cuello, presión en la cabeza, pulsaciones en las sienes, tensión muscular o dolor, ausencia de movimientos peristálticos en los intestinos o sólo sonidos como de tic-tac.

Por experiencia propia (y por el trabajo de L.E. Eaman, en su libro "Cooperative Healing"), sé que la energía, al fluir, sigue determinados "caminos", cuando no están bloqueados, que se encuentran en el organismo. Cuando la energía fluye en estas direcciones naturales nos sentimos relajados. Cuando el flujo va en sentido contrario podemos sentirnos excitados o irritados. Cuando se bloquea sentimos tensión, y esta sensación puede expresarse como un sentimiento de "paralización" o de "muerte".

Con el fin de experimentar, comprender y ser conscientes de la existencia de estos canales de corriente energética en tu propio cuerpo, haz estos ejercicios: Empieza por agitar todo el cuerpo para relajar las tensiones más inmediatas. Túmbate de espaldas, pon la mano derecha sobre tu vientre y la izquierda sobre la cabeza, en una posición que te sea cómoda. Mantente unos diez minutos en esta posición, prestando la máxima atención a tus sensaciones: ¿estás más relajado o aumenta tu tensión? Luego cambia las manos y repite el mismo proceso. Repite el ejercicio si no estás seguro de tus sensaciones.

Por lo general, las personas "energéticamente" diestras (las que usan la mano derecha), se sentirán relajadas cuando tengan la mano derecha sobre el vientre y la izquierda en la cabeza. Los zurdos tendrán la reacción opuesta: se sentirán relajados cuando tienen la mano izquierda en el vientre y la derecha en la cabeza.

c) Circuitos abiertos y circuitos bloqueados

Ahora intenta formar un circuito energético con otra persona: sentados uno frente a otro, tocaos las manos ligeramente, pon tu mano izquierda en la derecha del otro, y la derecha

en la izquierda. Cerrad los ojos y respirad
relajadamente. Prestad atención: ¿se incrementa el relax o aumenta la tensión?

Después de practicar este ejercicio durante unos diez minutos, cambiad las manos de forma que tu mano derecha toque la mano derecha de tu compañero, etc. De nuevo espera un rato y trata de notar los cambios en cuanto a relajación o tensión. Si no estás seguro respecto a qué posición produce qué estado, repite los ejercicios durante más tiempo.

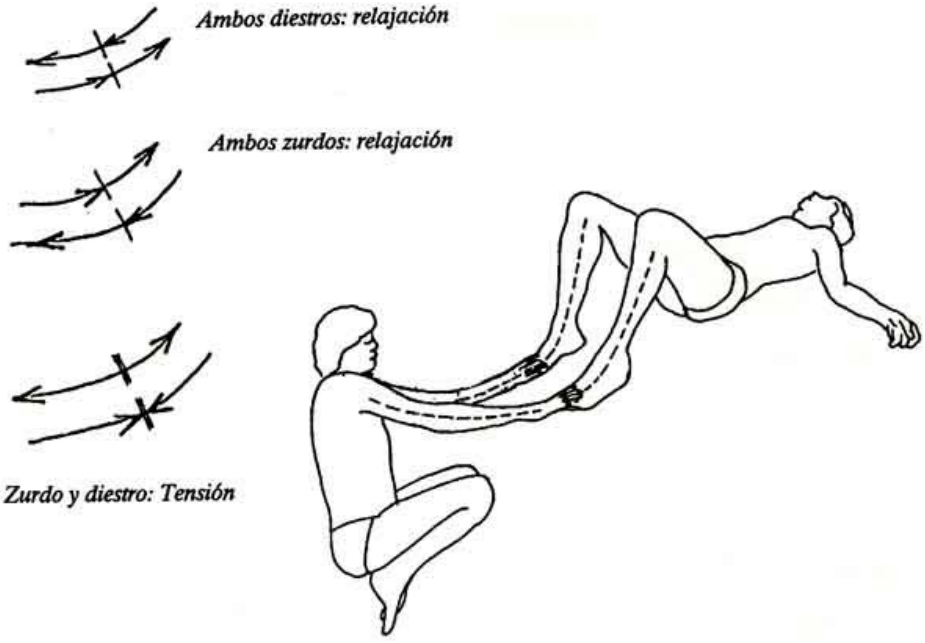
Como regla general, si ambos sois "energéticamente" diestros o zurdos, estaréis en estado de relajación cuando se toquen las manos opuestas (dere

3.c.3. Circuito bloqueado
3.c.4. Circuito abierto. Relajación

Bloqueo

3.c.5. Tensión. Dificultad para respirar. No hay vibración ocular
3.c.6 Circuito abierto. Relajación.

cha con izquierda), y en estado de tensión cuando las manos del mismo signo estén en contacto. Si uno de los dos es diestro y el otro zurdo, la relajación se producirá cuando las manos estén cruzadas (derecha con derecha e izquierda con izquierda) y la tensión en la posición contraria.



Comprobando si se es diestro o zurdo

Tocando desde atrás *Tocando desde delante*

Circuito abierto-Relajación

d) Diferenciación energética de diestros y zurdos

L.E. Eaman llevó a cabo, en los años cuarenta, más investigaciones objetivas de las direcciones del flujo natural de la energía en el cuerpo (sus

3.d.3. Bloqueo-tensión

Eaman también experimentó con personas con algún miembro amputado y demostró que su campo energético permanecía completo, y en dichos experimentos se comportaron como si sus miembros perdidos existieran aún. Es posible sentir con la palma de la mano el lugar donde estaba un brazo que haya sido amputado e incluso seguir su movimiento imaginario. Puede comprobarse un fenómeno similar pasando la

mano por un árbol al que le hayan cortado una rama.
32.1. Corriente axial principal, personas diestras 3.d.2. Corriente axial principal, personas zurdas
conclusiones fueron publicadas en el libro ya mencionado "Cooperative Healing"). Eaman usó alambres conductivos de coh-e para producir mecánicamente circuitos energéticamente tensadores o relajantes, de manera muy similar a los ejercicios de este capitulo. Los alambres se conectaron a las manos y a distintas partes del cuerpo. La dirección de los circuitos podía cambiarse de la relajación a la tensión, sin que el individuo lo supiera, aunque, después de algún tiempo, se enterara inevitablemente de qué circuito se había abierto en su cuerpo.

Con este procedimiento Eaman reveló que las personas zurdas funcionan enérgicamente al contrario que las diestras, como hemos podido comprobar con nuestros anteriores ejercicios.

3.d.4. Corriente- relajación

e) Tensión y relajación en la vida diaria

También en la vida diaria podemos ser conscientes de estos circuitos. Comprueba tu reacción a tu propio campo energético, solo y en contacto con el de otros. Por ejemplo: si teniendo a un bebé en brazos te parece que cada vez se pone más tenso, prueba a cambiarlo de brazo, y si se calma, habrás encontrado su circuito de relajación. Cuando estés sentado, por ejemplo en el cine, cogido de la mano de alguien, y comiences a sentirte tenso y nervioso, prueba, antes de culpar a la película o a la audiencia, a tomar la otra mano de tu acompañante, y probablemente te sentirás mejor. Si en la vida diaria estuviéramos más atentos a este tipo de situaciones que bloquean el flujo natural de la energía, podríamos intentar un circuito diferente y resolver el problema antes de que se presente.

Más ejercicios de concienciación energética: pide a tu compañero que se tumbe. Coloca tu mano izquierda en su vientre y la derecha en su cabeza durante unos minutos. Luego cambia las manos, la izquierda en la cabeza y la derecha en el vientre. Concéntrate en tu propia sensación de tensión o relax, y compárala con la de la otra persona. Establece los circuitos de relajación y tensión para ambos.

4.
Diestros y zurdos

a) El fenómeno

Mantengo la hipótesis de que, en la naturaleza, todos los sistemas simétricos tienen un campo energético simétricamente rotatorio a su alrededor, el cual crea una corriente de energía axial que fluye en direcciones opuestas, por lo que la energía fluye por una mano hacia dentro y por otra hacia fuera, exactamente igual que en las piernas, etc.

En el organismo humano los campos rotatorios poseen una dirección dada, hereditaria, desde el nacimiento, por lo que la dirección de la corriente axial también lo es.

Llamamos diestras a las personas en las que la energía fluye hacia afuera por la mano derecha, y zurdas a las que les sucede lo mismo por la izquierda.

La sociedad en general considera "normal" al diestro, por lo que la mayoría -incluso muchos zurdos- usan la mano derecha para escribir y trabajar.
Comprobando si se es diestro o zurdo

4.b.1. Tocando desde atrás
,~tn~ Nal

Tocando desde delante

b) Diagnosis de diestros y zurdos por la tensión y la relajación

Siento que es de gran importancia el desarrollo de la habilidad para comprobar la dirección del fluído energético del cuerpo en niños y adultos con el fin de estar seguros de a qué grupo pertenecen: diestros, zurdos, o falsos diestros o zurdos.

Para verificarlo debemos estar seguros de la dirección de nuestro propio flujo energético; saber con seguridad si somos diestros o zurdos energéticamente.

El primer paso es desarrollar la sensibilidad para saber si estamos en un circuito de relajación o de tensión. (Ver 3.b "Tensión y relajación")

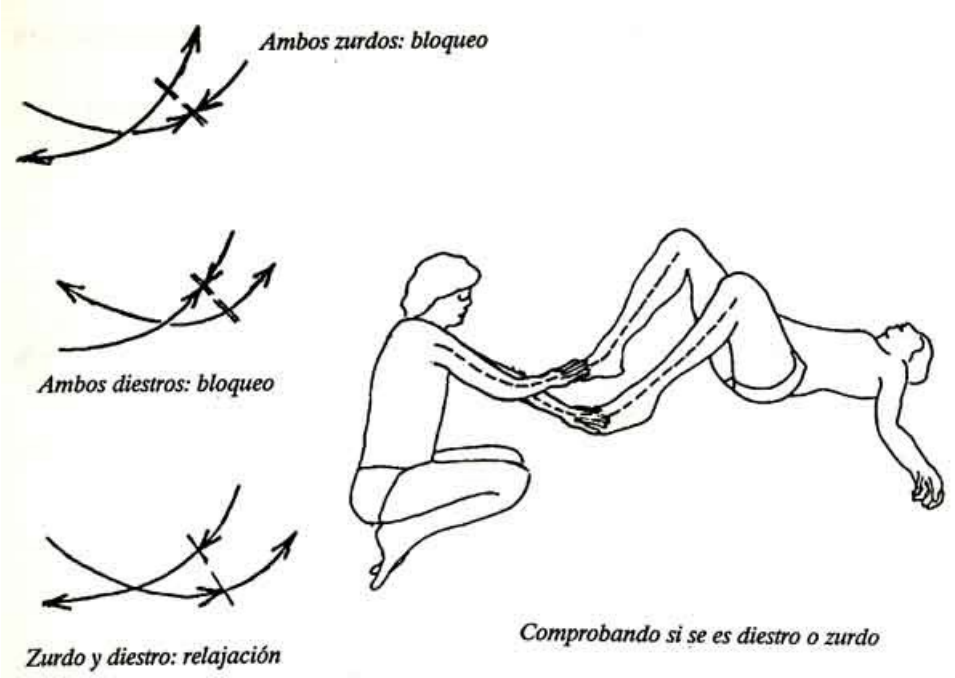
c) Por la respiración

Podemos hacerlo dirigiendo nuestra atención a la duración de nuestros ciclos respiratorios, fijándonos en si la inhalación y la exhalación se alargan o se acortan. Cuando la respiración se hace más corta la energía se bloquea y estamos en un circuito de tensión. Cuando se hace más larga, la energía fluye libremente y estamos en un circuito de relajación.

Para desarrollar esta sensiblidad, prueba lo siguiente: pon los dedos de la mano derecha de manera que sean como una prolongación de los dedos
Ambos diestros: relajación Ambos zurdos: relajación
Zurdo y diestro: Tensión
4. c.]. Comprobando si se es diestro o zurdo
del pie izquierdo, y los de la mano izquierda como si fueran una continuación de los dedos del pie derecho. Concéntrate en la duración de tu respiración. Respira lenta y relajadamente y trata de exhalar profundamente sin forzar. Fíjate en la duración y en la profundidad de la exhalación. Después haz lo mismo con la inhalación. Mantente en esta posición durante 10 o 20 ciclos respiratorios y luego cambia las manos. Repitelo con la misma atención y compara la duración de la respiración en las dos posiciones distintas. Repite este ejercicio hasta que tengas clara la diferencia de respiración en las dos posiciones.

Cuando la respiración es larga parece que no hay un límite definido entre los ciclos y el ritmo es más lento. Cuando es corta parece existir un límite al final de cada fase respiratoria, que se hace más evidente con cada ciclo consecutivo, y se hace más corta y el ritmo más rápido.

Prueba tu propio circuito energético: pon una mano con los dedos tocando tu ombligo con una suave presión. Pon la otra con los dedos apuntando al centro de la cabeza. Para los diestros la respiración se hará más larga



Comprobando si se es diestro o zurdo

Zurdos: cargar con la mano izquierda descargar con la derecha

Diestros: cargar con la mano derecha descargar con la izquierda

4.b.2. Tocando desde atrás
Tocando desde delante

Circuito abierto-Relajación

Ambos zurdos: bloqueo

Ambos diestros: bloqueo

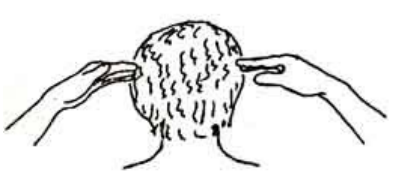
4.c.2.Comprobando si se es diestro o zurdo
Zurdo y diestro: relajación
cuando la mano derecha está, en el ombligo. Para los zurdos, cuando tienen la izquierda.

Todos estos tests son subjetivos; comprueba tú mismo absorbiendo e irradiando energía, con una u otra mano, de un punto de tensión de otra persona que, tumbada y con los ojos cerrados, te informe de sus sensaciones. Haz lo mismo con un punto infeccioso.

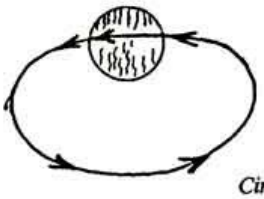
En los puntos de tensión, la mano dominante (la que irradia) causará más tensión y una sensación desagradable, la no dominante (la que absorbe) causará alivio, sensación placentera y relajación. En una infección la mano no dominante aumentará el dolor. Prueba con otros: haz los ejercicios indicados anteriormente, usando la duración de la respiración como detector. La respiración larga corresponde a la relajación y la corta a la tensión. Para asegurarte de que la prueba es correcta, hazlo tres veces con la misma persona.

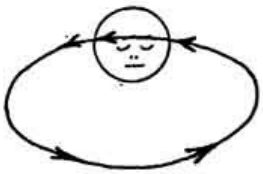
1) toca los dedos de sus manos con tus dedos.
2) los dedos de sus pies con los dedos de tus manos. 3) toca sus sienes con tus dedos. Las manos y los pies tienen la misma dirección de flujo energético, por lo que los dos primeros tests deberían dar el mismo resultado. La energía que fluye de las sienes es inversa a la de los pies y manos. En una persona diestra la corriente de las manos va desde la izquierda hacia adentro y desde la derecha hacia afuera; en las sienes, de la izquierda hacia afuera y de la derecha hacia adentro. Para los zurdos funciona al contrario.

Prueba también este ejercicio con tu compañero/a tumbado y con los *ojos* cerrados.



Tocando desde atrás *Tocando desde delante*





Circuito abierto-Relajación

Zurdos: cargar con la mano izquierda
descargar con la derecha

Diestros: cargar con la mano derecha
descargar con la izquierda

Por la vibración ocular

Utiliza el mismo procedimiento que en la diagnosis de diestros y zurdos, pero concentrándote ahora en las vibraciones oculares en vez de hacerlo en la respiración, para detectar los circuitos de relajación y tensión. En este ejercicio se trata de no mantener los *ojos* en el punto de vibración, es decir, en el punto donde la vibración se detiene cuando cesa el flujo energético, o donde exactamente comiencen a vibrar, sino en el punto inmediatamente anterior, para forzarlos a vibrar incluso sin tocar a la persona.

Ahora, cuando repitas el ejercicio de comprobación que habrás hecho antes (tocando manos, pies y sienes) la vibración cesará aunque intentes forzarla, poco tiempo después, si estás en un circuito de tensión. Si formas un circuito de relajación los ojos continuarán vibrando libremente.

e) Los diestros o zurdos falsos

Vivimos en una sociedad "de diestros". Esto significa que los niños nacen y se educan en una sociedad en la que ser "normal" es ser diestro. Esta situación da lugar a que un gran número de personas que originalmente son zurdas funcionen como diestras.

También existe un reducido grupo de personas que siendo realmente diestros funcionan como zurdos. Generalmente, la razón de tal fenómeno es el antagonismo de la persona hacia un padre o madre exigentes. También la identificación con una persona querida, que sea zurda, puede llevar a una persona diestra a comportarse como zurda.

Existen, por tanto, dos grupos de personas con el sistema energético cambiado: los falsos diestros y los falsos zurdos. Ambos muestran diversas alteraciones funcionales comunes: tensiones musculares extremas, fobias de diferentes grados de gravedad, como miedo a volar en avión, a los ascensores, a los espacios abiertos, a los pasillos, a las multitudes, a los armarios abiertos, a los medicamentos, etc. También podemos encontrar en este grupo, hipocondrias, confusión, tartamudeo, un tipo de ataque histérico acompañado de aceleración del pulso y palpitaciones fuertes que carecen de explicación médica, y diferentes clases de problemas respiratorios.

La mayoría de los falsos diestros y zurdos son hipersensibles. Pueden sentir, oír y ver lo que la mayoría de los zurdos y diestros no pueden. Esta supersensibilidad es la causa de muchos de sus problemas. Cuanto más sensible es una persona más emoción le causa lo que siente.

Una emoción puede expresarse con sonidos y movimientos, gritando, saltando, temblando o respirando aceleradamente. Por otra parte, la expresión de una emoción puede ser bloqueada paralizando el cuerpo, tensando los músculos, reprimiendo o bloqueando la respiración. El bloqueo de la expresión de una emoción fuerte causa un estado de pánico, con o sin experiencia reprimida. Algunas personas hipersensibles, como los médiums, entran en un estado de excitación histérica que llamamos trance; en este estado pueden revelar conocimientos, o crear obras de arte, y permanecer vivos y sanos. Para los hipersensibles la opción es expresar la emoción (de una manera "histérica") o sentir un pánico total.

El primer paso para BLOQUEAR LA EXPRESION DE UNA EMOCION ES CONTENER LA RESPIRACION: el bloqueo de una emoción fuerte se hace bloqueando con fuerza la respiración, hasta el punto de sentir ahogo, como en los ataques asmáticos. El bloqueo profundo y crónico de la respiración en los hipersensibles puede causar una disfunción en todo el sistema energético, que puede, a menudo, interrumpir el crecimiento personal y la maduración fisiológica y sexual. Esto puede dar como resultado un cuerpo "aniñado" en hombres y mujeres, éstas con pechos muy pequeños o/y pelvis y órganos sexuales infantiles. Esta es probablemente la razón por la cual casi todas las mujeres que dan a luz con cesárea son diestras o zurdas falsas.

Desde que tuve conocimiento de este problema, me he ido encontrando cada vez con más personas falsamente diestras o zurdas. Parece como si
una considerable parte de la humanidad perteneciera a este grupo y puedo asegurar que algunas de ellas sufren serios problemas por ello.

Con el fin de evitar complicaciones innecesarias a las generaciones futuras, deberíamos observar con cuidado a nuestros hijos y a los demás niños. Podemos observar el dominio natural de sus manos y comprobarlo energéticamente con los circuitos de la relajación y la tensión. Luego, podremos ayudarlos respetando su estado natural de zurdos o diestros.

f) Cómo recuperar el uso de la mano correcta

Para los que forman parte del grupo de los falsos diestros o zurdos, es muy importante que cambien el uso de sus manos según corresponda a su modelo energético. La mano dominante es la que irradia energía (para dibujar, escribir, trabajar, etc.). Esto facilitará un ablandamiento del cuerpo entero y liberará al cerebro de una tensión y de una confusión práctica y emocional.

Cambiar la mano energéticamente dominante será por lo general una experiencia más o menos grata, y ha de hacerse con tanta intensidad como sea posible. En algunos casos, sin embargo, el cambio de manos puede significar una apertura a experiencias emocionales fuertes, a las que será difícil hacer frente sin ayuda. Aquí es importante que un amigo comprensivo, o un terapeuta, esté siempre disponible.

La información dada en este capítulo está basada en mis observaciones experimentales. Debería ser investigada y probada científicamente, con el el fin de hallar un mejor entendimiento y determinación del problema.

Parece ser que el flujo natural de energía (en los diestros) va desde la mano izquierda, a través del brazo, al lado derecho del cerebro, pasando por centros de sensibilidad y análisis, y terminando en centros de reacción que envían órdenes operativas desde la parte izquierda del cerebro al brazo derecho. En el caso de una persona falsamente diestra o zurda, las órdenes de reacción se invierten en el cerebro, y fluyen a través de la otra mano. Esto tiene como resultado una confusión general. Una persona con este problema puede "malinterpretar" una sensación agradable como la de usar un ascensor (observa a los ñiHos cuando lo hacen) y reaccionar como si fuera una experiencia espantosa que le causa un pánico total, porque no analizará la emoción y reaccionará, desde algún centro operador de su cerebro, con un impulso de salir corriendo.

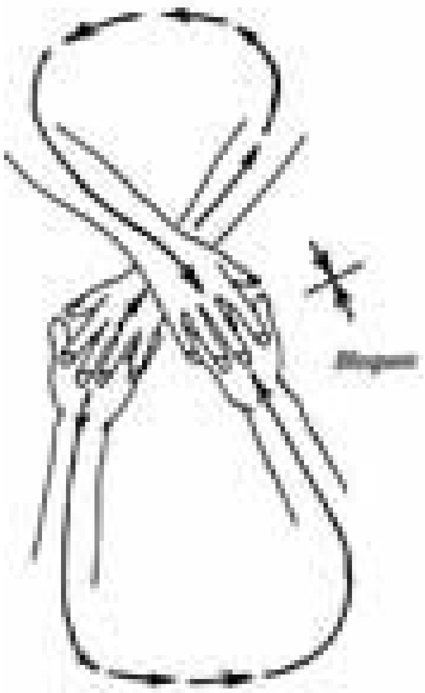
Parece ser que al actuar con la mano "sensible", o no dominante, hacemos que los centros sensitivos del cerebro hagan las veces de centros "operativos". Por eso no se pueden analizar los sentimientos, sino que se siente y se actúa al mismo tiempo, de manera confusa.

El siguiente ejercicio puede intensificar y acelerar la inversión de las manos y también tendrá un efecto de relajación inmediata para la mente turbada de la persona falsamente diestra o zurda.

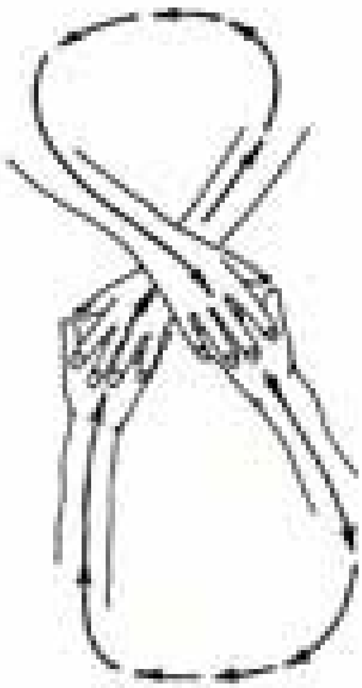
Si eres energéticamente zurdo pon a tu lado derecho varios objetos, luego siéntate con los ojos cerrados, explora uno por uno los objetos tocándolos con la mano derecha; al mismo tiempo, (con los ojos aún cerrados) escribe, con la mano izquierda, la descripción de lo que sientes en tu mano derecha. Haz este ejercicio tantas veces como te sea posible. Presta atención a lo que pasa en tu cuerpo y en tu cerebro. Después repite el ejercicio, pero esta vez dibuja los objetos (con la mano izquierda) mientras los sientes con tu mano derecha; estáte atento de nuevo a lo que pasa en tu mente, y a tus sensaciones. En ambos ejercicios, si te surgen emociones fuertes o pensamientos intensos, descríbelos con palabras o esquemas.

La combinación de sensibilidad y confusión crea repetidos estados de pánico, ataques de ahogo y fobias.

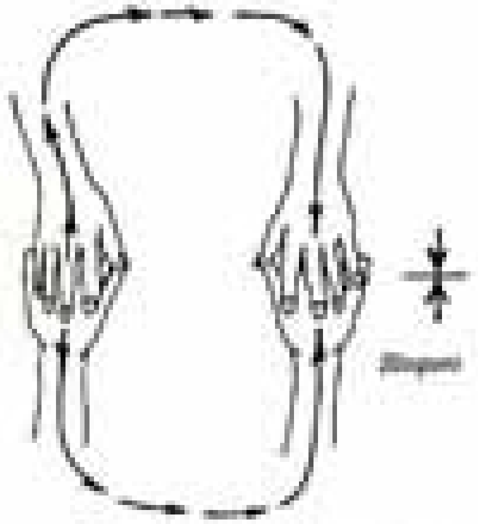
Parece ser que los bebés nacidos con el "método Leboyer", y también los nacidos bajo el agua, son todos "médiums" o hipersensibles sin sentir ninguna confusión. Esto quiere decir que es bastante probable que todos los seres humanos nazcan con sensibilidad y dotes de médiums. Estos niños son telepáticos y clarividentes y pueden ver energías, auras y espíritus, que la gente "normal" no ve. Pueden oír ruidos que nosotros no podemos oír. Los múltiples traumas derivados del tratamiento del parto "normal" parecen anular esta sensibilidad. El bebé "normal" crea una armadura que impiden desarrollar esas facultades. Puede ser que la confusión causada por el uso de la mano no dominante para escribir, haga difícil que el niño mantenga su armadura organizada y ésta se rompa, creándole un estado de gran sensiblidad y confusión al mismo tiempo.



3.c.3. Circuito bloqueado

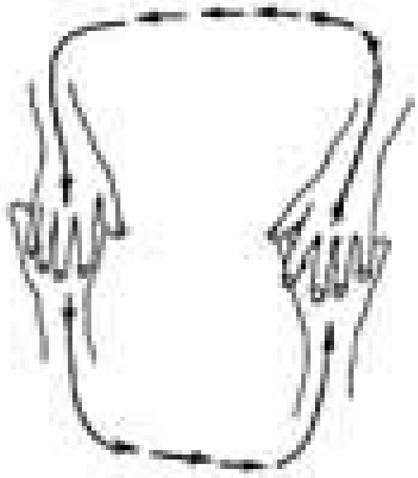


3.c.4. Circuito abierto. Relajación

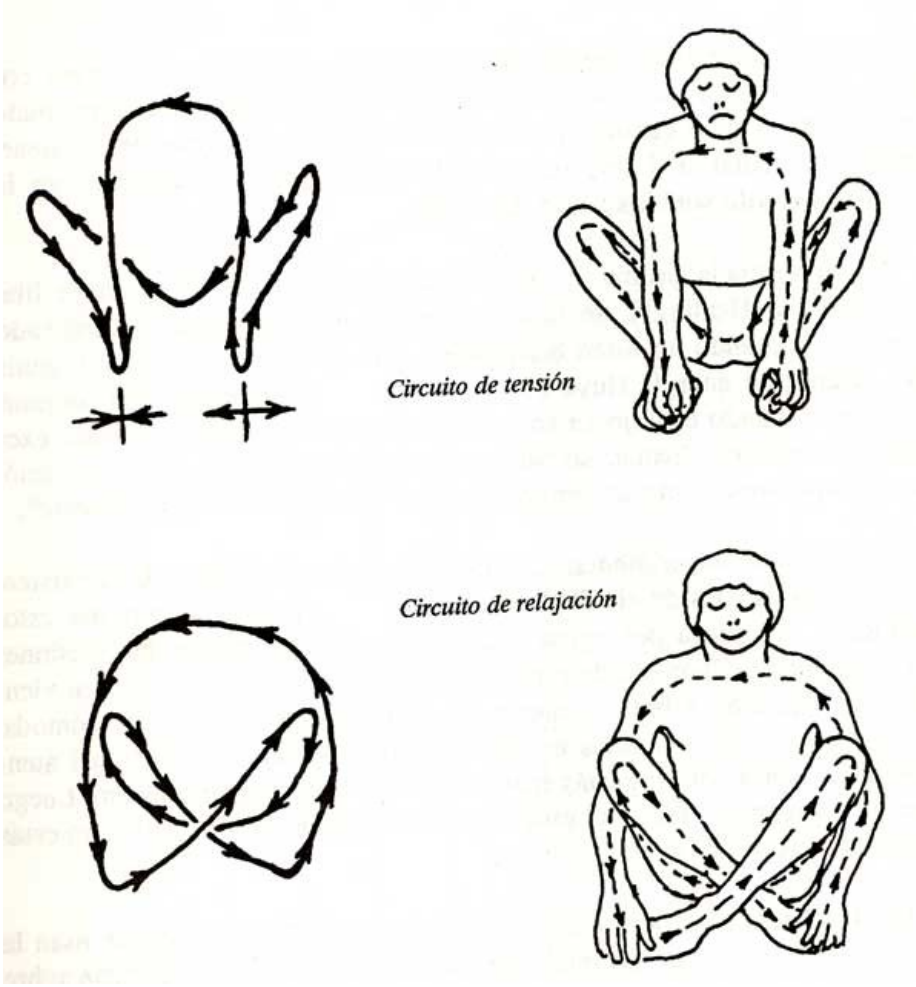


Tensión. Dificultad para respirar.

No hay vibración ocular



3.c.8 Circuito abierto. Relajación.



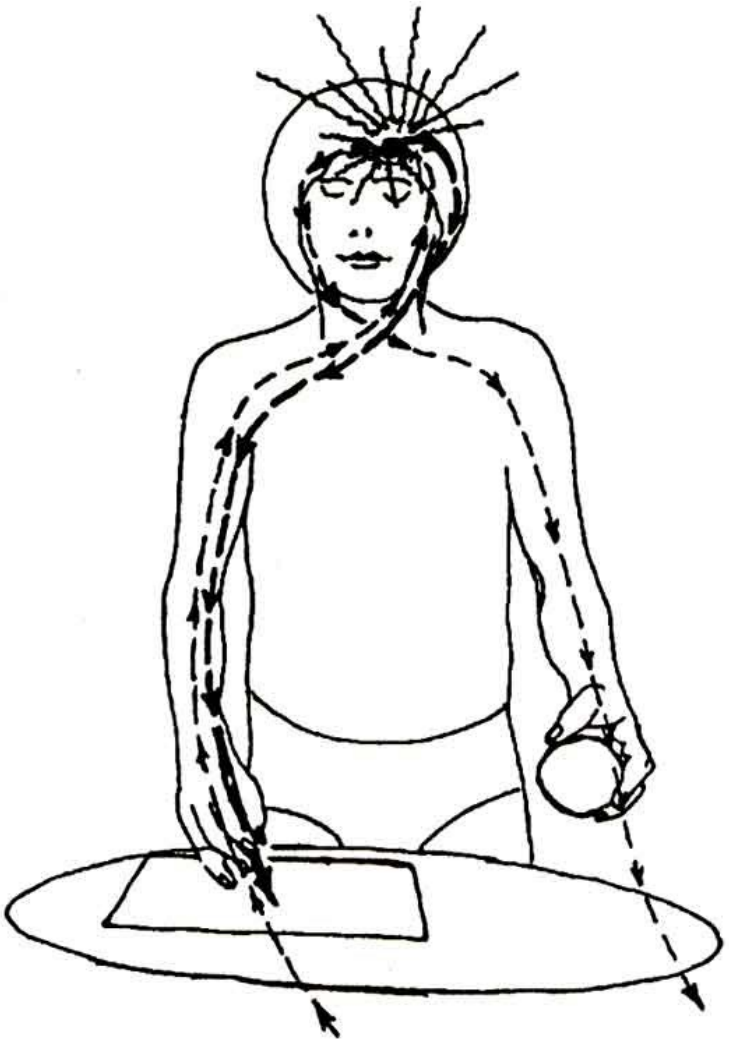
4.. Recuperando el uso de la mano correcta

Si los falsos diestros o zurdos aceptan sus aptitudes de médiums, pueden arreglárselas para vivir en paz con ellas. En ese caso podrán utilizar su telepatía y clarividencia para ayudar a los demás: para curarlos, predecir el futuro y aconsejar a las personas con problemas. Si no los aceptan y sienten miedo de sus manifestaciones (como ver fantasmas, auras y futuras catástrofes) si tratan de huir o de anularlas, entonces tendrán, en general, serios problemas: pueden beber en exceso, tomar drogas, saltar de cama en cama, o tratar de ser muy duros haciendo paracaidismo, buceo, montañismo, etc. de forma compulsiva. Sin embargo todo esto no les ayudará a anular su hipersensibilidad, las pesadillas, las tensiones, las excitaciones histéricas, los miedos y las fobias.

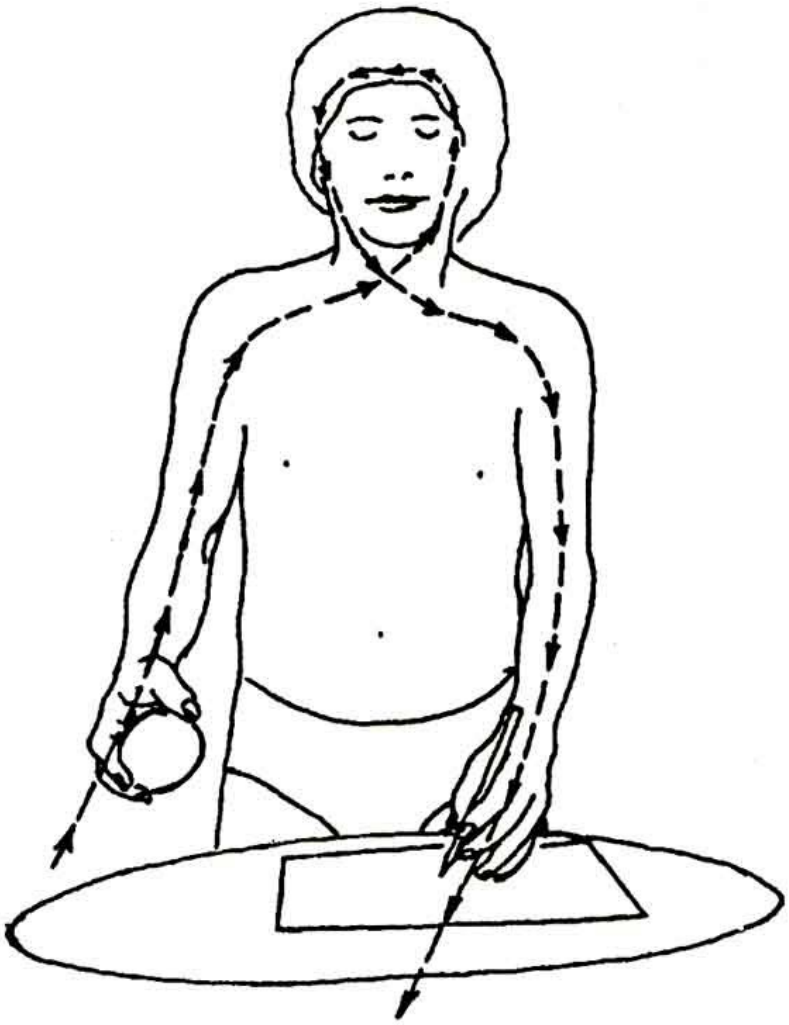
Si un falso diestro o zurdo es médium (y pienso que la mayoría lo son) sería mejor que lo Aceptara, que lo desarrollara lo más posible y que lo utilizara para su propio bien y el de los que le rodean. Esto también sirve para otras personas hipersensibles, aunque no pertenezcan al grupo mencionado.

Muchos falsos diestros o zurdos no saben que son médiums (un médico que pertenece a este grupo se peleaba constantemente con su equipo, no podía entender "cómo demonios no ven que el paciente se va a morir". El lo sabía incluso antes de hacerles ninguna prueba). Tanto si son conscientes como si no, parece que no hay forma de "zafarse". Tienen que aprender a vivir con su hipersensibilidad y sus talentos. Los ejercicios mencionados en este apartado pueden facilitarles la vida, relajar su cuerpo y

calmar su mente. Pueden hacerse diariamente y especialmente cuando se sienta tensos, o confundidos, o incomunisados.



Corriente opuesta mientras se escribe (trazo grueso)



Recuperando el uso de la mano correcta

5.
Cómo cargar y descargar energía
a) Efectos del bloqueo en el campo energético

Sabemos, por los trabajos de Reich, que para reprimir la expresión de las emociones bloqueamos la corriente energética.

La onda energética que se identifica con los estados emocionales comienza en la pelvis y fluye hasta la cabeza, donde se descarga en forma de acción expresiva.

Cuando bloqueamos un segmento del cuerpo impedimos el libre flujo de la energía y por tanto la descarga o expresión de una emoción. Un ejemplo claro es cuando contenemos el llanto. Normalmente sentimos el famoso "nudo en la garganta", que no es más que una contracción muscular, además de un bloqueo energético, y, por

supuesto, emocional. Si sentimos con la mano el campo energético alrededor de la garganta, notaremos, alrededor de este nudo, un fuerte efecto energético en la palma de la mano. Si seguimos manteniendo la mano en el lugar donde sentimos que la sensación es más fuerte, podremos influir en el bloqueo de la garganta.

Si usamos nuestra mano derecha (personas diestras), añadiremos energía al área bloqueada, sentiremos el nudo incluso con más fuerza y aumentará el bloqueo. Si utilizamos la izquierda, que "extrae" energía, reduciremos el bloqueo y gradualmente el "nudo" dará paso a una sensación de corriente energética natural. Entonces puede que aparezca el llanto, y el bloqueo emocional y energético, así como el muscular, se habrán disuelto.

b) Cómo descargar la energía bloqueada

Probemos a hacer unos cuantos ejercicios que nos enseñarán mejor a disolver bloqueos energéticos en los distintos segmentos corporales.

dirección de la contracción
Pecho duro Bloqueo del IZanto en la garganta
Nudo en la garganta
Deseo de llorar Presión en el pecho
Fuerte campo energético alrededor del cuello
energéticos. Con una cierta práctica todo el mundo puede utilizar sus manos, sin ni siquiera tocar el cuerpo del otro, para hacerlo. Esta técnica puede usarse para calmar cualquier dolor causado por bloqueos (los que tienen como causa infecciones, heridas, quemaduras, etc. no entran en este apartado y serán tratados más adelante).

S.b.i. Efecto energético del bloqueo

Pide a tu compañero/a que se tumbe sobre la espalda o el vientre. Coloca tu mano izquierda (para personas diestras, o al contrario para zurdas) de forma que cuelgue relajadamente desde el hombro y agítala en esa posición. Siente la energía en la palma. Luego pásala lentamente sobre su cuerpo y trata de localizar un punto donde sientas la energía con más fuerza, y quédate un rato allí. Has localizado un punto donde hay un exceso de energía que probablemente es el resultado de un bloqueo. Si continúas descargando energía, el bloqueo se reducirá y se restablecerá la corriente energética. Mantén el contacto con este punto de tensión o energía bloqueada hasta que no sientas ninguna diferencia con el área que lo rodea. Intercambia comentarios con tu compañero de jercicios.

Luego mueve lentamente la mano sobre

5.b.2. Descargando energía

Cuando trates de aliviar un dolor de cabeza mantente tan alejado de la cabeza de la persona como sea posible, y descarga la energía con la mano desde cierta distancia. Cuanto más cerca estés de la cabeza, más presión ejercerás con tu campo energético en el suyo, y es muy posible que eso aumente el dolor.

5.b.4. Zurdos: cargar con la mano izquierda descargar con la derecha

Sentimos los bloqueos como contracciones musculares dolorosas y podemos aliviarlos descargándolos de energía. Incluso los dolores de cabeza fuertes cederán con esta técnica. Nudos en la garganta, bultos en el pecho, dolores de estómago, molestias menstruales, dolores de espalda, etc. pueden ser aliviados de esta forma.

5.b.3. Efecto de la descarga
su cuerpo hasta que encuentres otro nuevo punto como el anterior. Mantente en contacto energético con ese punto, como antes. Trata de descargar todos los puntos de de tensión que haya por todo el cuerpo.
Esta es una de las formas de liberar los bloqueos musculares-emocionales

Diestros: cargar con la mano derecha descargar con la izquierda
Si tratando de aliviar un dolor ves que la descarga lo aumenta, probablemente se trate de una infección y no de una contracción muscular. Cuando sea éste el caso, prueba a utilizar la mano derecha (personas diestras) para cargar de energía ese punto. Esto reducirá poco a poco el dolor, además de iniciar el proceso de curación y acelerarlo.

c) Cómo cargar energía

Podemos cargar nuestro cuerpo de energía añadiéndosela a su sistema, ya sea con técnicas respiratorias, con acumuladores orgónicos o con irradiaciones directas de campo a campo.

Necesitaremos hacerlo cuando el sistema energético general se encuentre débil. Es decir, normalmente en estados de fatiga general (debilidad), anemia, depresión crónica, enfermedades acompañadas de fiebre, muchas enfermedades crónicas, cáncer y otras biopatías.

El estado energético del organismo puede comprobarse con unos sencillos análisis de sangre elaborados por Reich. El observó que los glóbulos rojos de un organimo sano (cargado con orgón) tienen un campo energético fuerte y brillante. Resisten la deteriorización más tiempo, relativamente, y se desintegran en varias partículas poderosamente radiantes que Reich llamó biones. Ambos campos, el de los glóbulos rojos sanos y el de los biones, paralizan las bacterias cuando entran en contacto con ellas. Los glóbulos rojos dotados de poca energía tienen un campo energético pequeño y débil. Bajo observación microscópica comienzan a deteriorarse con relativa rapidez en comparación con los que están cargados de orgón. Reich llamó a estas partículas bacilos-T, ya que pueden actuar como bacterias. Cuando las inyectó en ratones tuvieron un desarrollo cancerígeno. Reich menciona un caso en el que estas glóbulos de baja energía comenzaron a deteriorizarse en medio minuto, pero después de una carga intensiva con orgón, los mismas glóbulos resistieron el proceso de deteorización durante 20 minutos.

Cargar el sistema general de energía puede hacerse con cualquier tipo de acumulador orgónico de cuerpo entero de los ideados por Reich. Las radiaciones orgónicas locales se recomiendan cuando el cuerpo necesita energía suplementaria en una zona; primordialmente para combatir bacterias en infecciones locales, heridas o quemaduras, con el fin de acelerar el proceso
curativo y reducir el dolor. Las radiaciones locales pueden hacerse con acumuladores pequeños o con la mano dominante (la derecha para los diestros y la izquierda para los zurdos). Recuerda que siempre hay que agitarla primero, y mantenerla frente a la zona infectada, localizando el campo energético bloqueado, manteniendo el contacto frente a éste tanto tiempo como sea posible.

Hay muchas dolencias que, se necesite asistencia médica o no, pueden aliviarse cargando de energía el organismo. Un ejemplo podría ser el tratamiento de una infección gingival (encías).

El tratamiento sería: mantener la mano dominante con los dedos apuntando al área afectada, a unos 4 cts. de la piel. Muévelos lentamente por toda la zona, prestando la máxima atención a los cambios de intensidad de la corriente energética en ellos, y localiza el punto exacto de la infección. Mantén la mano donde la sensación sea más fuerte. Con el método de detección ocular asegúrate de que es ése el punto. Continúa durante unos 30 minutos y repite el mismo procedimiento unas cuantas veces más, si fuera necesario. El dolor disminuirá sensiblemente, con toda probabilidad, al final de la primera sesión, y el proceso curativo habrá comenzado. He comprobado, y algunos otros lo han corroborado, que la infección se cura el primer día, en vez de durar una semana o más, que es lo corriente.

Otro caso que responde muy bien a la recarga de energía es el de un corte doloroso, por ejemplo en un dedo. Si lo cargas de energía durante 35 minutos, el dolor se verá enormemente reducido. Cuanto más tiempo se irradie más rápido será el proceso de curación. Este tratamiento tendrá el mismo efecto beneficioso en problemas tales como quemaduras y picaduras de insectos. También es efectivo con pequeños quistes (probablemente no malignos) en la piel, que se convertirán en un tipo de "herida" una vez tratados, para curarse finalmente y desaparecer.

1. NERVIOS Y MUSCULOS INFECTADOS

Algunos dolores pueden estar causados por un estado infeccioso de nervios o músculos. Este puede ser el caso de algunos dolores de espalda, piernas o brazos. En estos casos los masajes sólo incrementarán el dolor, e incluso la descarga energética de la zona afectada.

En estos casos prueba a utilizar la mano dominante y carga de energía el

punto o la línea dolorosa. Sigue las líneas de energía bloqueada y las espirales que rodean las zonas doloridas, añadiéndoles más energía. Estas líneas o espirales normalmente llevarán a una espiral que sale de una mano o de un pie. Trabaja siempre las líneas hasta que las espirales desaparezcan y las lineas formen una elipse alargada en la respectiva mitad del cuerpo en que se sienta el dolor

El agua y el orgón

Una de las características básicas del orgón es su atracción por el agua, especialmente por las corrientes de agua. Reich estudió esta atracción en los seres vivos y en los fenómenos atmosféricos, particularmente en la creación de tormentas.

Una tormenta atmosférica comienza con una gran concentración de orgón. El orgón crea el "ojo" (centro) de la tormenta atrayendo energía desde distancias de hasta cientos de kilómetros a su alrededor. Dentro de este extenso perímetro que rodea el centro, se siente una disminución de carga eléctrica en las superficies de los árboles. Las plantas y los animales se preparan para la lluvia. Podemos observar signos como hojas que se giran, animales que se apresuran a buscar cobijo y personas con viejas heridas ya

curadas, o reumatismo, que se quejan de dolores. La razón de estos dolores es que la energía es "arrancada" del cuerpo y absorbida por la tormenta. Los músculos se contraen tratando de evitar esta "fuga" y ésa es la causa del dolor. Lo mismo sucede cuando intentamos descargarla con nuestra mano.

La acumulación creciente de orgón en la atmósfera circundante atrae al agua en forma de vapor, formándose así las nubes. Reich construyó una aparato al que llamó "rompenubes", ideado para extraer energía de las nubes y convertirla en agua, en lluvia, disolviéndolas.

Hace tres mil años, los indios americanos descubrieron que cuando se establecían en tierras asentadas sobre corrientes subterráneas, el agua absorbía su energía vital y enfermaban. Por eso siempre hacían investigaciones en el lugar en el que se iban a instalar, para asegurarse de que no había corrientes subterráneas. Su método era utilizar una varilla especial para buscar agua que aún se usa en algunas partes del mundo.

Un amigo mío construyó una perrera en una colina. Potiempodes36
pués él y sus perros se sintieron débiles y enfermos. Un profesor que conocía esas costumbres de los indios fue a visitarlos provisto de una varilla de zahorí, y como resultado de sus pesquisas, mi amigo y sus animales se trasladaron a otro lugar a unos cientos de metros del original y todos recuperaron pronto la salud.

Experimentos llevados a cabo con ratones han dado los mismos resultados: el agua, especialmente las corrientes de agua, extrae la energía del cuerpo. Si tenemos esto en cuentra no es de extrañar que la gente que sufre de bloqueos del flujo energético encuentre que el bañarse, nadar o tomar una ducha es muy relajante. Sienten necesidad de agua y es buena para ellos.

Por otra parte, las personas que tienen un nivel de energía bajo, como aquéllos que sufren de depresión o anemia, o los que tienen enfermedades crónicas o fiebres, necesitan toda la energía posible. Estas personas, además de cargarse de energía, deberían evitar el contacto con el agua tanto como les sea posible. Como todos pueden sentir su propia necesidad o rechazo al agua, deberíamos aprender a confiar en nuestras sensaciones con respecto al contacto prolongado con ella.

Todo esto excluye los nuevos experimentos de dar a luz bajo el agua, llevados a cabo por Igor Tjarkovsky. Cuando los cuerpos están bajo el agua cambian su metabolismo energético, se elimina el efecto de la gravedad y necesitan sólo un cuarto de la cantidad "normal" del oxígeno que es usado fuera del agua para sobrellevar los efectos de la gravitación sobre nuestro organismo.

e) Los acumuladores orgónicos

El acumulador de energía orgónica fue inventado y desarrollado por W. Reich en 1939. Reich construyó estos acumuladores con fines experimentales y terapéuticos; publicó libros, ensayos y folletos concernientes a su trabajo con ellos.

El acumulador orgónico es una combinación específica de diferentes materiales que favorece el flujo del orgón atmosférico en una dirección preconcebida. Está formado por varias capas de material metálico (lana de acero) alternanadas con otras de material

de gran capacidad de absorción energética como el poliéster, la fibra de cristal o la lana mineral. La capa

5.. Acumulador orgónico tipo tunel

inferior ha de ser metálica, mientras que la superior será de uno de los materiales ya mencionados como absorbentes de energía (poliéster o similar).

El poliéster absorbe energía de la atmósfera, que pasa a la capa metálica y la irradia desde el metal al aire. El aire de la capa metálica se carga de una concentración de orgón más alta que la existente en la atmósfera circundante. Las corrientes cargadas de energía se intensifican cuando un organismo humano entra en el área cargada. De esta manera el organismo vivo (persona, animal o planta) se carga con energía suplementaria mientras está bajo la influencia del acumulador. Mientras, en el acumulador, se refuerza enormemente la atracción de la energía por el organismo. Como los seres vivos atraen el orgón atmosférico a su alrededor permanentemente, el acumulador fortalece el sistema natural del organismo que lo u'Ra. Reich comprobó el efecto cargador del acumulador por los cambios en el campo energético de los células de la sangre. Estas pruebas están minuciosamente descritas en sus libros.

Los acumuladores orgónicos están hechos de diferentes formas, tipos y estructuras. Algunos ejemplos son:
-cabina de tipo rectangular, con puerta delantera, para usar en posición sentada.
-tipo tunel, para utilizar tumbado.
-manta orgónica, es la más fácil de hacer y el acumulador más práctico para usar. Puede usarse en cualquier posición y puede confeccionarse en las dimensiones que se necesite, por lo que puede usarse diariamente.

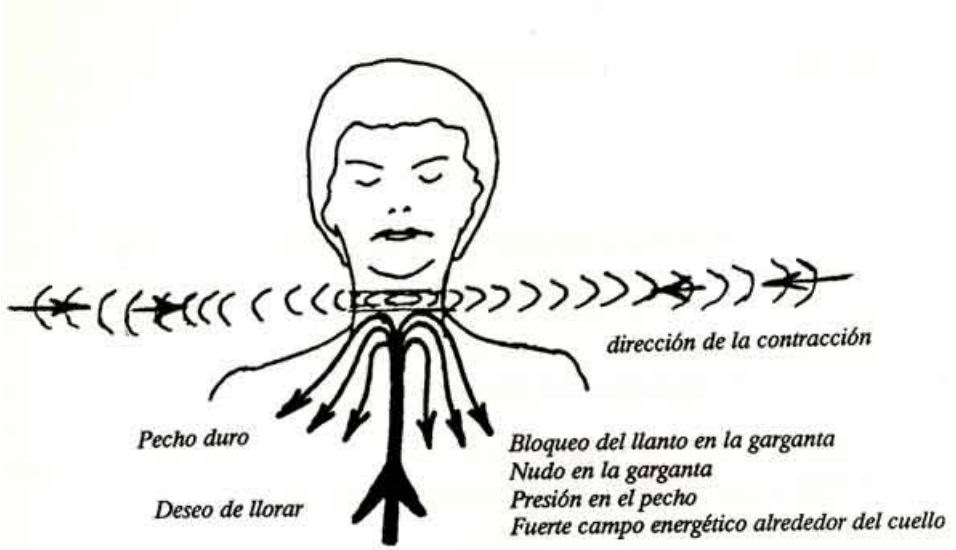
La manta orgónica puede usarse para cubrir el cuerpo entero o sólo como almohadilla (50 x 70 cts.) para irradiaciones locales. Se hace de capas de lana metálica (de cualquier metal excepto de aluminio) alternadas con capas de lana de polyester. Es suficiente con hacerla de 3 ó 4 capas de cada material, comenzando con una de lana metálica, por ejemplo de lana de acero, que se encuentra fácilmente en cualquier droguería, terminando con una de poliéster. Hay que coser una sábana doble de algodón sobre la capa metálica, ya que es la que tiene que ir en contacto con el cuerpo, y una sábana de fibra sintética sobre la última capa de arriba, que será de poliéster. Es fácil de hacer a mano o con una maquina de coser convencional.

Usa la manta o almohadilla cuando y donde necesites añadir energía al cuerpo, es decir, cuando el sistema general energético esté debilitado (con fiebre, anemia, depresión, debilidad, falta de sueño y con la mayoría de las enfermedades crónicas) o cuando necesites energía suplementaria (heridas, infecciones, quemaduras), con el fin de acelerar el proceso de curación natural.

1. Uso del acumulador: éste funciona permanentemente; en el momento en que un cuerpo humano entra en el acumulador orgónico o utiliza la

lana o lámina de acero (no aluminio) polietileno

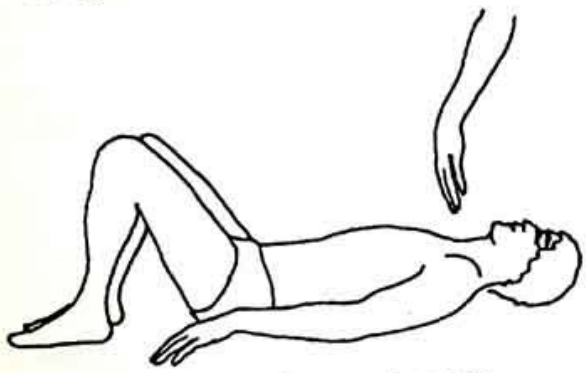
sábana de acero galvanizada
Tela sintética con dibujos lana de acero (no aluminio) tela de algodón sin dibujos lado de contacto con el cuerpo lana sintética (fibra poliester)



Efecto energético del bloqueo

Luego mueve lentamente la mano sobre su cuerpo hasta que encuentres otro nuevo punto como el anterior. Mantente en contacto energético con ese punto, como antes. Trata de descargar todos los puntos de de tensión que haya por todo el cuerpo.

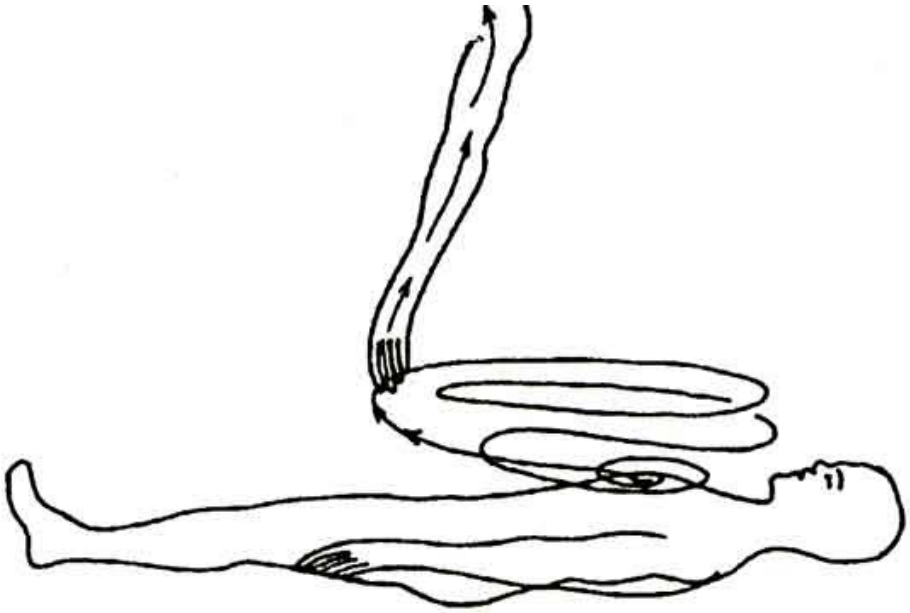
Esta es una de las formas de liberar los bloqueos musculares-emocionales-


Descargando energía

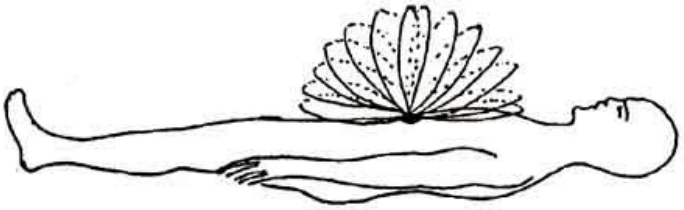
6.
Las líneas de energía
a) Cómo detectarlas
Sigue los pasos siguientes:

1.- Trata de localizar un punto de tensión o bloqueo energético.
2.- Mantén la mano no dominante (la que "absorbe" energía) en ese punto hasta que el flujo energético disminuya.
3.- Busca otro punto cercano al anterior y repite lo anterior.
4.- Comprobarás que hay una serie de puntos que forman una línea continua, una línea energética.

5.- Sigue esa línea: puede continuar a lo largo del cuerpo, alrededor de él, dar una o muchas vueltas formando una espiral, que puede enroscarse en el cuerpo, o en el espacio próximo al cuerpo, donde también puede formar líneas y espirales.
6.- Haz prácticas siguiendo las líneas energéticas por el cuerpo y el espacio circundante hasta que tu mano se mueva libremente, como si supiera por sí misma la trayectoria que siguen. Hazlo primero con una mano y luego con la otra.

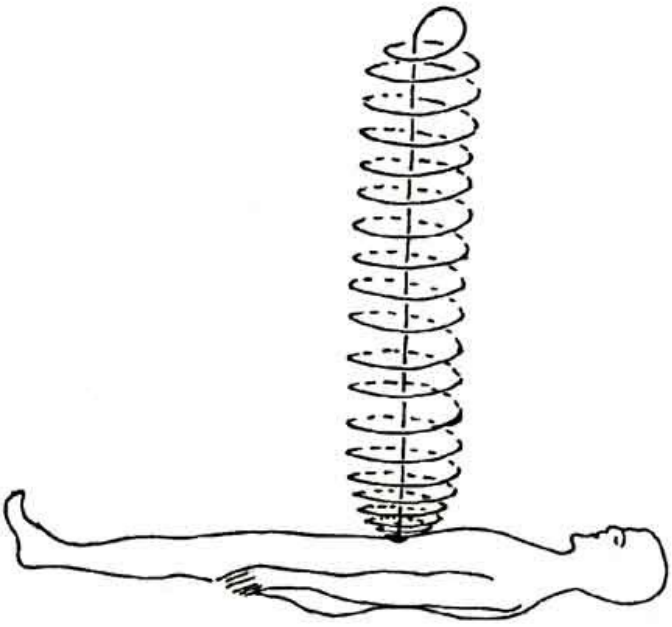


Seguimiento de las líneas energéticas



Espiral redonda

Espiral vertical



b) Tensiones y líneas energéticas

Las diferentes formas de las líneas energéticas indican normalmente las distintas clases de tensiones (ver dibujos), o los diferentes estados de la misma tensión. Para explicarlo mejor les daré nombre a estas formas: espiral plana, espiral espacial, espiral redonda, espiral de ovillo de lana, espiral de gusano, espiral en forma de ocho, espiral vertical, espiral de vendaje y espiral elíptica.

Un día trabajaba un punto de tensión en la garganta de un paciente. Tenía una espiral vertical de unos tres metros de larga y dos opuestas alrededor de la misma. Al seguir con mi mano las líneas, fueron disminuyendo su tamaño hasta que desaparecer completamente. Entonces detecté una espiral redonda que, una vez disuelta, me permitió detectar otra elíptica que rodeaba la cabeza y pasaba por el punto de tensión, y luego se convirtió en una pequeña espiral plana alrededor del punto, a la que siguió otra elíptica, la cual, al seguir su línea, fue aumentando hasta que se hizo más larga que el cuerpo entero, pasando ya a formar parte del campo energético de la salud, y la tensión en la garganta desapareció totalmente. Las diferentes formas espirales pueden ir reemplazándose unas a otras y existir juntas o separadas. Trataré de describir esas formas en relación a las distintas tensiones (ver los dibujos para comprender mejor sus formas):

- la espiral PLANA: parte del centro del punto de tensión y crece en tamaño y densidad en relación directa a la intensidad de la tensión; el extremo final vuelve al centro del punto (normalmente para formar allí una espiral espacial). Parece ser el resultado de una contracción, así como el mecanismo que la mantiene. Tiene las líneas dentro de los límites de la piel, también fuera y más allá de las dimensiones corporales. Generalmente aparece en zonas como el vientre, el pecho, la espalda y la frente y también alrededor del ano y de los órganos sexuales. Puede darse completamente separada del cuerpo, en la prolongación de un dedo de las manos o de los pies.

- la espiral ESPACIAL: se origina normalmente en el punto central de una tensión, de una infección o de una espiral plana. Sus dimensiones pueden variar desde el tamaño de una naranja hasta los dos metros de diámetro, dependiendo de la intensidad de la tensión o de la infección. El extremo final está siempre conectado a un punto dentro de "la Bota" (ver capítulo 7), a través de una línea energética que funciona como una especie de tubería de suministro energético por la que la energía va a parar a aquélla.

- la espiral de VENDAJE: se encuentra normalmente en las partes alargadas del cuerpo, como brazos, piernas, piernas, dedos, garganta y a veces cabeza y cuerpo. Cuando hay un dolor en las articulaciones de los brazos o las piernas, el "vendaje" se intensificará en las áreas doloridas, como una venda que diera dos o tres vueltas alrededor. Cuando se paralizan los miembros y los músculos están tensos y doloridos al tacto (como en ciertas formas de lesiones cerebrales), sus líneas rodean muchas veces los músculos paralizados. En estos casos un trabajo paciente e insistente en las líneas energéticas es muy fructífero; los miembros se van liberando gradualmente de los calambres y del dolor y recuperan el movimiento. Esto se logra sin trabajar la zona del cerebro, lo que me hace pensar que los calambres producidos por lesiones cerebrales se originan en la musculatura y deberían ser tratadas como contracciones crónicas. Creo que estas contracciones no están ordenadas por el cerebro, y que probablemente los músculos quedarían contraídos por igual aunque el cerebro se curara. Cualquiera que sea el erigen

de los calambres merece la pena intentar el trabajo intensivo en las líneas energéticas, porque por experiencia sé que las contracciones crónicas pueden liberarse.

- la espiral de OVILLO DE LANA, la espiral REDONDA, la espiral en forma de OCHO, la espiral VERTICAL: normalmente bloquean pequeñas líneas o puntos de tensión y también aparecen en infecciones. Pueden coexistir simultáneamente en el mismo punto o irse reemplazando unas a otras según las vamos disolviendo.

- la espiral de GUSANO: generalmente bloquea un músculo o área muscular.

Una infección o un mioma: tienen una espiral de ovillo de lana o una espacial bajo la piel, en el punto de la infección. Puede sentirse fácilmente su círculo en la piel y su forma externa; sus dimensiones indicarán el tamaño o la gravedad de la infección. Cuando se disuelve una espiral de este tipo y minutos después reaparece en el mismo sitio y con la misma forma, probablemente se tratará de una infección y no de una tensión.

Espiral plana cerrando la zona de tensión

Espiral espacial llevando energía hacia "la Bota"

Cuando disolvemos líneas energéticas, a veces, el dolor puede producirse en otra parte del cuerpo, normalmente, el seguimiento de las mismas te llevará al nuevo punto de dolor, donde finalmente desaparecerá. Si el dolor se presenta de repente, probablemente estará causado por un "espíritu" que ha cambiado de sitio; es fácil detectarlo por la forma del contorno, ya que sólo estos seres energéticos tienen "cabeza" y "cuerpo" (ver cap. 14).

c) Cómo disolver las líneas energéticas

Generalmente lo hago utilizando la mano no dominante, aunque también puede hacerse cargándolas de energía con la dominante. Especialmente con las que están conectadas a heridas o infecciones, y también para descargar las tensiones en personas que tienen un nivel energético muy bajo: anémicos, depresivos o enfermos. Los bebés prefieren a menudo la mano dominante, incluso para descargarles tensiones.

Es siempre muy importante saber qué siente la persona con la que trabajas: cuando sientan relajación, calor, vibraciones o disminución del dolor, se estará haciendo un buen trabajo. Cuando sientan tensión o nerviosismo, cambia de mano.

El seguir las líneas con la mano no dominante libera o descarga la energía y disipa su efecto bloqueador. Es muy importante respirar continuamente mientras lo hacemos. Cuando respiramos, la energía liberada se integra en nuestro propio sistema. Si, por el contrario, no respiramos apropiadamente, la energía liberada puede formar líneas de bloqueo en nuestro cuerpo y causarnos dolores y contracciones.

Cuanto más sensible se sea, más importante será el mantener la respiración relajada y continua. Esto es de especial importancia cuando se trabaja con un depresivo, una persona muy debilitada o con lo que en la vida corriente llamamos una persona de carácter "absorbente". Simplemente estar con este tipo de personas puede hacer que nos

sintamos cansados o enfermos. En estos casos, algunas líneas energéticas pueden "pegarse" a tu cuerpo. A través de ese "canal" energético podrían absorber realmente tu energía. El depresivo o la persona absorbente no se cargan energéticamente en este proceso. Existe cierto sistema energético, ajeno a nuestro organismo, que se alimenta de nuestra energía y que se sitúa en el espacio que hay sobre nuestro cuerpo. Lo llamo "la Bota" (ver cap. siguiente). La horizontal de su base puede sentirse como una línea energética fuerte. Si respiramos profundamente, la base se sitúa a cierta distancia de la cabeza y no toca el cuerpo. Cuanto menos respiremos más baja estará su base y cuando ésta esta en contacto con el cuerpo, se alimenta de la energía de los tejidos y de las glándulas, pudiendo causar disfunciones en ellos.

La forma de proteger nuestro sistema energético y ayudar a cargarse de energía a la persona con la que trabajamos, es respirar y ayudarle o provocarle la respiración. Es difícil provocar una reacción vivaz en personas depresivas o con poca energía. Puede probarse con un juego de lucha o con un masaje erótico o ambos (ver "La respiración" y "El masaje erótico").

d) Cómo acariciar el campo energético

Acariciando el campo energético que rodea el cuerpo crearemos una sensación placentera y relajante. Es muy efectivo para calmar a bebés y niños, para ayudarles a conciliar y profundizar el sueño.

A estas alturas probablemente habrás notado ya que el campo energético difiere en intensidad dependiendo de la distancia desde la superficie de la piel. Trata de sentirlo con tu compañero/a de ejercicios. Seguramente notarás que a ciertas distancias del cuerpo la reacción en tus manos y/u ojos es más fuerte que en el área entre esas distancias. Parece ser que el campo energético del cuerpo, también llamado "aura", está formado por varias capas concéntricas en las que la energía es más intensa. Cuanto más intensamente sientas las corrientes energéticas en la mano, a más distancia (incluso a metros) podrás sentir el campo energético.

Cuando añadas o liberes energía del cuerpo trata de mantener la mano en una de estas capas. Para acariciar el campo energético utilizaremos estas capas como si fueran una piel, y muy lenta y suavemente la acariciaremos por todo el cuerpo. Puede despertar movimientos intestinales peristálticos y causar una relajación profunda.

Prueba a hacerlo en diferentes direcciones y velocidades, y cambiando de mano. Presta atención a lo que os pasa a ti y a tu compañero. Comprobarás que, para la mayoría, lo que resulta más relajante es pasarles lentamente la mano no dominante desde la altura de la cabeza hacia el vientre.

7.
Los campos energéticos y "la bota"

a) "La bota"

Reich, (en "Cosmic Superimposition"), demostró que las galaxias, las estrellas y las tormentas atmosféricas tienen formas espirales, así como todos los organismos vivos. De hecho, el agente básico de la vida, el D.N.A., tiene una doble espiral como forma organizada típica. La energía a la que me refiero es la que fluye fuera del cuerpo desde el punto central de cualquier área contraída o tensa, o de cualquier zona infectada del cuerpo.

Esta energía se organiza de diversas formas, como he descrito anteriormente, todas ellas espirales. Ya sabemos que estas formas están relacionadas con tipos específicos de tensiones o infecciones, y son a la vez parte del mismo mecanismo de tensión o bloqueo. A menudo la parte bloqueada es una espiral plana que parte del centro de la tensión, formando anillos espirales que pueden extenderse más allá de los límites de la piel. En las partes alargadas del cuerpo la espiral adopta la forma de una venda enrolladla alrededor de la parte bloqueada (brazo, pierna, cuello...). Para liberar la tensión tenemos que disolver todas las espirales que están conectadas a la zona bloqueada.

La única línea energética que podemos descubrir alrededor del cuerpo, que no es una espiral ni una elipse (lo que yo considero una espiral densa) es la línea exterior de "la Bota", por lo que supongo que no es una línea energética natural. Bien podría ser un tipo de depósito, creado por algunas "súper energías", con el fin de almacenar la energía que se escapa de los organismos vivos a través de las tensiones, infecciones u otras situaciones problemáticas.

"La Bota" estará vacía cuando está en la posición "correcta" (ver d y no toca el cuerpo. Estará cargada con grandes espirales energética ocupan todo el espacio, cuando la línea de su base se sitúa más abajo caja torácica. Podemos hacer que suba con la respiración intensiva, aunque no tendrá un efecto inmediato, ya que tarde unas horas en agotar la energía y convertirse en una línea delgada como es en la posición "correcta".

b) Los distintos niveles de la posición de "la bota"

Ahora trataré de describir los diferentes estados de "la Bota" en relación a la situación de la persona.

Decimos que "la Bota" está en posición correcta cuando no toca el cuerpo de la persona, y su base está por encima de la cabeza. En esta posición tiene una base muy pequeña y desde ella se convierte en una línea delgada. Esta posición es rara en la sociedad "normal" en que vivimos (un 10% de la gente, o menos, quizás). Describiré a algunas personas que he conocido que tenían "la Bota" en esta posición.

Dos de ellos, un joven y una joven, la tenían en esta posición desde su infancia, ambos eran hermosos física y mentalmente, bien proporcionados y sin problemas de salud; ambos se sentían queridos y admirados por los que les rodeaban, y eran creativos y capaces de una actividad física intensa; uno de mis amigos describió a uno de ellos como persona modelo. Otra mujer de esta misma categoría tuvo una bajada repentina de "la Bota" tras un problema emocional con su pareja. Su respiración se hizo más superficial y "la Bota" le bajó hasta el vientre; empezó a encontrarse muy cansada y a quejarse de un dolor en el abdomen que le duró algún tiempo, incluso hasta después de haber recobrado su respiración normal. A otra mujer de características similares de las ya descritos, le pregunté si había estado enferma alguna vez, a lo que me respondió:

"¡Ojalá lo hubiera estado alguna vez, así me habrían cuidado a mí, y no siempre yo a los demás!" Otra mujer que tenía "la Bota" en la posición correcta, no era guapa en el sentido convencional, pero era tan positiva y estaba tan llena de vida que hacía amigos fácilmente en todas partes. Otro caso, el de un hombre que tenía "la Bota" en esta posición desde hacía sólo un par de años, me dijo que solía tener una gripe y algunos catarros normales al año, pero que no había vuelto a tenerlos.

Lo que llamo el estado "normal" es el más corriente en nuestra sociedad; la persona con "la Bota" en este estado es el neurótico común. Tiene la base a la altura de los ojos o al menos por encima de la barbilla. Estas personas, la mayoría, tienen tensiones, ansiedades, dolores de espalda y de cabeza (no migrañas), nervios en el estómago, catarros corrientes y gripes. Cuando hacen deporte, "jogging", bailan, practican yoga o cualquier otra actividad física, se ven forzados a respirar profundamente y entonces sub-en la base de "la Bota". Esto les proporciona una sensación de bienestar, normalmente, pero luego vuelven a respirar superficialmente, "la Bota" les baja de nuevo proporcionándoles otra vez cierta pesadez física y mental.
La tercera posición es cuando la base está a la altura del pecho. La mayoría de los falsos diestros o zurdos pertenecen a esta categoría o a la llamada "posición del cáncer" que explicaré a continuación. Se trata de personas extremadamente sensibles, y cuanto mayor es la sensibilidad más evitan respirar para poder así hacer frente a la sociedad normal. Estas personas tienen en general más problemas de salud: catarros crónicos, infecciones en garganta y pecho, alergias, problemas respiratorios, asma, migrañas, fobias e hiperactividad. (La hiperactividad es aún un problema energético para mí. Todos los hiperactivos que conozco tienen "la Bota" en una posición muy baja, lo que significa que pierden energía constantemente, algunos comen y duermen muy poco y al mismo tiempo parecen ser muy activos, o al / menos muy inquietos. ¿Tienen realmente tanto *campo protector* la energía, o es este tipo de actividad una urgencia que les fuerza a respirar y por lo tanto a salvar su vida? La segunda posibilidad parece más lógica, aunque aún queda por probar).

La siguiente posición de "la Bota", cuando su base baja hasta el vientre o incluso más abajo, la llamo "la posición del cáncer". Todas las personas a las que he tratado que tenían o tuvieron cáncer, tenían "la Bota" a este nivel. La base es muy extensa y sus líneas laterales parecen doblarse por la pesada carga de energía que soportan. La mayoría de las personas de este grupo (incluso jóvenes) tienen glándulas infectadas: la tiroides, las glándulas del estómago, del pecho, de los ovarios, las suprarrenales y otras. Para mí es un estado alarmante y deben levantar "la Bota" con urgencia.

c) Cómo levantar la bota

Cargando el cuerpo de energía con acumuladores orgónicos, con técnicas de curación diversas, o con el uso de plantas medicinales, lograremos que "la Bota" suba, pero sólo temporalmente. Las drogas y el alcohol pueden aliviar el malestar pero harán que "la Bota" baje más áun porque impiden respirar. Para hacer que suba, aún no he encontrado mejor remedio que una respiración permanente continua (ver cap. 8) y cambiar la posición de la pelvis, es decir, retraer el vientre relajadamente y empujar hacia adelante el hueso de la pelvis.
d) "La bota" y el campo de la salud

"La Bota" nunca se mezcla con las líneas del campo de la salud. Su base es el límite más alto de este campo, que se dobla y se contrae cuando "la Bota" baja.

Los hipersensibles y el campo ausente

Las personas hipersensibles tienen muchos rasgos en común. Todos ellos son muy irritables e intuitivos. La intuición es una mezcla de dos habilidades que para mí son hechos científicamente probados: la telepatía y la clarividencia. La mayoría de estas personas tienen problemas respiratorios (excepto los que aceptan su condición de médiums). En los casos más graves son asmáticos y en los menos, sufren de claustrofobia. La mayoría sufren de una, o más, de las siguientes fobias: no soportan las alturas, los lugares cerrados, los ascensores, volar en avión, la oscuridad, las multitudes... Todos sienten la presencia de espíritus, aunque conscientemente nieguen su existencia y las sensaciones que les provocan. Otros pueden verlos y comunicarse con ellos.

Todas las personas hipersensibles a las que he examinado tienen otra cosa en común: la ausencia de un campo energético que he dado en llamar "campo protector". Este es uno de los probablemente cientos de ellos que normalmente rodean al cuerpo, y podemos detectarlo con la mano o con la técnica de la vibración ocular. Su forma es la de un huevo o elipse alargado que nos envuelve, y su capa más próxima a la piel está a unos 50 6 60 cms. Cada 50 6 60 cms. tiene otra capa paralela a la anterior, que se extienden probablemente hasta el infinito.

La ausencia de este protector es probablemente la causa de su hipersensibilidad. Sin él, todas sus "antenas" están al descubierto y responde internamente a cualquier ligera irritación; es demasiado sensible para vivir en una sociedad "normal". El hipersensible es como un caracol fuera de su concha; se encuentra expuesto, desprotegido, sin nada que lo separe del mundo exterior.

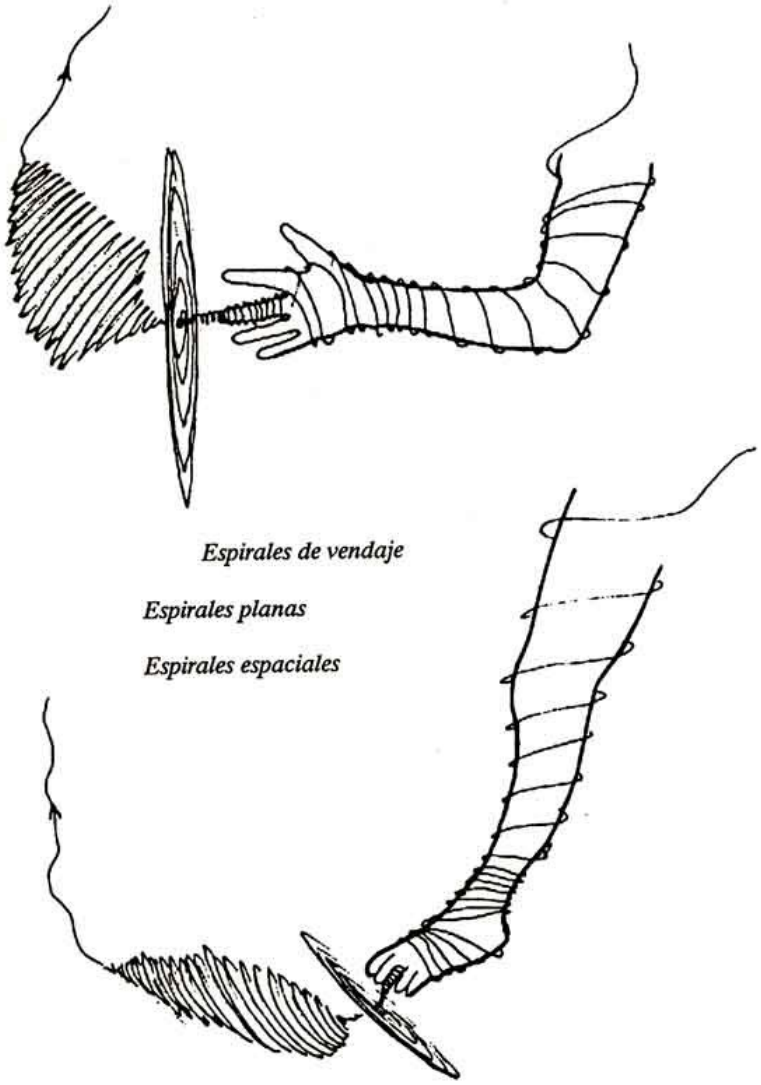
En cierta ocasión trataba a una mujer embarazada de pocas semanas. No tenía campo protector a su alrededor, aunque el feto sí lo tenía. "Llamamos" a su campo para que viniera y se sintió tranquila y bien. Más tarde sintió temor por algunos recuerdos surgidos durante la sesión, y su campo desapareció, así como el del feto. Esta experiencia puede ayudarnos a entender esta ausencia en las personas hipersensibles. Parece ser que en algún momento del pasado (podría ser incluso en el seno materno), a consecuencia de algún suceso traumático, el campo abandonó su cuerpo. Buscándolo, lo encontré conectado a él por una línea energética, flotando en el espacio.

El campo protector tiene una forma bien definida. No se parece a la forma de un espíritu al que llamamos conscientemente, ni a ninguna otra clase de espíritus, ni a la energía que abandona el cuerpo en las experiencias extra corporales.

1. Cómo llamar al campo protector: Pide a la persona que se tumbe de espaldas, con los ojos cerrados, y que preste atención a las sensaciones de su cuerpo. Trata de localizar su campo protector, pero lo más probable es que no lo encuentres. Dile que "llame" a su campo protector pensando en palabras, o diciendo internamente "campo protector, quiero que vengas a esta habitación, cerca de mi". Entonces podrás sentir con tu mano su forma oval, flotando en la habitación, y le pedirás a la persona que diga (sin pronunciar las palabras) al campo: "quiero que me envuelvas". Comprobarás que el

campo lo envuelve. En ese momento insístele en que preste toda la atención posible a los cambios de sus sensaciones corporales y generales. Comprobarás que se siente muy relajado, a veces como si "flotara", seguro, como dentro de una concha, consciente de sus límites; sensaciones completamente nuevas para la persona hipersensible. Luego pídele que le ordene a su campo que se marche y que sienta la diferencia, después que lo vuelva a llamar, y que lo repita hasta que sienta que lo domina. Que le pida luego que se quede con él/ella permanentemente, día y noche, y en toda clase de situaciones y experiencias. La persona notará grandes cambios y mejoras.

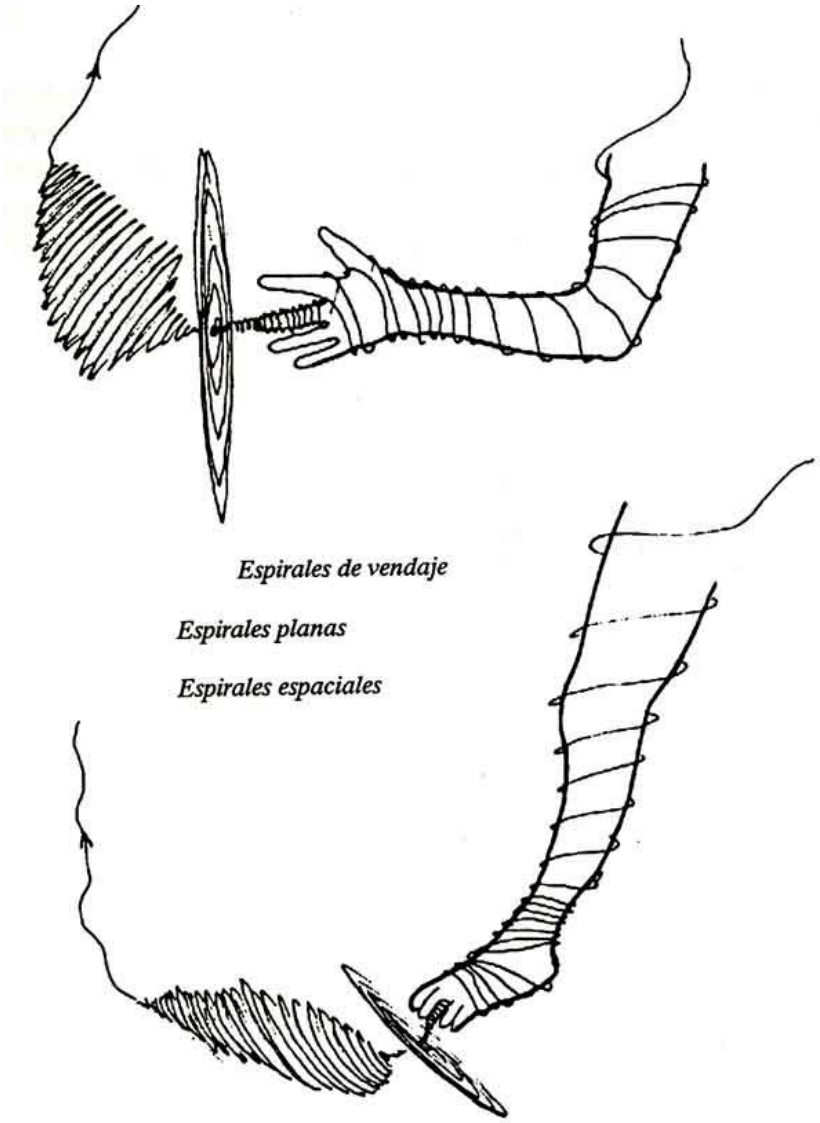
Lo que quedará por comprobar es si es capaz de mantener su campo protector en una situación fóbica. Si lo consigue, su pánico se convertirá en una poderosa y placentera experiencia emocional.



Espirales de vendaje

Espirales planas

Espirales espaciales



f) Campos energéticos rotatorios

La primera vez que leí "Cooperativa Healing" de L.E. Eaman, donde aprendí que la energía fluye en direcciones opuestas en las dos manos, objeté intuitivamente a esta afirmación que me parecía irracional que dos manos simétricamente idénticas tuvieran direcciones de flujo energético opuestas. Incluso después de haberlo comprobado una y otra vez en trabajos experimentales con grupos, buscaba una explicación racional o una teoría que lo hiciera comprensible. Esto sucedió cuando descubrí un campo energético que fluye alrededor de cada mano, de cada pie y de otras partes del cuerpo. Esto me recordó las leyes de los campos electromagnéticos. Un campo electromagnético rotatorio crea en su eje central una corriente energética de una dirección; dos campos simétricos rotatorios crean corrientes axiales opuestas en sus centros. Esto explica las corrientes energéticas opuestas en los miembros correspondientes de nuestro cuerpo.

Los campos rotatorios de los miembros simétricos tienen un flujo simétrico, es decir, si alrededor del brazo izquierdo el campo gira en la dirección de las agujas del reloj, en el derecho girará en sentido contrario. Estos campos rotatorios crean corrientes axiales que fluyen en direcciones relativamente opuestas. Puedes comprobar la existencia de estas

corrientes con el siguiente ejercicio, que también puedes utilizar para saber si eres diestro o zurdo.

Pon la palma de la mano derecha sobre el brazo izquierdo, perpendicularmente, a una distancia de unos doce centímetros de la punta de los dedos (puedes también localizar el punto exacto con la técnica de la vibración ocular) y busca el circuito de la tensión o de la relajación, sin dejar de respirar. Repítelo, poniendo la palma de la mano derecha, esta vez bajo el brazo izquierdo, a la misma distancia y compruébalo otra vez con la tensión y la relajación.

Las personas diestras sentirán tensión con la palma de la mano derecha bajo el brazo izquierdo, o con la palma de la mano izquierda sobre el brazo derecho. Se sentirán relajados con la palma de la mano derecha sobre el brazo izquierdo, o con la palma de la mano izquierda bajo el brazo derecho.

Los campos rotatorios y las corrientes axiales, con las mismas direcciones que los que se encuentran dentro y alrededor del cuerpo humano, pueden hallarse también en el cosmos. Reich descubrió el campo rotatorio orgónico, que gira alrededor de la esfera terrestre en dirección oeste-este (probablemente es esta fuerza la que hace que la tierra gire sobre su eje). Este campo rotatorio parece crear una corriente energética axial en el globo, que va desde el polo sur hasta el polo norte.

g) La energía personal y la experiencia extracorporal

Aprendíamos a dar un suave masaje relajante en uno de mis grupos. Después de la explicación el grupo se dividió en parejas, con el fin de ejercitarlo y experimentarlo. "A" estaba tumbado en el suelo, recibiendo el masaje. Tras unos minutos cayó en una relajación profunda, su respiración se hizo muy superficial; tenía la cara completamente relajada, los ojos cerrados y la boca ligeramente abierta.

- ¿Qué sientes?, le pregunté.
- No me siento el cuerpo, es como si no tuviera, respondió.
- ¿Puedes ver algo con los ojos cerrados: colores, imágenes o lo que sea? - Veo mi cuerpo tumbado ahí abajo, dijo en voz baja y tranquila. Estoy flotando sobre él. Puedo verle a usted y a los otros en el cuarto. "D" y "K"están trabajando en un rincón.
- Está bien, le dije, ahora trata de moverte horizontalmente a otro lugar, ¿puedes hacerlo?
- Sí. Ahora estoy sobre "D" en el rincón.
- Bien. Ahora trata de pasar al cuarto de al lado a través de la pared, y luego al de más allá. Dinos qué ves.
- En la habitación de al lado hay unas diez personas sentadas en círculo.

La siguiente está llena de gente sentada en sillas y hay una persona frente, ellas, respondió.

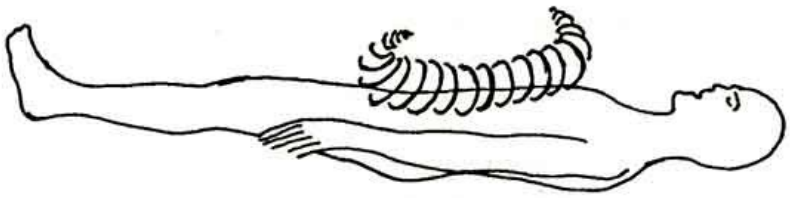
Mandé a un miembro del grupo a comprobar lo que "A" decía y la información era correcta. Le hablé otra vez.

- Ahora vuelve aquí y regresara tu cuerpo. Su cara cambió. - ¿Sientes ahora tu cuerpo?
- Sí. He entrado en él a través de los pies; he comenzado sintiendo las piernas, después la pelvis, el vientre, el pecho y la cabeza. Aún no me siento los brazos, ¿están cerca de mi cuerpo o extendidos? Masajeé sus manos suavemente.
- Ahora siento las manos también, dijo; añadiendo: Me siento estupendamente.

Por otras muchas experiencias de este tipo, he llegado a la conclusión de que parte de la energía tiene la capacidad de abandonar el cuerpo bajo ciertas condiciones, que puede moverse libremente a través de la materia y que puede incluso ver. Está permanentemente conectada al cerebro. Puede sentirse con la mano, como el campo energético de un miembro amputado. Creo que sería posible fotografiarla con técnicas como la fotografía Kirlian.
Para mí es un hecho tangible y científico que parte del sistema energético personal puede estar en el cuerpo, en cuyo caso tendremos sensaciones corporales, o fuera de él. Cuando está fuera, pueden revelársenos fácilmente recuerdos de experiencias de la primera infancia, e incluso de vivencias intrauterinas, de vidas anteriores y predicciones de futuro.

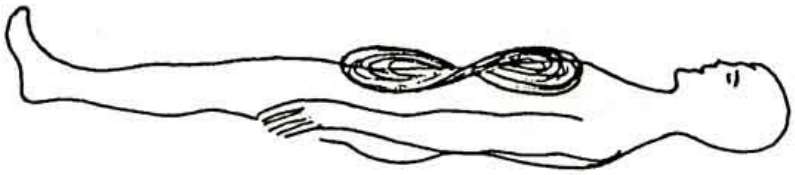
Parece ser que esta parte "separable" del campo energético es lo que llamamos "persona". Me topé con este fenómeno casi accidentalmente. Personas que entraron en relajación profunda comenzaron a relatarme recuerdos que llegaban hasta los primeros momentos de la vida en el útero e incluso anteriores. Cuando *vi* que esto se repetía cambió mi concepción de la vida. Si una persona puede "abandonar su cuerpo" con tanta facilidad y moverse tan libremente conservando vista, memoria e inteligencia, entonces tal existencia podría ser posible incluso tras la muerte física. Este es, evidentemente, un amplio campo donde investigar. Los recuerdos de nuestra existencia, en la primera infancia, en el útero o aquellos de vidas pasadas, pueden experimentarse en un estado de relajación profunda, incluso sin estar "fuera del cuerpo". (Ver cap. 12).

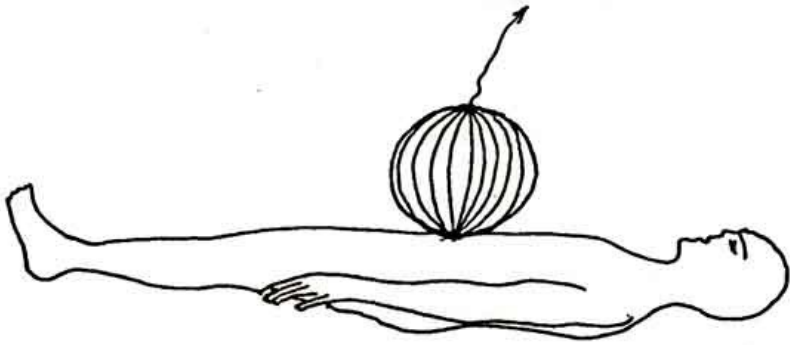
Teniendo en cuenta todo esto, continuaremos trabajando la energía orgónica del cuerpo con un concepto simplificado. Intentaremos desbloquear cualquier contracción físico-energética y liberar el libre fluir de la energía. Pero no olvidemos su complejidad. Por una parte está con nosotros y siente dolor y emociones incluso en el caso en que falte algún miembro; por otra, puede abandonar el cuerpo y entonces perdemos toda sensación corporal. Al mismo tiempo, cada célula de nuestro organismo tiene su propio campo energético.



Espiral de gusano

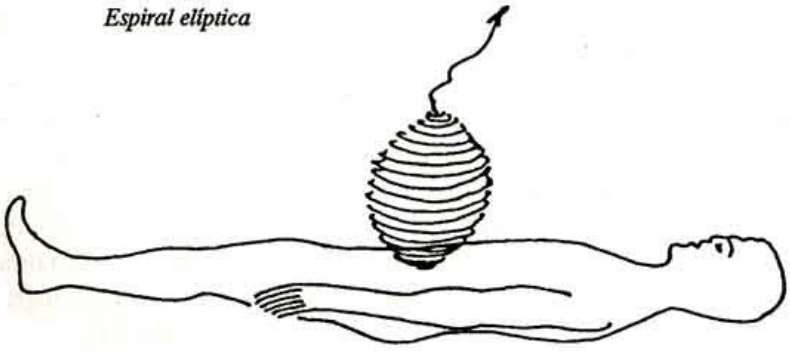
Espiral en forma de ocho

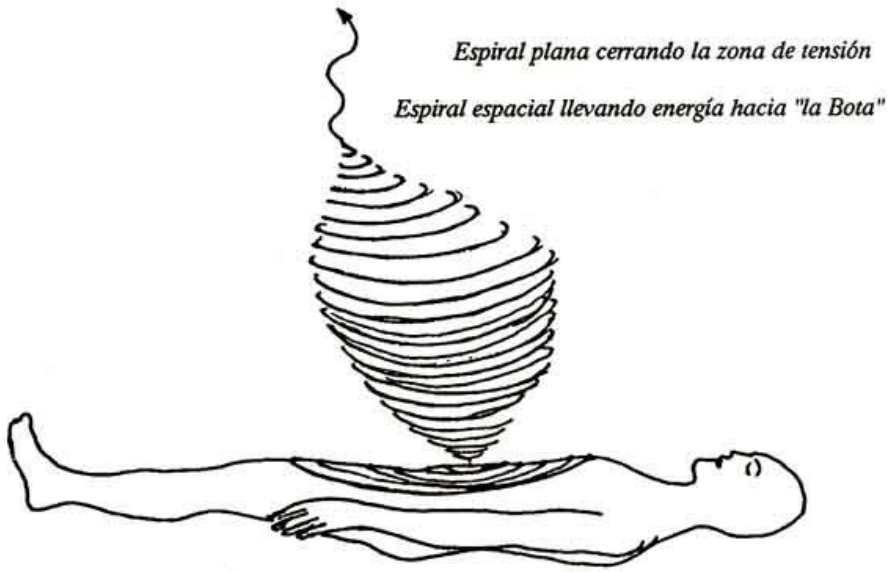




Espiral de ovillo de lana

Espiral elíptica





COMO DESBLOQUEARLO

Se hace por medio de movimientos expresivos, como hacer gestos exagerados con la cara y emitiendo sonidos que expresen toda clase de emociones, utilizando lengua, mandíbulas, o mordiendo y chupando.

Usaremos también un masaje de toque suave alrededor de los labios, la barbilla, la base de la lengua y la garganta. Estos masajes proporcionan un gran placer y relajación en la zona, aunque también descargas fuertes y profundas, acompañadas de llanto, añoranzas, rabia y recuerdos olvidados de la infancia. Trataremos de expresar tales emociones e incluso exagerarlas con sonidos y movimientos con todo el cuerpo. Con los depresivos trabajaremos más tiempo alrededor de los labios, ya que será ésta la zona más bloqueada. Con los tartamudos es conveniente trabajar más tiempo la base de la lengua.

Para aflojar las mandíbulas tensas utilizaremos un masaje reichiano de toque profundo. La reacción al dolor o a la provocación emocional deberá expresarse y exagerarse. No olvides que hay que dar un masaje suave y profundo durante un buen rato después de cada masaje reichiano.

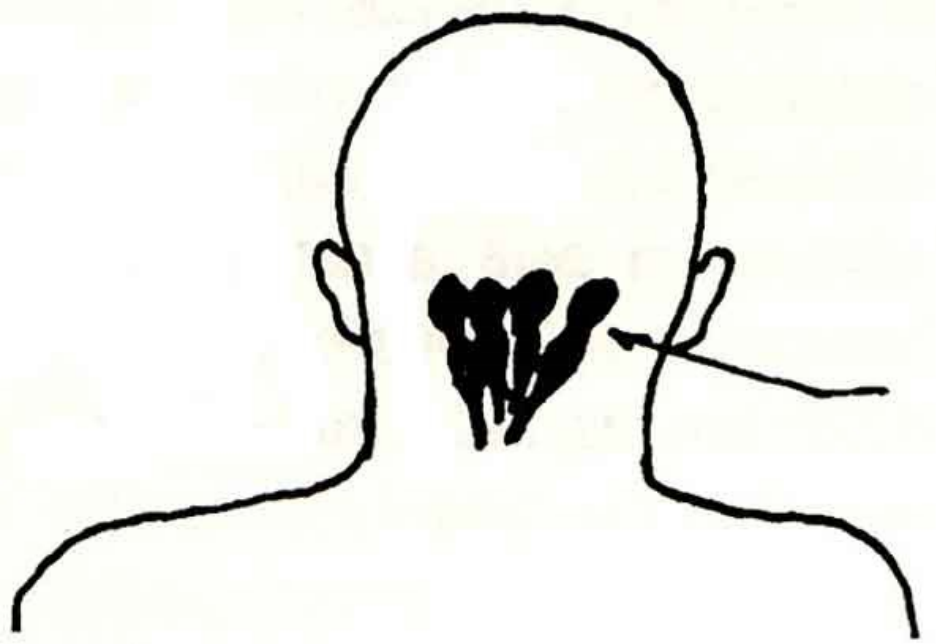
2. LOS TICS: Frecuentemente están localizados en la zona de la cabeza. Pueden definirse como corrientes energéticas mínimas descargadas a través una "grieta" de la armadura, cuando aumenta la energía en tal segmento. El tic es una especie de movimiento expresivo, aunque la expresión concreta del tic no sea siempre obvia. Trabajando en un tic tratamos de ampliar la "grieta" para que la armadura se rompa y la energía fluya libremente y se exprese, para lo cual hay que repetir el tic tantas veces como se pueda, exagerando su movimiento y expresión hasta que se consiga un estallido emocional. De nuevo exageraremos la descarga emocional con sonidos, movimiento expresivo, y finalmente, para mantener la apertura de la zona del tic, utilizaremos un masaje suave.

d) El segmento cervical

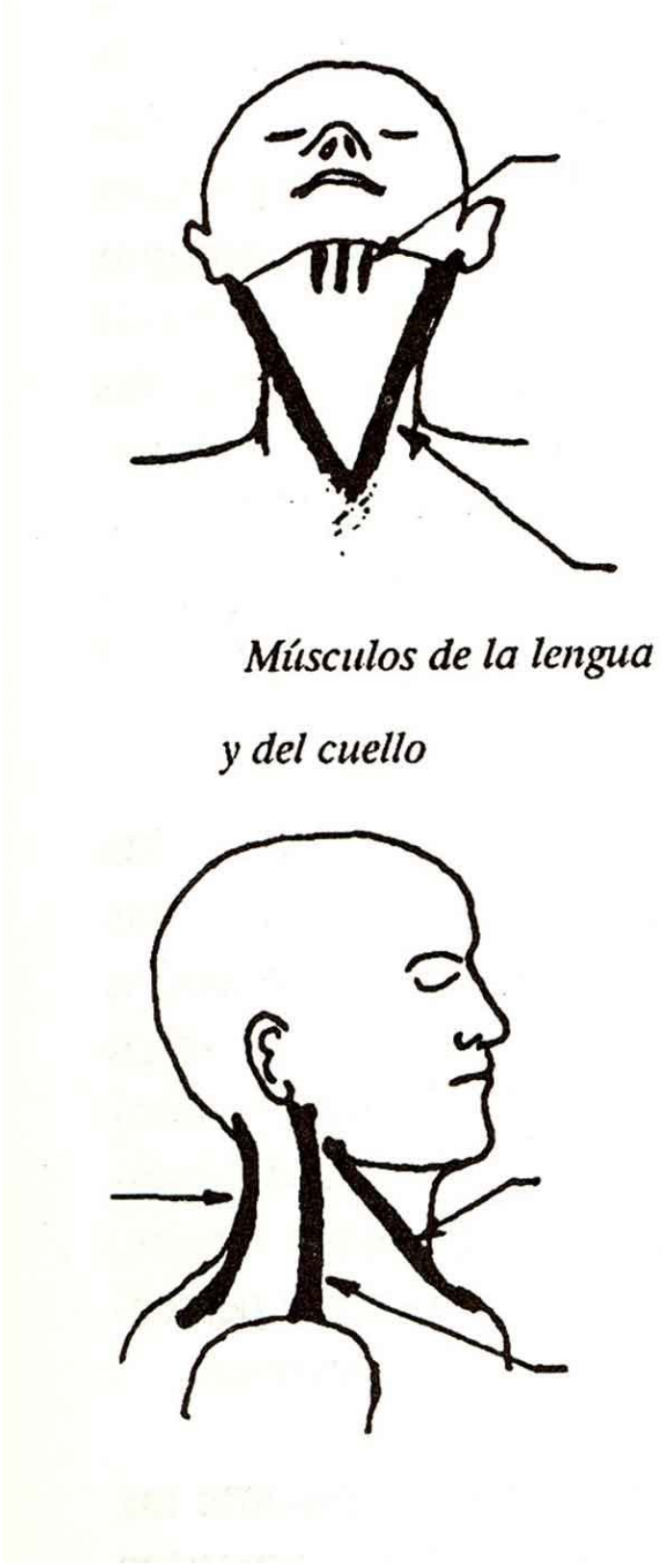
Este segmento puede contraerse tan violentamente hasta el punto de imposibilitar el paso de comida o aire. Un bebé es capaz de contraer la garganta hasta casi ahogarse y desmayarse, en un esfuerzo por contener el llanto. En este segmento reprimimos

lágrimas, gritos, risas y sensaciones de vergüenza. Podemos, "literalmente", tragarnos la rabia, el dolor, los abusos, el amor y la euforia. Sentimos esta presión emocional como un nudo en la garganta, una ronquera, una "bola" que enmudece el sonido o un "anillo" sofocante que no deje pasar el aire.
Los tres pares de músculos principales de este segmento pueden actuar separadamente (aun siendo parte del mismo segmento), y su estado de contracción o relajación es de una importancia fundamental.

La persona considerada "neurótico normal" tiene relativamente tensos los músculos del cuello. Estos regulan el fluido energético que va a la cabeza; cuando se contraen, la energía procedente de vientre y pelvis disminuye y la conducta se racionaliza. Cuando el par de músculos frontales está especialmente contraído, también se contrae la zona de las glándulas tiroides, y al reducirse la corriente sanguínea, la glándula no puede cumplir sus funciones. Esta podría ser la causa de la hiperactividad. Todas las personas hiperactivas que he examinado tenían tensiones en estos músculos, y muchos de ellos una voz ronca, como forzada por el "ahogo" de la garganta. Relajar estos músculos puede facilitar la relajación de todo el cuerpo y cambiar la voz. A veces, un estado depresivo puede mejorarse simplemente cargando de energía la zona de la glándula tiroides.



Músculos tensos e hinchados causantes de la migraña



Músculos de la lengua

y del cuello

Si los músculos laterales y posteriores del cuello están muy blandos, los frontales serán más gruesos de lo "normal". He observado que las personas con este tipo de musculatura tienen sensaciones que parecen ".normales" a las personas "normalmente" bloqueadas. Sienten corrientes energéticas en el cuerpo y tienen experiencias extracorporales con facilidad, incluso aunque no las quieran. Pueden tener `poderes

paranormales" aun siendo diestros. Como no están educados para hacer frente a esta clase de sensaciones, a aceptarlas y utilizarlas, si no que por el contrario les aterrorizan y perturban, pueden ser considerados locos por la sociedad o por ellos mismos.

Parece ser que la musculatura blanda del cuello deja pasar libremente las corrientes energéticas desde el cuerpo hasta el cerebro, y si los segmentos de la parte inferior del cuerpo también están relativamente relajados, fluirá una gran cantidad de energía a través del cerebro, causando esas experiencias "paranormales", que no aceptadas o reprimidas, pueden causar problemas físicos y emocionales.

Las contracciones de garganta parecen estar estrechamente relacionadas con los problemas de garganta y las anginas. A menudo surgen y desaparecen con los cambios de estado emocionales. El niño contrae su garganta para contener el llanto o la rabia. Las bacterias o los virus que se alojan en esa zona se establecen en los tejidos contraídos, que además reciben menos circulación sanguínea por esta razón. Esto se convierte inmediatamente en una infección. En muchos casos, relajando la musculatura de la garganta con un masaje suave y descargando la energía bloqueada, se alivian el dolor y la infección. Esto no funciona cuando además hay un catarro localizado en los pulmones.

Nerviosa o risas. Cualquier emoción ha de expresarse en el momento, con todo el cuerpo y respirando completamente.

Los músculos laterales pueden parecer a veces tan duros como piedras (así es en la mayoría de los que sufren de migrañas). El masaje reichiano en estos músculos puede liberar corrientes energéticas en todo el cuerpo, y a menudo en los pezones, que a veces aliviará la migraña. Si aplicas un masaje reichiano, que sea de toque suave, y después haz un drenaje.

Relajar la musculatura del cuello es muy difícil, probablemente porque estos músculos soportan los permanentemente "controladores y críticos" ojos y cerebro, que nos impiden cualquier reacción "anormal". Actuar "racionalmente", en lenguaje cotidiano, no significa lo que debería querer decir: actuar con lógica. Significa actuar de acuerdo a los hábitos normales de pensamiento. Y actuar "normalmente" significa controlar. Aprender a experimentar y expresar sentimientos fuertes conlleva aprender a perder el control, a actuar con espontaneidad en lugar de "con normalidad". Si quieres hacértelo tú mismo, intenta el siguiente ejercicio. Acuéstate boca arriba, mueve manos y pies en el aire, agítalos, haz que vibren, golpeen o den patadas. Imagínate que eres un niño pequeño en plena rabieta. Mientras lo haces, mueve la cabeza & un lado a otro y respira plena y continuamente. Hazlo tanto tiempo como te sea posible, después relájate y masajéate los músculos del cuello. Repítelo varias veces y hazlo siempre que sientas estos músculos contraídos.

Cuando nos esforzamos físicamente, como cuando corremos o hacemos "jogging", nuestro pecho respira más rápida y profundamente que antes. Un cuello "bloqueado" se contraerá aún más, la boca se secará y la respiración se hará dificultosa. Lo mismo puede pasar cuando trabajamos la zona del pecho, tratando de forzarlo, presionando, para que respire con mayor profundidad. Cuando esto suceda podemos tratar de relajar y abrir la garganta, antes de continuar. Para conseguirlo levanta un poco la cabeza de la persona con la que trabajas y apóyala en tus rodillas. Pídele que abra la boca tanto como

pueda. Presiona en la mandíbula inferior, hacia abajo. Pídele que emita sonidos en esta posición, sin forzar la garganta. Espera a que pueda hacerlo y a que lo repita. Después relaja la presión de la mandíbula y baja la cabeza de las rodillas: sentirá la garganta abierta y húmeda. Siempre que trabajes en la zona del pecho es importante hacer este ejercicio si la garganta está contraída.

El masaje suave en la zona de la garganta lo haremos con uno o varios dedos de la mano no dominante, pasándolos a lo largo entre la laringe y los músculos delanteros, siempre tratando de detectar los puntos de energía bloqueada. Mantén los dedos en ellos hasta que sientas una corriente energética que sale. Repite el mismo procedimiento a lo largo de toda la línea bloqueada.

11... Músculos de la lengua 1. COMO RELAJARLO *y del cuello*

Para relajar la musculatura del cuello, es necesario saberse abandonar, y esto es difícil cuando en toda nuestra vida hemos aprendido lo contrario. Así que el primer paso será ayudar a nuestro compañero/a a confiar en nosotros. Le sujetaremos la cabeza por la base del cráneo, firmemente y con seguridad, durante un rato. Luego comienza a movérsela sin perder la sujeción. Continuaremos hasta que deje de resistirse o de ayudar al movimiento. Después utiliza un masaje de toque profundo para aflojar aún más los músculos. Los frontales pueden relajarse con la técnica reichiana de pellizcarlos. Esto puede provocar una rabia nerviosa o risas. Cualquier emoción ha de expresarse en el momento, con todo el cuerpo y respirando completamente.

Los músculos laterales pueden parecer a veces tan duros como piedras (así es en la mayoría de los que sufren de migrañas). El masaje reichiano en estos músculos puede liberar corrientes energéticas en todo el cuerpo, y a menudo en los pezones, que a veces aliviará la migraña. Si aplicas un masaje reichiano, que sea de toque suave, y después haz un drenaje.

Relajar la musculatura del cuello es muy difícil, probablemente porque estos músculos soportan los permanentemente "controladores y críticos" ojos y cerebro, que nos impiden cualquier reacción "anormal". Actuar "racionalmente", en lenguaje cotidiano, no significa lo que debería querer decir: actuar con lógica. Significa actuar de acuerdo a los hábitos normales de pensamiento. Y actuar "normalmente" significa controlar. Aprender a experimentar y expresar sentimientos fuertes conlleva aprender a perder el control, a actuar con espontaneidad en lugar de "con normalidad". Si quieres hacértelo tú mismo, intenta el siguiente ejercicio. Acuéstate boca arriba, mueve manos y pies en el aire, agítalos, haz que vibren, golpeen o den patadas. Imagínate que eres un niño pequeño en plena rabieta. Mientras lo haces, mueve la cabeza & un lado a otro y respira plena y continuamente. Hazlo tanto tiempo como te sea posible, después relájate y masajéate los músculos del cuello. Repítelo varias veces y hazlo siempre que sientas estos músculos contraídos.

Cuando nos esforzamos físicamente, como cuando corremos o hacemos "jogging", nuestro pecho respira más rápida y profundamente que antes. Un cuello "bloqueado" se contraerá aún más, la boca se secará y la respiración se hará dificultosa. Lo mismo puede pasar cuando trabajamos la zona del pecho, tratando de forzarlo, presionando, para que respire con mayor profundidad. Cuando esto suceda podemos tratar de relajar y abrir la garganta, antes de continuar. Para conseguirlo levanta un poco la cabeza de la persona con la que trabajas y apóyala en tus rodillas. Pídele que abra la boca tanto como pueda. Presiona en la mandíbula inferior, hacia abajo. Pídele que emita sonidos en esta

posición, sin forzar la garganta. Espera a que pueda hacerlo y a que lo repita. Después relaja la presión de la mandíbula y baja la cabeza de las rodillas: sentirá la garganta abierta y húmeda. Siempre que trabajes en la zona del pecho es importante hacer este ejercicio si la garganta está contraída.

e) El segmento torácico

Reich incluye en este segmento el pecho, la parte alta de la espalda, los hombros, los brazos y las manos.

Lo primero que solemos hacer cuando algo es "demasiado" (ya sea bueno o malo), es tomar aire, expandir el pecho y parar de respirar. Cuando contenemos la respiración, especialmente si es con el pecho expandido, reprimimos la emoción, ya sea alegría, rabia, miedo, o excitación sexual. Solemos decir "era tan bonito que cortaba la respiración". Queremos decir "me emocionaba tanto que tuve que ahogar la emoción conteniendo la respiración con el pecho expandido". Si no contuviéramos la respiración, tendríamos que gritar, saltar y volvernos locos de alegría.

El pecho expandido se da con más frecuencia en hombres que proceden de una sociedad patriarcal o totalitaria. Cuanto más patriarcal sea la familia, más grave será el bloqueo de los hombres de la misma. Cuanto más democrática y liberal sea la sociedad en que se desarrolla una familia, y más liberadas e iguales sean sus mujeres, menos pronunciado estará este bloqueo. En nuestra sociedad, este bloqueo específico es característico de los hombres. Todos los ejércitos emplean, intuitivamente, esta forma de bloqueo, para eliminar emociones "innecesarias" en sus soldados.

Las personas con problemas respiratorios, como los asmáticos, poseen esa expansión en la parte superior del pecho, y los músculos entre las costillas superiores 2a, 3a y 4a, están muy tensos. Al masajearlos resultarán muy dolorosos.

1. LOS SENOS Y LOS PEZONES

Hay zonas de naturaleza muy sensible en el cuerpo de hombres y mujeres. Al igual que los genitales, los pezones pueden ponerse erectos si los estimulamos. Sin embargo, si la energía que fluye hacia los pezones está bloqueada, carecerán de sensibilidad. A menudo este bloqueo proviene de los músculos del cuello y garganta, y relajándolos puede sentirse una corriente energética que los sensibiliza.

Las mujeres con senos muy pequeños tienen normalmente la respiración poco profunda e incluso la sensación de "falta de aire" desde la infancia. La mayoría son muy sensibles y pertenecen al grupo de "falsos diestros".
El bloqueo de la respiración crea un estado energético que es probablemente responsable de la disfunción de las glándulas relacionadas con desarrollo en la adolescencia.

Los bultos en los senos (tanto grandes como pequeños) no son más que tejidos contraídos por la energía bloqueada. Se endurecen y duelen, y si continúan así por mucho tiempo pueden desarrollar enfermedades orgánicas igual que los tejidos. Ningún tejido en estado sano produce dolor, y los bultos, como cualquier otra contracción del tejido muscular, pueden disolverse y desaparecer si descargamos la energía bloqueada.

Podemos hacerlo con un drenaje (ver 9.g) y masajes suaves, que causarán una relajación profunda y corrientes energéticas muy placenteras en el cuerpo.

2. LOS HOMBROS

Fisiológicamente, la musculatura de los hombros forma parte de la del cuello, pero emocionalmente reaccionan como parte del segmento pectoral. Cuando mantienen una misma forma, que no cambia con las emociones, es que están bloqueados. Entonces los músculos están duros y duelen. Cuando somos incapaces de "leer" las expresiones de un bloqueo, podemos tratar de sentirlo imitando la postura de otra persona y su forma de moverse, así podremos sentir lo que él o ella sienten.

Con el pecho expandido se presentan normalmente los hombros echados hacia atrás. La expresión de esta posición es de autoconfianza. Parecen querer decir: "Confía en mí, sé lo que hago", o "Yo sé más". Por lo general es mejor no fiarse tanto de este tipo de personas y desconfiar de su sabiduría. La aparente seguridad resultante de este tipo de bloqueo suele esconder inseguridad e ignorancia. Este tipo de personas no admiten los fallos y por tanto pueden ser peligrosos en las relaciones privadas, públicas y políticas. Según Reich el pecho expandido es característico del prototipo de Don Juan, del "macho", o en términos reichianos, del tipo fálico-narcisista.

El tipo opuesto y complementario a este tipo de armadura en hombres de sociedades patriarcales, es la mujer con pecho hundido y hombros contraídos, que expresa renuncia, sumisión, rendición. De nuevo, cuanto más patriarcal es la sociedad, más mujeres hay con este tipo de armadura. Entre las "mujeres liberadas" de una sociedad liberal no es común, o se encuentra en hombres y mujeres, indistintamente. En las mujeres se da muchas veces en la pubertad, cuando empiezan a crecerles los senos y, avergonzadas, intentan ocultarlos.

Hemos sido educados para ser "algo" -buenas chicas, buenos ciudadanos, marionetas amablesy no para ser lo que somos, y ser aceptados cuando cambiamos, o por cómo somos. Cuando intentamos adaptarnos y "ser" lo que pensamos que los otros quieren que seamos, siempre pagamos un precio en bloqueos emocionales y musculares. Con hombros contraídos, y un pecho tan hundido que parece no existir. Y sí existe, pero está escondido en la espalda arqueada. Cuando la persona está echada, boca abajo, en la colchoneta, podemos ver la caja torácica sobresaliendo por la espalda como un gran arco, con los músculos muy duros y doloridos.

La caja torácica puede relajarse con los diferentes masajes que ya conocemos, combinados con una profundización de la respiración (especialmente en la exhalación) y ablandando las costillas, presionándolas desde la espalda o el pecho, sin hacerlo directamente sobre las flotantes, que pueden fracturarse fácilmente. La forma de hacerlo es echarse boca abajo, transversalmente a la persona con la que estamos trabajando, sobre su pecho, como formando una cruz con ella. Así ejercitaremos una presión equitativamente distribuida. Es una buena manera de ayudarle a relajar la musculatura del pecho y a respirar más profundamente.

En esta zona, la respiración profunda puede causar reacciones emocionales y físicas más fuertes que en otros segmentos. Por lo tanto es prudente experimentar este tipo de masaje con un grupo de apoyo experimentado antes de hacerlo solo. No son las reacciones fuertes las que son difíciles de encarar, sino el miedo que puede surgir,

especialmente cuando estas emociones o reacciones corporales son inesperadas y poco familiares. (Ver "Corrientes energéticas fuertes", 111).

3. LA ESPALDA

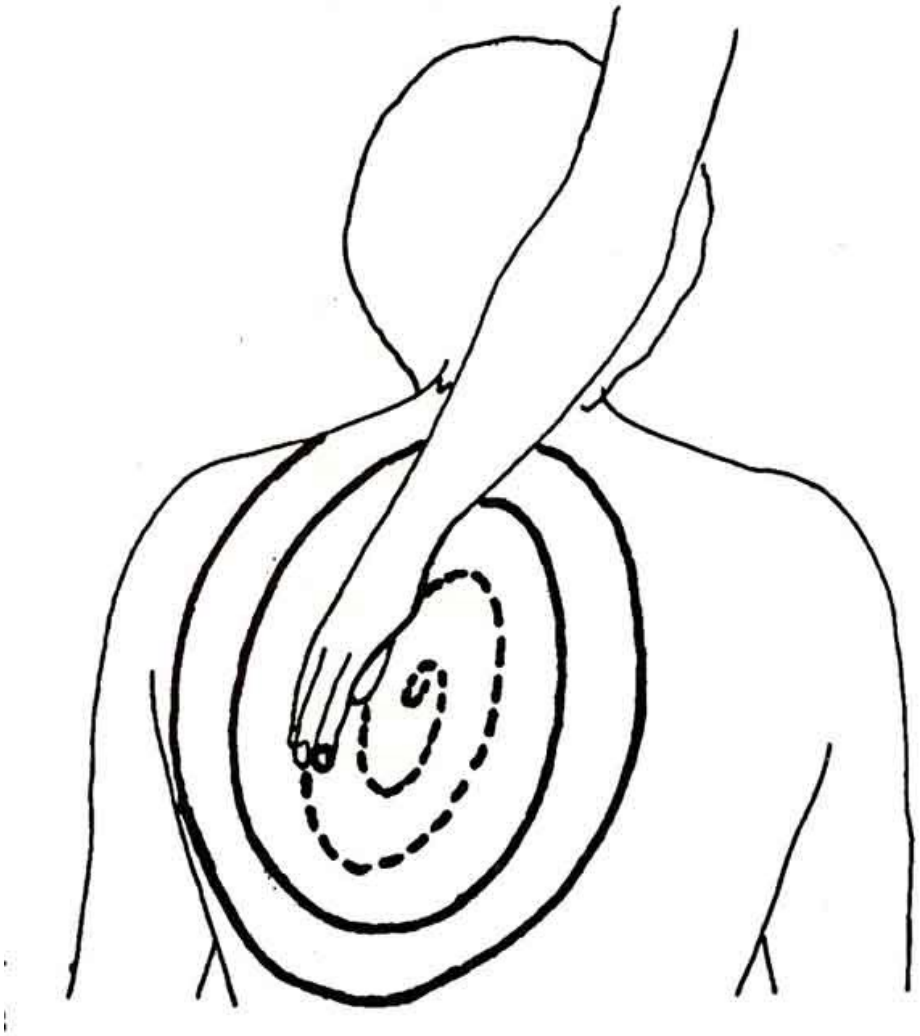
La parte superior de la espalda forma parte del segmento torácico. Las personas con el pecho expandido tienen los músculos dorsales muy duros. Pueden ablandarse con un masaje reichiano y mucha presión. Cuando la cabeza está hundida entre los hombros, como si la persona tuviera miedo a ser golpeada por la espalda, ésta puede encorvarse y abultarse. Los hombros contraídos hacen que la espalda se abulte por los lados, y los músculos finos y muy duros. Las personas hipersensibles (falsos zurdos o diestros, y otros) suelen tener la musculatura de la espalda muy dura y sensible, con muchas cosquillas e incluso miedo al simple contacto. Son capaces de percibir miradas, energías y seres por la espalda. (Para aliviar espaldas sensibles ver "Cosquillas", 9.d).

Los dolores de espalda de conductores habituales de coches o camiones, pueden deberse a la tensión, pero la causa puede ser también el deterioro de los tejidos debido al movimiento mecánico. Si se trata de lo último hay que cargarla de energía con la mano dominante o con un almohadilla orgónica, para aliviar el dolor y acelerar la curación.

Para la parte media y baja de la espalda mirar los segmentos abdominal y pélvico.

Los dolores debidos a tensiones en la parte alta de la espalda pueden aliviarse utilizando las distintas clases de masaje ya explicadas. También es posible aliviarse con un automasaje hecho con unas cuantas pelotas de tenis. Colocarlas sobre una alfombra o un colchón duro, de dos en dos, a lo largo de la columna vertebral, y tumbarse encima. Colócalas en los puntos que más te duelan y quédate un rato. Trata de sentir las corrientes energéticas que van hacia los pies y a la cabeza. Cuando el dolor disminuya cambia las pelotas a otros puntos dolorosos. Expresa el dolor que sientas con sonidos, respiración y muecas. Añade unas cuantas pelotas más y trata de dormirte sobre ellas. Esto puede disolver incluso tensiones crónicas difíciles.

Bulto en el pecho



Descarga de energía en las líneas de tensión por medio del toqu

4. EL PECHO DEL ASMATICO

Cuando contenemos la respiración, es decir, cuando inhalamos y retenemos el aire con el pecho expandido, lo hacemos para reprimir la expresión de una emoción. No nos atrevemos a soltar el aire y sentir el dolor, el placer o el miedo. Si no dejamos salir el aire tampoco lo dejamos entrar, y por tanto sentimos un cierto ahogo. Este es el proceso de un ataque asmático. Está provocado por alguna clase de excitación: energética, sensual, emocional o biofisiológica, como un olor determinado o el polvo.

Cuando sobreviene un ataque, el pecho se expande enteramente y la persona trata de ensancharlo aún más, con el fin de obtener mayor cantidad de aire. Por eso la caja torácica de los asmáticos tiene, generalmente, los huesos salientes y arqueados en la parte superior y los músculos intercostales especialmente dolorosos al tacto (especialmente el 2o, 3o y 4o).

Una forma de aflojar el pecho de un asmático es presionar con fuerza en uno de esos puntos dolorosos (no en las costillas), usando el masaje reichiano de toque duro. Pediremos a la persona que grite fuerte y abiertamente, con una especie de rugido,

descargando el dolor que acompañará al masaje con un bramido. Cuanto más abierta esté la garganta, mejor será la descarga y más efectiva será la relajación del pecho. Mientras grita puede que asomen a su consciente algunas experiencias traumáticas del pasado.

Cuando intentamos hacer respirar a un asmático presionándole el pecho, su respuesta, con frecuencia, es la de contraer la garganta, cerrando así el paso del aire, causando así el silbido característico. En este caso nos olvidaremos del pecho y le ayudaremos a abrir la garganta de la forma descrita en el capítulo anterior. Cuando pueda respirar, vuelve a intentar que abra el pecho y repítelo varias veces hasta que el grito liberado sea cada vez más profundo, que salga del vientre, y la garganta y el pecho permanezcan abiertos.

Si el asmático aprende a reaccionar a la sensación de ahogo con un gran suspiro (mejor con la boca abierta y la lengua fuera) exhalando en vez de inhalando, los ataques ya no le asustarán.

Este proceso es doloroso y difícil con adultos. Es mucho más fácil con niños y bebés, aunque a veces puedan ponerse azules y se desmayen. Si el pequeño se pone a llorar tómalo en brazos y pídele que grite tan fuerte como pueda. Ayúdale masajeando ligeramente los músculos dorsales, ya que están muy tensos y doloridos en tales casos. Hazle gritar muy fuerte. Enséñale cómo y grita con él. Esto puede bastar para que cese el ataque y aprenderá a llorar y a gritar sin ahogarse. Los niños muy pequeños ahogan su llanto cuando SIENTEN el miedo de sus madres. Por eso es importante para los padres aprender, por experiencia, a disfrutar del placer del llanto expresivo y abierto.

5. LOS BRAZOS Y MANOS

Las personas "bien educadas" usan sus manos de una forma muy estudiada y pierden la naturalidad y la espontaneidad del movimiento expresivo, y el delicado sentido del tacto. Estas dos funciones básicas son imposibles de recuperar totalmente en la edad adulta. Por tanto, es importante prevenir la armadura de los hombros, brazos y manos con muchos masajes y contacto corporal y respetando su movimiento expresivo.

Cuando duelen las articulaciones de hombros y muñecas, hay a menudo un músculo pequeño conectado a ellas que está muy tenso.

Utilizando el masaje reichiano de toque duro, podremos aliviar el dolor. Lo haremos descargando energía de las líneas bloqueadas, método muy efectivo para aliviar dolores en músculos tensos y articulaciones.

Las articulaciones de manos y dedos retienen mucha energía y también pueden aliviarse con el masaje suave de Gerda Boyesen, mejor con un estetoscopio colocado en el vientre para escuchar las reacciones peristálticas.

Es importante prestar atención a la expresión de las manos cuando trabajamos el pecho o cualquier parte del cuerpo. Si la persona cierra los puños y parece que quiere dar puñetazos con rabia, anímalo a hacerlo contra la colchoneta o cualquier otra cosa. Si arquea los dedos como queriendo arañar, anímalo a arañar el colchón, o a retorcer con fuerza una toalla, etc. Si las manos se abren, se mueven, acarician o tocan, están

buscando contacto. Permíteles tocar y explorar tu cuerpo, o tomar contacto. Alienta siempre la imaginación y la expresión emocional.

f) Corrientes energéticas fuertes

Trabajar el pecho, especialmente ablandándolo con respiración forzada y profunda, puede provocar corrientes energéticas muy fuertes por todo el cuerpo. Este, especialmente manos, pies y labios, puede tratar de detener esas corrientes que le atemorizan, contrayéndose hasta la paralización. Si esta situación llega a atemorizar, tanto al que recibe el masaje como en el

g) El segmento diafragmático

Este segmento comprende los músculos que están debajo de la caja torácica, de las costillas anteriores y posteriores. Normalmente se sienten y se manipulan en la boca del estómago. Si la zona está tensa y dura, estará dolorida. Este triángulo bajo las costillas, que los griegos llamaban "hipocondría", es donde se aloja la ansiedad, principalmente. Incluso la ansiedad pasajera provocará la contracción de este segmento.

La ansiedad es distinta a los miedos y las fobias. Una fobia o un gran temor se sienten con olas de frío en el cuerpo, "carne de gallina" y temblores. La ansiedad es miedo contenido, pero paraliza. Por eso, las personas con fobias graves pueden estar libres de ansiedad, mientras que los que sufren de ansiedad pueden carecer de fobias.

1. COMO RELAJARLO

El diafragma puede relajarse con movimiento, utilizando un masaje de toque profundo, o el reichiano, o con un drenaje energético.
Un ejercicio muy efectivo es ponerse a cuatro patas, respirando como si ladraras. Cuando "ladres" (al exhalar) arquea la espalda, adelanta la pelvis y retrae el abdomen. Al inhalar, deja caer la espalda y retrae la pelvis, sin dejar de respirar ruidosamente. Cuando te hayas acostumbrado, hazlo tan deprisa como puedas, sin forzarte, durante tanto tiempo como te sea posible. Luego apoya la cabeza en la colchoneta, respira profundamente y expresa lo que te venga, con sonidos. Trata de imaginarte que eres un lobo solitario aullando a la luna.

Pon los pulgares sobre la boca del estómago de tu compañero, que estará acostado, bajo las costillas. Presiona firme y lentamente, hacia adentro y en dirección a los hombros, mientras respira profundamente. Mantén la presión durante la exhalación y aflójala lentamente cuando inspire. Anímale a expresar libremente cualquier dolor o emoción que surja durante el masaje. Puede ser doloroso, incluso haciéndolo suavemente, pero puede hacerse, si la persona lo quiere, más fuerte. Hazlo hasta que la zona se ablande, cuando los pulgares puedan penetrar con más profundidad, y el dolor se reducirá o desaparecerá.

El masaje reichiano se hace con una presión rápida ejercida en dos puntos simétricos, a unos 10 centímetros de distancia, debajo de las costillas, y empujando hacia arriba. Este movimiento se hace cuando el pecho está en su posición completa, es decir, cuando el diafragma está empujado hacia abajo. Esta presión rápida crea un violento reflejo en el diafragma, que se mueve rápidamente arriba y abajo, que seguramente provocará un

grito de dolor. Después puede darse una explosión de risa o de llanto, o ambas cosas. Se abre así la respiración, y la exhalación que estaba bloqueada en el diafragma podrá llegar ahora al vientre o a la pelvis. Puede hacerse después otro masaje de toque profundo, para asegurarse de que la zona queda abierta.

También puede ser muy efectivo un drenaje, que liberará corrientes energéticas hacia piernas y genitales, o hacia manos y cabeza.

I Relajando el diafragma
Que lo da, pida a la persona que exhale y mantenga su pecho "vacío" tanto tiempo como pueda, que luego tome el mínimo de aire posible y continúe con el pecho "vacío". Si encuentra dificultad en hacerlo, que respire en una bolsa de papel durante un rato, y se desvanecerán las corrientes energéticas y los miembros se relajarán. Si no hay miedo, este estado será extremadamente placentero.

Pueden surgir recuerdos de la primera infancia y los campos energéticos se detectan a una distancia de 20-30 metros. Facilita la telepatía y a veces se dan regresiones a experiencias preuterinas o destellos del futuro. Después, la sensación es siempre muy placentera. El cuerpo se siente vibrante y lleno de vida. (Ver "Regresión", cap. 12).

La relajación física y energética de este segmento cambiará inmediatamente el estado de ansiedad, y puede dar paso a corrientes energéticas, vibraciones, y una gran sensación de alivio.

A nivel emocional, la ansiedad relajada puede convertirse en miedo; la única forma de enfrentarse al cual es sentirlo completamente, en todo el cuerpo, y exagerarlo. Sólo entonces seremos capaces de aceptarlo e intentar reemplazarlo por un sentido de la aventura. Esto se hace imaginándonos que vamos a través del miedo y del peligro, en lugar de huir de él.

Los dolores en la zona media de la espalda están causados, muchas veces, por la contracción del diafragma, y se aliviarán relajándolo de la forma descrita.

h) El segmento abdominal

Este segmento muestra normalmente dos tipos de bloqueo: uno es el "vientre endurecido", y la otra el "vientre hinchado". Sus funciones y génesis son aparentemente diferentes.

Cuando tocamos un "vientre endurecido" nos encontramos con que los dos músculos longitudinales están muy duros y frecuentemente muy sensibles; la persona teme que la toquen, y siente cosquillas o dolor. Le sucede lo mismo con la cintura y la zona inferior de la espalda, ya que la zona de la cintura también sujeta los músculos de la parte superior de la espalda en un espasmo crónico.

La armadura del vientre endurecido es una buena demostración de la teoría de las armaduras de Reich, ya que podemos ver lo que sucede cuando se mutila sexualmente a los niños. Una gran parte de la humanidad efectúa aún una gran variedad de mutilaciones. Los musulmanes y los judíos practican la circuncisión. Los judíos circuncidan a sus bebés a los ocho días de nacer. Con frecuencia, tras la operación estos

niños aguantan la orina durante 24 horas, y más; para hacerlo contraen toda la zona baja de su cuerpo. Un rabino me contó que se había percatado de esto, cuando, al ir a cambiarle el vendaje a un bebé al día siguiente de la circuncisión, notó que su vientre, que él recordaba blando y flexible, estaba endurecido. Posteriormente tomó por costumbre, cuando tenía que cambiar un vendaje, llevar un poco de aceite para darle un masaje suave al niño en el vientre,

Entonces se ablandaba y el niño podía orinar. Intuitivamente, este rabino encontró una técnica efectiva para relajar esta forma de coraza en los bebés circuncidados. En la India, diariamente, se les da un masaje completo a los bebés para ablandar cualquier músculo tenso. Cuando esto no se hace, no sólo queda la armadura, sino que se irán añadiendo nuevas capas con las experiencias traumáticas a lo largo de los años. En unas cuantas ocasiones, masajeando los vientres endurecidos a algunos hombres, éstos experimentaron vivamente recuerdos de sus circuncisiones.

Pero no es la circuncisión el único trauma que causa el endurecimiento del vientre. El obligar a los niños a hacer sus necesidades severa y prematuramente, y la represión sexual, tienen el mismo efecto.

Para relajar un vientre endurecido, haremos que la persona tratada se acueste boca abajo, sobre una manta doblada bajo el vientre, y ejerceremos una presión controlada sobre la musculatura del mismo, para romper la resistencia. Si hay bloqueos puede resultar doloroso. Luego, deberás arrodillarte sobre sus nalgas y con tus piernas entre las suyas, presionar con tus dedos los músculos de la cintura. Estos, que forman parte del anillo de este segmento, son extremadamente dolorosos en estos casos, y a veces sensibles a las cosquillas.

Ejerce una presión controlada, lo suficiente como para que la persona tratada ría y dé patadas con fuerza, pero no le permitas escaparse o contraer más aún el cuerpo. Utiliza el procedimiento descrito para las cosquillas (9.e), hasta que los músculos se ablanden y aparezca el placer. Luego haz lo mismo con los músculos del vientre, sin cambiar tu postura. Después notarás que la espalda y el vientre están mucho más blandos, relajados, y a veces el cuerpo entero disfrutará de una sensación muy placentera. A continuación pídele que se acuestes boca arriba y dale un masaje suave, o fuerte, en el vientre, relajándole todos los puntos de tensión, y finaliza con un drenaje.

El "vientre hinchado" es otro tipo de armadura, cuya naturaleza es menos comprensible que la del "vientre endurecido". El vientre hinchado se siente como un balón, y da la sensación de elasticidad. Suavemente, coloca tu tronco trasversalmente sobre el vientre de la otra persona. Si ésta tiene un vientre normal, no sentirá dolor alguno, sino más bien placer. Pero si, por el contrario tiene el vientre hinchado, sentirá dolor, una presión insoportable y sensación de ahogo.

El vientre hinchado parece estar relacionado con la ansiedad, las preocupaciones, y el "stress". La persona que lo tiene lo siente como "repugnante", "lleno de mierda", "feo" o “muerto". Mientras que la persona con vientre endurecido tiene miedo a que le toquen por temor al dolor, en este segundo caso la causa será porque "lo siente repugnante". A menudo tiene que ver con una úlcera en desarrollo, en cuyo caso estará más hinchado cuando sufra un ataque. Es una conjetura, pero creo que el vientre endurecido está

causado por hechos traumáticos, mientras que el hinchado lo está por una presión permanente.

Para relajarlo, se hace lo mismo que con el vientre endurecido; echarse boca abajo sobre una manta enrolladla y expresar el dolor y/o las emociones que surjan debería convertirse en una rutina diaria. Cuando el vientre se ablande lo suficiente como para poder hundir profundamente los dedos, utiliza un masaje suave y termina con un drenaje energético en los puntos bloqueados. Además de una relajación general, provocará un cambio de sentimiento hacia el propio vientre, y una sensación corporal muy agradable.

i) El segmento pélvico

Este incluye los genitales, el bajo vientre, la musculatura pélvica y de los esfínteres, los glúteos y las piernas.

Las corazas en el segmento pélvico se sienten como músculos dolorosamente contraídos en el bajo vientre, nalgas y piernas tensas y esfínteres espasmódicos. Toda la pelvis puede estar retraída, y los músculos de la parte baja de la espalda tensos. En estos casos es bastante normal que duelan las piernas y la parte inferior de la espalda. La energía altamente excitada en pelvis y genitales, en presencia de una armadura, puede aumentar la contracción y el dolor. Las mujeres pueden confundirlo con dolores menstruales, y los hombres en testículos y pene.

Las amenazas y los castigos por tocarse o jugar con los genitales o masturbarse, además de ser un tabú general sexual, crean lo que Reich llamó "reacción de ansiedad placentera", que aparece en los adultos cuando sienten excitación sexual o placer. La reacción ansiosa, consciente o inconsciente, contrae la energía en el segmento pélvico y los órganos sexuales pierden sensibilidad y sensualidad, y quedan apagados.

Ya he mencionado la relación entre la armadura del vientre y las mutilaciones sexuales. Pues son aún más traumático para el segmento pélvico. Tales mutilaciones no tienen base científica, médica o racional. Como resultado directo de tales operaciones se producen muertes, cortes "erróneos", infecciones, hemorragias y otras complicaciones médicas tales como "testículos retraídos", además de muchas y graves disfunciones sexuales causadas por la armadura pélvica. La piel cortada en la circuncisión contiene glándulas que segregan una sustancia que, de acuerdo a algunos investigadores, tiene una importante influencia en todo el sistema hormonal. Los psicoanalistas consideran que el miedo a la castración es lo que realmente obstaculiza la unión sexual, ¿qué más necesitamos para provocar estos miedos? No se corta la nariz a nadie porque pueda tener en un futuro catarros, ni los senos porque pueda desarrollarse un cáncer en ellos. Incluso se ha dejado de quitar preventivamente el apéndice y las anginas. Aún así, a un bebé para el que queremos los tejidos más suaves, la habitación más tranquila y el agua del baño a la temperatura más idónea, permitimos que le corten, con un instrumento afilado, carne de su sexo, ignorando, al mismo tiempo, todo lo que sabemos sobre bebés, diciendo "es tan pequeño que no se va a dar cuenta".

Si intentamos descubrir la verdadera razón de este acto criminal, podríamos encontrarla en la familia de monos patriarcal. En esta sociedad el mono puede vivir con varias hembras. Cuando los machos jóvenes crecen y son capaces de tener erecciones, se acercan a las hembras. El patriarca los ataca, y si los coge, les corta el pene (esto no pasa con los monos que viven en tribus).

Por eso pienso que todas las mutilaciones sexuales tienen en común la idea de obstaculizar al futuro rival. Lo mismo pienso de todas las clases de ceremonias de iniciación en las sociedades humanas modernas y antiguas. Todos los gobernantes y las instituciones temen al recién llegado, al extraño, y tratan de "ponerlo en su lugar" y humillarlo.

Otro factor que lleva a crear la armadura en este segmento es el prematuro, o demasiado estricto, control de los esfínteres en los niños. Basta con observar a un bebé o un niño tratando de contener su orina o sus heces. Contrae todo el cuerpo, especialmente piernas, nalgas y bajo vientre. Esta contractura se convierte fácilmente en una armadura crónica.

Pienso que el uso de termómetros rectales y los supositorios pueden provocar también contracciones graves en el recto, y que pueden ser tan traumáticos para un bebé como una violación para un adulto. Tales tratamientos deberían evitarse.

Con el fin de mantener el segmento pélvico relajado, es importante tener a bebés y niños desnudos, tanto tiempo como sea posible. También es recomendable dejarle disfrutar de sus órganos sexuales tanto como guste. Los niños disfrutan de los juegos enteramente sexuales, de la masturbación y del acto sexual. He conocido adultos sanos que tuvieron relaciones sexuales regulares y diarias cuando estaban en la guardería. Disfrutaban mucho y guardan un agradable recuerdo.

Por otra parte, la mayoría de las experiencias sexuales "normales" en la infancia consisten en manipulaciones en forma de juegos sádicos y pornográficos que los niños mayores hacen a los pequeños, en secreto. Tales experiencias provocan desconfianza y aprensión hacia las relaciones sexuales libres, lo que añade más bloqueos al segmento pélvico del niño.

1. COMO RELAJARLO

Usaremos el masaje reichiano de toque duro, y el de toque suave en las piernas, nalgas y bajo vientre. Hay una gran cantidad de rabia acumulada que podrá liberarse dando patadas con furia.

Trata de aflojar el segmento pélvico bailando, moviéndolo con música rítmica. Haz el ejercicio "a cuatro patas" (explicado en l). Luego túmbate de espaldas y respira profundamente. Con cada exhalación sube el vientre (levantando el diafragma) y adelanta la pelvis. En la inhalación, baja el diafragma y retrae la pelvis sin forzar, simplemente dejándolo caer, procurando no hinchar el vientre. Aprende a hacer este movimiento con la musculatura tan relajada como puedas. Observa si vientre, piernas y nalgas están tensas. En la exhalación busca la sensación de entregarte a ti mismo, de abandonarte a tu cuerpo y a tus emociones. La exhalación siempre expresa abandono. Es siempre una apertura a las olas energéticas y posibilita una mayor conciencia corporal. Continúa el mismo movimiento, y sin forzarlo, trata de acelerar la respiración y de mantener el movimiento pélvico al ritmo de la respiración. Procura hacer este movimiento diariamente, de pie, trabajando, paseando, descansando, y especialmente haciendo el amor y masturbándote.

Siempre que te acuerdes, trata de respirar con todo el cuerpo, y mantenerlo en un movimiento continuo, suave y armonioso.

8.
La respiración

Respirar es una de las formas más efectivas de cargarse de energía. La intensificación de la respiración provoca corrientes energéticas que fluyen a través de células, tejidos y miembros. Sirve para expandir el campo energético, que es también el campo protector. Pero hemos aprendido, en el tipo de sociedad en que vivimos, a contener la respiración al menor cambio o acontecimiento en nuestras vidas. Contenemos la respiración incluso al variar de postura: cuando nos ponemos de pie o nos sentamos o nos inclinamos, al hacer ejercicio físico, al vestirnos, al escuchar, al pensar, al coger un peso. Luego, al acabar nuestra acción, incapaces de resistir más, suspiramos. Interrumpimos la respiración cuando sentimos cualquier emoción. Tanto es así, que cuando algo es muy emocionante decimos que "corta la respiración".

a) Los niveles de "la bota" y la respiración

Como hemos visto, el nivel que alcanza "la Bota" depende principalmente de la respiración (y de mantener retraído el vientre). Con el fin de conseguir que la base de "la Bota" se mantenga por encima de la cabeza, trabajo con tres tipos de respiración: intensiva, permanente y expresiva. Las tres son indispensables para tal fin.

Para mantener nuestro organismo energéticamente sano, debemos reeducarnos para respirar continuamente, sin ninguna interrupción o bloqueo.

b) Respiración intensiva

Es todo tipo de respiración profunda y consciente, especialmente la respiración completa, es decir, una respiración profunda, en la que se contrae el vientre y se adelanta la pelvis al mismo tiempo, en la exhalación, y se retrae la pelvis en la inhalación, manteniendo el vientre retraído, relajadamente, todo el tiempo, hasta que se convierta en un hábito natural. De esta forma levantaremos algo la base de "la Bota".

c) Respiración permanente

Esta forma de respirar es la más importante para mantener "la Bota" alta. Consiste en respirar sin interrupción, como hace cualquier perro o gato que esté sano. Es posible sólo si lo hacemos de forma suave y ligera. Tenemos que aprender, o enseñarle a la persona con la que trabajamos, a movemos, sentarnos, levantarnos, tumbarnos, andar, vestirnos, pensar, etc., sin dejar de respirar y tomar conciencia de las muchas veces que la interrumpimos durante el día.
d) Respiración expresiva

Este tipo de respiración no es más que una exageración de la respiración permanente y se usa en los estados de excitación.
Tenemos que acostumbramos a reaccionar a cualquier emoción respirando aceleradamente (como lo haría un chimpancé excitado). Esto puede substituir la risa, el llanto o los gritos, y expresar, incluso más auténticamente, cualquier emoción. Carga el cuerpo de energía y al mismo tiempo relaja las tensiones y la musculatura.

Mientras trabajas con tu compañero/a fíjate atentamente en su respiración y usa las diferentes clases de toques y masajes para educar al organismo a reaccionar con la respiración expresiva al dolor, al nerviosismo y al placer, en lugar de bloquearla ante cualquier emoción.

e) Cómo retraer el vientre

Como hemos dicho antes, ejercitamos la retracción del vientre con la respiración intensiva, y podemos continuarla practicando la respiración permanente. Otra forma sería la de variar la manera habitual de movernos y de cambiar las posturas del cuerpo, aprendiendo a iniciar cada movimiento retrayendo primero el vientre y continuar moviéndonos siempre con el vientre) relajadamente contraído.

Cuando se contrae apropiadamente, los músculos y órganos internos están relajados, blandos y sin tensiones y la corriente energética de la pelvis fluye libremente. El placer en las relaciones sexuales es mayor que cuando el vientre está hinchado y endurecido. Cuando te acostumbres a tener el vientre contraído y respirar simultáneamente, intenta también orinar y defecar de ese modo.

Repito que, con el vientre contraído, la base de "la Bota" sube fácilmente con sólo respirar ligera y permanentemente.

f) Cómo protegerse
Es sabido que los curanderos mueren jóvenes y con muchos problemas de salud. Esto no es una ley natural, sino el resultado de vivir en una sociedad represiva. La mayoría de los curanderos pertenecen al grupo de los hipersensibles, y como tales sienten, oyen y ven cosas que otras personas no pueden; cosas que producen estados emocionales cuya expresión se ven obligados a reprimir, y lo hacen, sobre todo, conteniendo la respiración. Como tantas otras personas hipersensibles, curanderos y médiums, no respiran adecuadamente y tienen la base de "la Bota" en un nivel de emergencia. Carecen de campo protector y el campo de la salud lo tienen contraído. Cuando tratan a gente enferma y les cargan de energía, van debilitándose cada vez más y adquieren fácilmente los problemas de la gente a la que intentan curar. Algunos aprenden a protegerse creando un campo protector en su imaginación, pero éste no dura mucho y "la Bota" vuelve a bajar, alejándolo. La única protección efectiva que he encontrado hasta ahora es mantener "la Bota" continuamente por encima de la cabeza e intensificar conscientemente la respiración, manteniendo el vientre retraído mientras se trabaja.

9.
Cómo descargar la energía bloqueada por medio de toques y masajes

Tocar es siempre una interacción energética y física. Aunque puede tener un efecto más fuerte o más débil que el contacto con el campo energético, el resultado es siempre positivo.
Tocar puede bloquear el flujo energético o liberarlo. Utilizaremos el tocar para liberar la energía bloqueada de distintas maneras, que explicamos a continuación.

a) Masaje reichiano

Es un ataque agresivo sobre músculos bloqueados, presionando con la mano abierta, poniendo el puño o el pulgar sobre el punto donde el músculo esté más contraído, que también será más doloroso. La presión ha de ser fuerte y muy rápida, con una ligera vibración lateral de la mano. El propósito es liberar la energía atrapada en el músculo tenso y el flujo energético bloqueado; esta energía liberada busca después un camino para salir, que le será proporcionado por medio de una expresión emocional. Enseñaremos a la persona que recibe el masaje a expresar pena, rabia, resentimiento, nerviosismo o cualquier otra emoción que surja durante o después del masaje. Le animaremos a que grite, patalee, golpee, muerda, o cualquier otra cosa que se le ocurra, y a no contraer el cuerpo con el masaje, sino a abrirlo y a reaccionar. Cuesta un poco aprender, pero merece la pena.

Reaccionar al dolor abriéndose a él y liberar emociones por medio de la respiración, de sonidos y de movimientos expresivos, puede también tener aplicaciones prácticas para reaccionar en la vida diaria. Aprender a liberar las emociones puede disminuir los dolores del parto, ya que están causados por contracciones. El miedo y el bloqueo de los músculos aumentan siempre el dolor.

b) Toque profundo

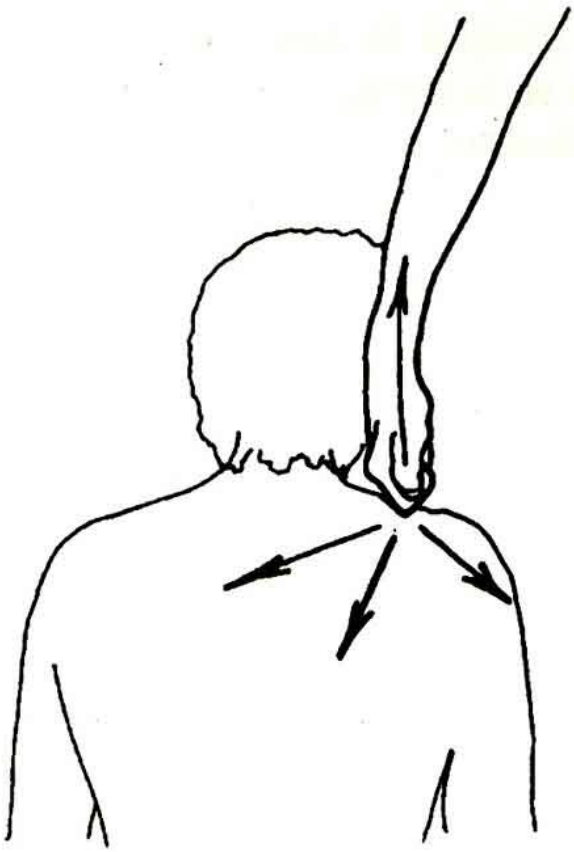
Es un derivado del masaje reichiano. Puede usarse para cualquier parte del cuerpo, aunque es más efectivo en músculos largos como los de los hombros, espalda, nalgas y extremidades. Se localiza un punto de tensión, de la forma que ya sabemos, y con el pulgar presionamos lentamente en él. Puede resultar doloroso, aunque no tanto como el masaje reichiano. Hay que presionar profundamente hasta que la corriente energética sea más fuerte y desaparezca. El dolor producido se expresa como hemos explicado en el masaje reichiano.

Con esta técnica pueden relajarse músculos muy endurecidos y crónicamente contraídos. Como el estado natural de la energía es el movimiento, incluso un gran dolor puede soportarse y, a veces, resultar hasta placentero. *9, b.1.*

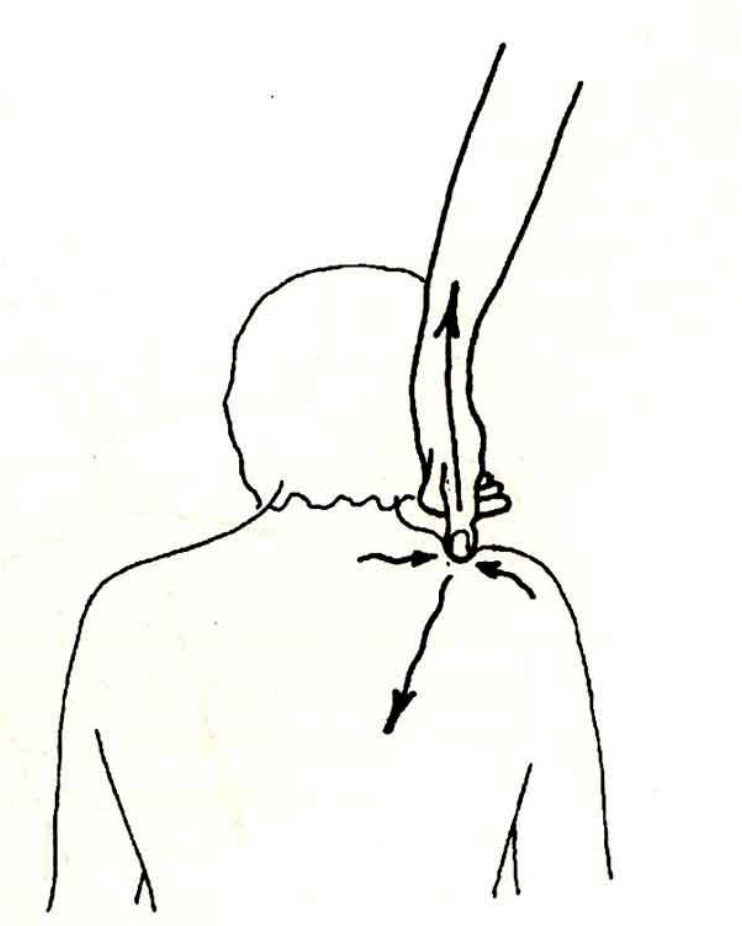
Este toque puede darse a lo largo de la espina dorsal, cerca de las vértebras, pero nunca en la misma columna; para ésta es más adecuado el toque suave, que explicamos a continuación.

c) Masaje Boyesen y toque suave

Esta clase de masaje, ideado por Gerda Boyesen y derivado de las teorías reichianas, se usa también para descargar energía. Consiste en un movimiento lento, suave y placentero aplicado a los músculos, huesos, piel, tejidos conjuntivos o de cualquier otra clase. Mientras que Reich trató de violar la coraza muscular para abrir forzando, Boyesen "seduce" al cuerpo para que se abra. Ambas técnicas son efectivas y pueden usarse con éxito juntas o por separado. Realmente son unas herramientas terapéuticas muy eficientes. Si trabajo con una persona cuya musculatura está muy dura e insensible, comienzo con un masaje reichiano. A medida que comienza a ablandarse, utilizo este masaje suave de Gerda Boyesen. Si los músculos están tan doloridos que hasta este masaje es insoportable, descargo energía con la mano no dominante durante unos minutos, hasta que la persona puede tolerarlo.



Descarga de energía con el masaje reichiano



Descarga de energía con el toque profundo

Este tipo de masaje es muy útil para disolver bultos en el pecho. Absorber energía no sólo disuelve los bultos, sino que libera la energía bloqueada, creando una placentera sensación que fluye por todo el cuerpo. Los bultos en el pecho parecen funcionar energéticamente como músculos contraídos.

Esta clase de masaje puede causar una relajación profunda, corrientes placenteras, suaves movimientos peristálticos (que pueden oírse con ayuda de un estetoscopio colocado en el vientre, como en los masajes de Gerda Boyesen), así como descargas emocionales y recuerdos de experiencias traumáticas. Una mujer revivió la operación de anginas a la que fue sometida a la edad de dos años, mientras le daba este masaje en la garganta.

1. MANIPULACIONES CORPORALES

Ciertas manipulaciones musculares también pueden descargar la energía bloqueada en los tejidos y relajar enormemente. Se hacen muy despacio, buscando las posiciones que liberan corrientes y manteniéndolas hasta que el flujo energético cese. Un ejemplo ayudará a comprender mejor.

Pide a tu compañero que se tumbe de espaldas. Con los dedos entrelazados y las palmas hacia arriba, sujétale la nuca y mécela suavemente a

Otro tipo de toque suave consiste en coger un músculo o tejido, un hueso, o una articulación entre dos dedos, preferiblemente con la mano no dominante. Manipula el músculo con un movimiento rotatorio muy suave y lento. Cuando detectes una corriente energética fuerte mantén la misma posición hasta que la intensidad disminuya. Continúa el movimiento buscando más puntos de energía bloqueada.

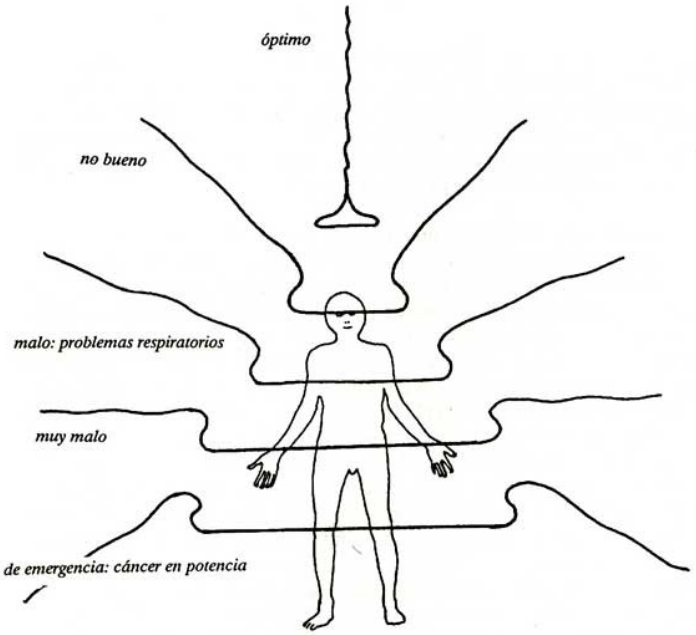
9. c.2. Toque suave de Boyesen

Explicaremos ahora otros tipos de masajes derivados de los anteriores. El toque suave se deriva del masaje Boyesen y puede aplicarse en todo el cuerpo.

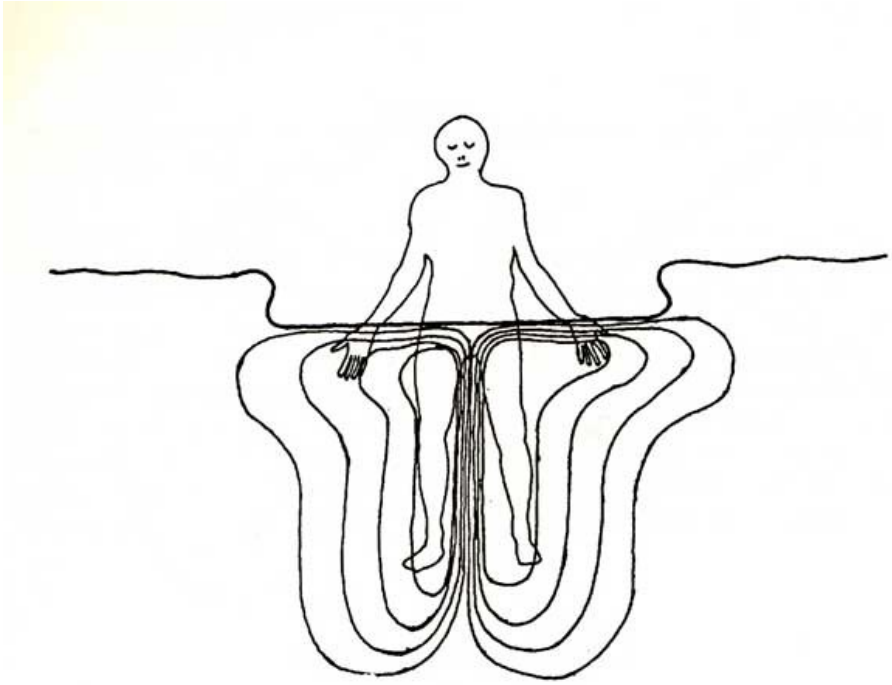
9. Descarga de energía con el masaje Boyesen

Recorre la piel con los dedos de manera suave y lenta y estate detectando los puntos de energía bloqueada, utilizando la técnica de vibración ocular. Detén tu mano sobre cada uno y presiona ligeramente hasta que la corriente energética sea más fuerte. Mantén la presión hasta que la corriente se desvanezca. Luego continúa buscando hasta detectar un nuevo punto. Repite el mismo procedimiento, derecha e izquierda, sin girar.

Probablemente encontrarás un punto en el que la energía fluye con más fuerza. Mantén la cabeza en ese punto, tirando ligeramente de ella para ayudar a localizar la posición de las corrientes más fuertes, hasta que la corriente se desvanezca. En la mayoría de los casos este punto no está en la línea media de la espina dorsal. Luego mueve la cabeza lentamente hacia el centro hasta que la energía corra otra vez. Mantenla en ese punto hasta que la corriente sea más fuerte en la posición centrada. Si hay dos puntos sin centrar estarán en lados opuestos. Haz el mismo tratamiento de centrado para ambos. Este tipo de manipulación crea una sensación de relajación y armonía, y corrientes energéticas placenteras a lo largo de la espina dorsal.



Niveles de "La Bota"



Bota baja y campo de la salud

Cosquillas y risas

Cuando trabajamos en la zona del pecho, a menudo surge una curiosa reacción. Para algunas personas esta zona es extremadamente sensible y cuando les tocamos pueden estallar a reír o retroceder al tacto. Lo mismo puede suceder cuando trabajamos la espalda, los muslos, la cintura, la garganta, el vientre, y a veces todo el cuerpo. Estos músculos en los que se producen las cosquillas están tensos, y son enormemente sensibles tanto al dolor como al placer. Con estas zonas es preciso tener mucho cuidado

y paciencia.
Sensible y avanzar con toque firme al área más delicada. Al llegar a ese punto, dejar que la persona exprese su emoción riéndose, y aunque ésta no vaya acompañada de recuerdos e imágenes, descargará mucha de la energía bloqueada. Anima a la persona tratada a que ría con ganas, exagerándolo, o reemplazándolo por la respiración expresiva. Mantente en ese punto hasta que cese la risa y después masajéalo de nuevo. Si vuelve la risa, continúa el masaje, y cuando ésta se calme, sigue hasta que la persona sienta el toque como algo placentero. Pídele que exprese esos sentimientos agradables mediante sonidos y movimiento, respirando abiertamente. Cuanto más tiempo estemos en contacto con ese punto más seguro y relajado sentirá la persona su cuerpo e incluso puede que sienta agradables sensaciones sensuales y sexuales.

Continuando el masaje por un punto cercano al anterior, puede que tengamos que repetir todo el proceso. Relajar un punto en el que hay cosquillas puede relajar toda la zona, pero no necesariamente.

Actuar lenta y pacientemente con estas zonas es un proceso largo, pero merece la pena. Lo más importante es regular la presión, de forma que la persona se "muera de risa" o utilice la respiración expresiva, sin contraerse y sin perder el contacto al retroceder.

Cuando se producen cosquillas parece que el cuerpo quiere decir "¡No me toques! ¡Esto es demasiado bueno para mí! ¡No puedo resistir una sensación tan placentera!"

Cuando la energía bloqueada en esos puntos se descarga, el cuerpo se relaja y se goza el masaje con una sensación placentera. La zona que estaba tensa e irritable al tacto, estará luego relajada y será enormemente sensible al tacto y al placer. El cambio puede ser permanente o meramente temporal. No obstante, será más fácil tocar y relajar ese punto cuando se repita el masaje.

e) Masaje erótico

Este masaje se hace con un toque muy ligero. Los dedos acarician la piel como tocando y no tocando, con movimientos largos, lentos y continuos. Se comienza por el vientre, si no está hipersensibilizado, y se continúa por todo el cuerpo. Este masaje es muy provocativo. Causa unas muy fuertes -
Si, por ejemplo, trabajamos en la zona de las costillas inferiores, debemos aproximarnos al lugar donde se producen las cosquillas con un movimiento lento y firme. Es mejor, generalmente, comenzar desde una zona menos

Incluso "demasiado"- sensaciones de placer. Así, el problema con el que tendrás que contar, será mantener el cuerpo relajado y receptivo, incluso cuando el placer llegue a ser "demasiado".

Si la persona tratada parece tensarse cuando el placer es intenso, resistiéndose a sentirlo, pídele que exhale profundamente; en lugar de contraer los músculos e inhalar, úrgele a que se abra más aún, que saque el aire con un suspiro profundo, que se "meta" en el placer, en lugar de bloquearlo. Repítele a menudo que se relaje y que exhale profundamente. El masaje debe hacerse lento y en las zonas más sensibles, y nunca harás más de lo que el otro pueda tolerar sin contraerse.

Si haces el masaje con paciencia, tu compañero/a aprenderá a disfrutar cada vez más de los placeres fuertes. Ayuda a profundizar la respiración y proporciona al cuerpo una sensación sensual viva e intensa. Puede que surja una fuerte excitación sexual en la pelvis, o hacer que el cuerpo entero se sienta sensualmente excitado, con o sin un instinto sexual especial. A veces lleva a una liberación orgásmica sin siquiera tocar los órganos sexuales.

Este suave masaje es bueno después de los masajes liberadores de bloqueos de Reich o Boyesen. Es especialmente efectivo si éstos no dan resultado, es decir, con depresivos, personas muy apagadas, muy pasivas o con un nivel tan bajo de energía que se resistan a moverse o incluso a respirar.

Es normal que algunas personas reaccionen a este masaje, especialmente en algunas zonas, con nerviosismo o miedo. Anímales a expresar su ansiedad con la respiración, acompañándola de sonidos o movimientos, sin contraer los músculos. Sólo cuando el miedo ha sido expresado pueden ocupar su lugar las sensaciones placenteras.

f) El drenaje

Este tipo de masaje se deriva del masaje de toque suave de Gerda Boyesen. Pídele a tu compañero que se tumbe de espaldas, siéntate detrás de su cabeza, coloca las palmas de las manos bajo su cuello y los dedos ligeramente abiertos y doblados. Desliza, suave y lentamente, las puntas de los dedos hasta el centro de la cabeza, luego por el pelo de la raíz a las puntas, e incluso más allá, como si el pelo fuera más largo de lo que es; después sacude las manos para deshacerte de la energía acumulada, y comienza otra

Utiliza la técnica de vibración ocular y hazlo más lento, o incluso detente donde encuentres más vibraciones y luego continúa. Este masaje tiene un efecto muy relajante y puede darse solo o después de cualquier otro.

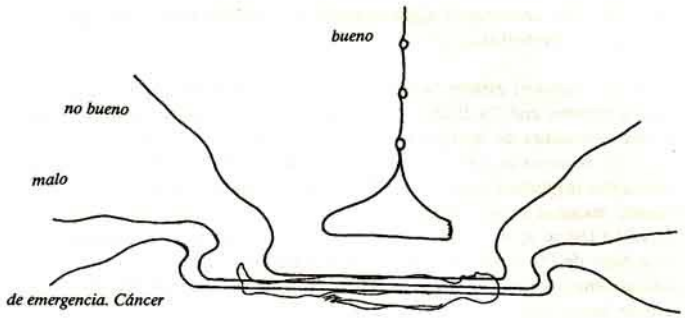
g) Orden a seguir

Nuestro propósito es abrir cada bloqueo crónico existente en el organismo y restablecer el libre y continuo flujo de energía por él, continuamente, incluso en casos de extrema excitación. Para ello utilizaremos la descarga de energía, los toques, los masajes, el drenaje, el movimiento y la respiración expresivos, junto con otras técnicas.

Yo trabajo normalmente en el orden establecido por Reich para abrir los segmentos de la armadura muscular, comenzando con el segmento ocular y bajando gradualmente hasta la pelvis. Pero si aparece cualquier tensión en el segmento ocular, en forma de dolor de cabeza o de presión alrededor de *los ojos,* dejo de hacer lo que esté haciendo y vuelvo allí para relajar esa tensión. Las ondas energético-emocionales se originan en la pelvis y suben a la cabeza para ser expresadas, por lo que es importante que esté libre el acceso para el libre flujo y expresión de la energía; si no es así, la presión en los *ojos* puede ser demasiado fuerte y en algunos casos puede causar problemas visuales temporales.

9. f.1. Drenaje
Vez. De la misma forma, con los mismos movimientos, vete haciéndoselo en la cara, desde los hombros hasta más allá de los dedos de las manos, el tórax, las piernas, y

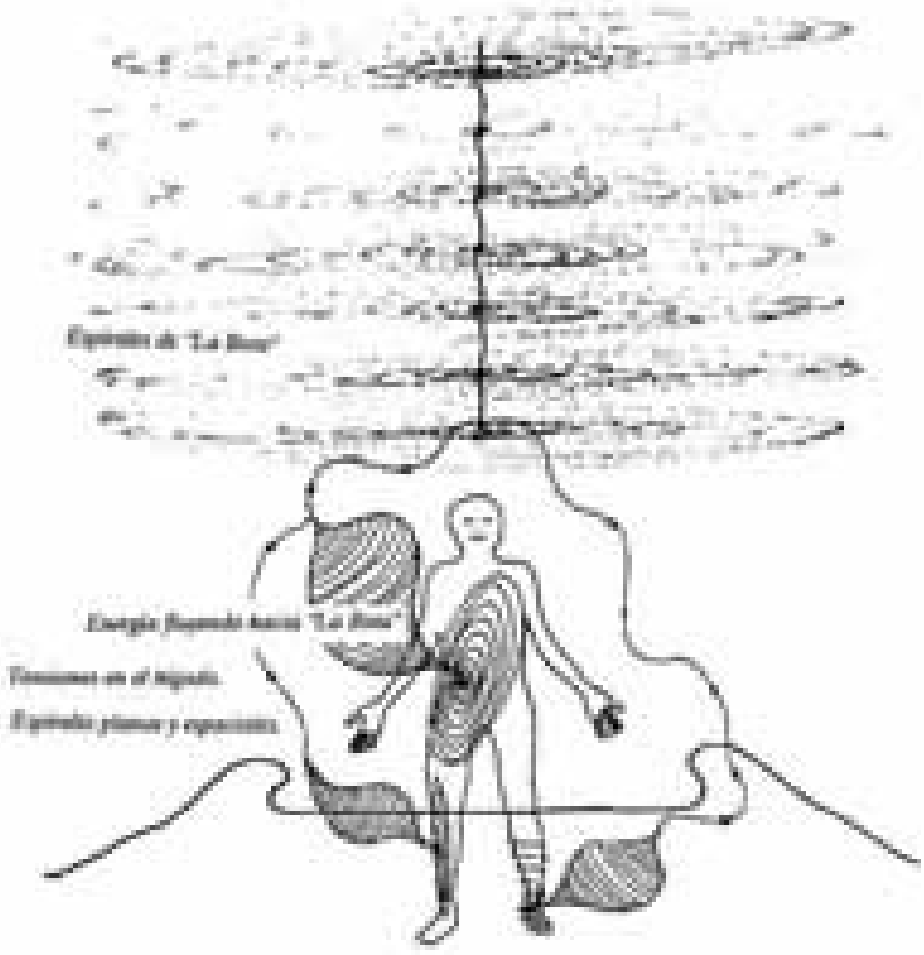
luego, tumbado boca abajo, por la parte de atrás. Recuerda que el movimiento tiene que ser suave y lento, como intentando quitarle un barro que tuviera por todo el cuerpo.



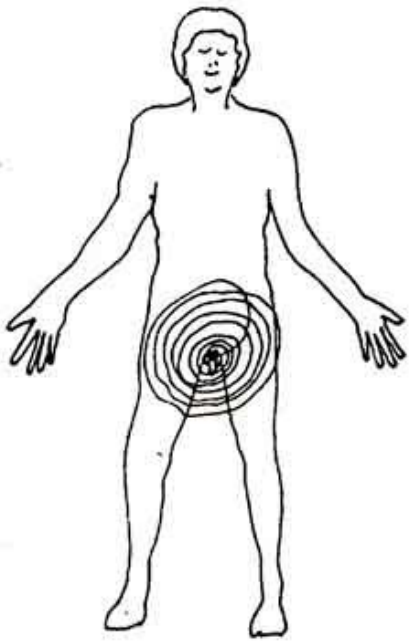
"La Bota"

El Los distintos niveles de la posición de "la bota"

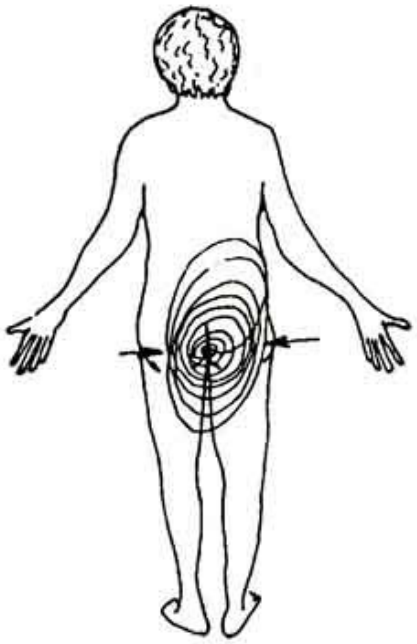
Ahora trataré de describir los diferentes estados de "la Bota" en relación a la situación de la persona.



"La bota" en estado de emergencia



Pelvis: Tensión alrededor del sexo



Tensión en y alrededor del recto. Nalgas tensas

La sexualidad y el segmento pélvico

Cuando un bebé deja de mamar, los órganos sexuales se convierten en el instrumento central de sus experiencias de placer completo, desplazando así al segmento oral. Así que la experiencia sexual es para niños, adolescentes y adultos, lo que la oral es para el bebé.

Si observamos a un bebé que esté relativamente libre de armaduras, mientras mama de una madre también relativamente libre de ellas, veremos unas vibraciones suaves y ondulantes que se extienden por todo el cuerpo. Su piel se vuelve cálida y sonrosada. Cuando cesan las vibraciones se siente totalmente relajado y se duerme. Estamos ante un bebé que ha sentido un orgasmo total, estimulado por el intenso placer de mamar. El orgasmo total descrito por Reich es idéntico al del bebé.

Nunca he visto un orgasmo total en un adulto, ni en la vida, ni en películas de cine o televisión. Me parece extraño que podamos ver en una pantalla a un niño en el útero, hombres caminando por la luna, crueles asesinatos, o los horribles detalles de una violación, pero nunca vemos a una pareja haciendo el amor que experimente un orgasmo total. Sin embargo yo vi a una pareja de chimpancés haciéndolo en el zoo, abrazados cara a cara, sentados y teniendo el mismo tipo de orgasmo que he visto en los bebés (ignoro si es normal entre los chimpancés).
Observando la sociedad en que vivimos, no parece que, la generación supuestamente "madura" y que detenta el poder, proporcione a sus herederos ninguna ventaja, emocionalmente hablando. No alienta a las jóvenes generaciones a ser más libres, o a que estén satisfechos con ellos mismos. Los años ochenta están aún limitados por los tabúes sexuales.
Parece no obstante, que cuanto más democrática se hace la sociedad, y más liberadas están las mujeres que la forman, el tabú sexual es menos firme. Así que la liberación de

la mujer trae consigo la liberación de la sexualidad. Los tabúes sexuales están basados en sociedades patriarcales y autoritarias, de las que hemos heredado gran parte de nuestra conducta moralizante, nuestros lemas y nuestras "verdades".
Lo que concierne al segmento pélvico concierne a los problemas y relaciones sexuales, al orgasmo y a la ansiedad sexual.

La descarga orgiástica total es una función natural del organismo entero como unidad. Es una descarga energética de cada célula y de cada tejido del organismo. Se experimenta como una vibración ondulante en todo el organismo. Reich lo describe como "una dulce sensación de disolución". Es lo que observamos en el orgasmo oral del bebé.
Esta experiencia total sólo puede tener lugar si somos capaces de tolerar una excitación plena de nuestro sistema energético y de entregarnos completamente al intenso placer de las convulsiones y vibraciones orgiásticas. Esto sólo es posible si estamos libres de armaduras musculares, si todos los segmentos están abiertos y relajados, si cedemos a nuestras sensaciones, si perdemos el control sobre nuestros cuerpos y permitimos que las funciones energéticas nos dominen completamente.

Por lo general, estamos todos tan lejos de ese estado, que es más fácil describir lo que hacemos para entorpecer la experiencia, que decir cómo hacerlo. Para empezar, parece que nuestras mentes está siempre planeando el futuro, lejos de lo que realmente está sucediendo. Cuando nos conocemos nos imaginamos ya desnudos. Cuando tocamos estamos ya planeando cómo excitarnos o cómo conseguir la erección. Cuando lo conseguimos, imaginamos la penetración, cuando estamos acoplados, planeamos nuestro orgasmo o el de nuestra pareja. Y durante todo el tiempo, no dejamos de juzgar nuestro comportamiento.
Si nuestro cuerpo no está preparado para aceptar el placer total, lo sentimos como "demasiado bueno". Nos han educado para no perder el control y tenemos miedo de perderlo. Estos sentimientos, ya sea a nivel consciente o inconsciente, envían una señal de alarma al cuerpo, que se contrae. Dejamos de respirar con profundidad. Ahogamos cualquier sonido, si es que se presenta, cerrando la garganta. Endurecemos el vientre, tensamos los glúteos e inmovilizamos las piernas. O detenemos el movimiento completamente, o hacemos movimientos rápidos y mecánicos desconectados de nuestras emociones. Luego experimentamos una descarga relativamente pequeña y muy localizada, con cierto placer, que podemos llamar orgasmo parcial.
De alguna forma, dentro de nosotros, sentimos la diferencia de lo que podía haber sido y de lo que realmente ha sido. Cuanto mayor sea la diferencia, más profunda será nuestra decepción y frustración.
Además de trabajar para relajar el espasmo crónico en la pelvis o en cualquier otro segmento de la armadura, debemos luchar contra el tabú sociocultural sobre el sexo. Reich lo hizo en los años 20 y es aún hoy una meta por la que trabajar. Intentaré enfatizar la severidad del tabú sexual, comparándolo con lo que sucede en el segmento oral.
No hay ningún tabú contra el placer oral en nuestra sociedad. Comer, beber o fumar en cualquier sitio, en casa o en la calle, o a cualquier hora, es normal y totalmente aceptable. Desde nuestra primera infancia nos enseñan qué comer, cómo cocinar, qué alimento va mejor con qué, y en qué orden. En resumen, cómo obtener una satisfacción completa y total. Además podemos discutir abiertamente, alrededor de la mesa, nuestros problemas con la comida, las enfermedades derivadas de la mala alimentación o la diferencia de sabores. Comparado con la experiencia sexual, que puede ser totalmente

satisfactoria para el organismo entero, el comer es un acontecimiento muy simple y localizado. Aún así invertimos montones de energía en ello, porque es un tema abierto y libre de tabúes.
Debemos lograr la misma libertad para la experiencia sexual e invertir, al menos, tanta energía en la educación y desarrollo como utilizamos para la satisfacción oral.

Pero hasta ahora, la sexualidad es un tabú. Estamos permanentemente vestidos desde que nacemos. Desde la cuna, nos impiden tocar y jugar con nuestros genitales, y nos desenvolvemos normalmente como si los órganos sexuales no existieran. Y luego, como de forma mágica, esperamos que nos proporcionen una experiencia totalmente placentera y vibrante.

Reich nos ha demostrado que si se bloquean los instintos primarios en la infancia, pueden expresarse como instintos secundarios a través de la armadura. De esta manera, el amor y la atracción sexual se expresan como ideas y actos sádicos. Cuando enseñamos a los jóvenes a "ser hombres", les estamos enseñando a bloquear la expresión de sus sentimientos. Se espera de ellos que supriman la ternura, la suavidad y el abandono. Nunca deben "dejarse llevar" por sus emociones. Llamamos histeria a toda expresión emocional incontrolada y tratamos de evitarla. Una experiencia sexual completa, un orgasmo pleno, sólo son posibles cuando perdemos el control y nos entregamos de lleno a ella.

Un chico" normal" educado en nuestra sociedad es muy posible que exprese su atracción física y su ternura amorosa bloqueadas, en forma de deseos y actos sádicos. Los hombres que reprimen sus emociones no pueden usarlas como estímulo sexual; dependen de su imaginación sádica para estimularse sexualmente. Esto no creaba ningún problema en una sociedad en que la mujer era una esclava, una sierva, una propiedad, un ser humano de un nivel más bajo que los hombres. En ese tipo de sociedad era más fácil para ellos crearse una imagen sexual sádica, a veces acompañada de un comportamiento también sádico. Muchas expresiones lingüísticas que provienen de este tipo de cultura, y que aún dominan nuestra manera de hablar y pensar, muestran el enfoque sádico de algunos hombres con respecto al contacto sexual: palabras como "joder", "follar" y "ligar", y muchas más en todas las lenguas. Mientras que los niños continúen siendo educados para "ser hombres", para ser agresivos y reprimir sus sentimientos, su despertar sexual dependerá de imágenes sádicas. Esto no está sólo en contra de nuestros ideales democráticos y de la igualdad de los sexos, sino que crea muchos problemas de impotencias temporales y permanentes. Un ejemplo lo hará más evidente. Un amigo mío se enamoró de una mujer a la que apreciaba mucho. Sexualmente había funcionado de manera "normal" hasta que la conoció, pero cuando estaba con ella se volvía impotente y no podía conseguir una erección. Otro amigo le sugirió que "se imaginara que era una puta". Cuando logró crear esta imagen mental, tuvo una erección.

El hombre con una armadura muy desarrollada etiqueta a la mujer liberada, la que le propone abiertamente relaciones sexuales, de "castradora", ya que con ella no puede crearse la imagen sádica (ella lo desea) y entonces se vuelve impotente.

Otro factor que interfiere la experiencia sexual de los hombres es la idea de lo que es "ser hombre". Puesto que desde la edad de 3 años, he sido educado para "ser un hombre", continúo pretendiendo ser y sentir como tal, aunque emocionalmente me

sienta un niño asustado y tímido. Por tanto siento una necesidad imperiosa de demostrarme a mí mismo, y a la sociedad, que soy un hombre. La función más significativa con la que puedo probar mi hombría es la erección. Así que es crucial que logre una erección siempre que esté con una mujer -cualquier mujer-, en cualquier momento y circunstancia (incluso estando enfermo, nervioso o alterado).

"Ser hombre" no es una emoción real, por lo que nunca puede ser satisfecha. Por tanto, esas actuaciones nunca son suficientes, e incluso si las he interpretado "bien" cientos de veces, un simple fallo (en el logro de una erección) es suficiente para acabar con la confianza en mí mismo, e incluso causarme una depresión profunda.

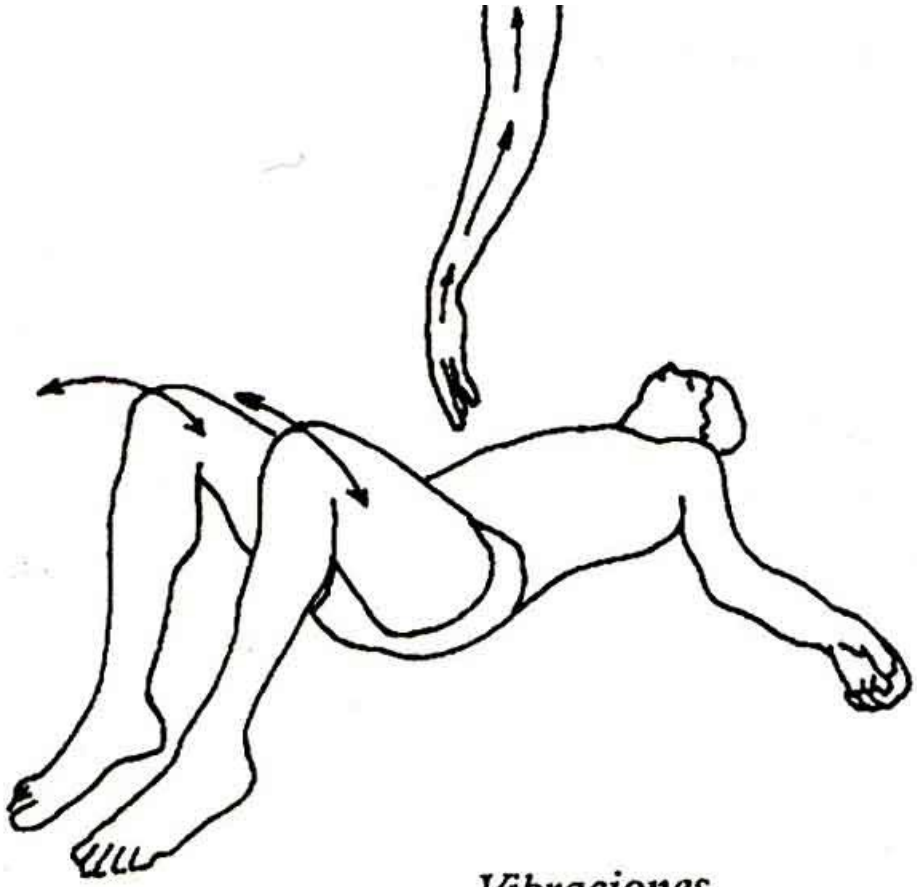
En las relaciones sexuales, otra prueba de "hombría" es el orgasmo de la mujer. Por tanto mi propia experiencia es de poca importancia y el fin del acto sexual es el orgasmo de mi pareja. Cuanto mayor sea su orgasmo, mayor es mi "hombría".

La fuerte excitación y las corrientes energéticas que surgen en el acto sexual, se convierten en sensaciones de miedo y ansiedad (conscientes o inconscientes) a causa de la armadura general del cuerpo, y reducen la expresión sexual de la persona a una función localizada y problemática de grandes expectaciones y placer limitado.

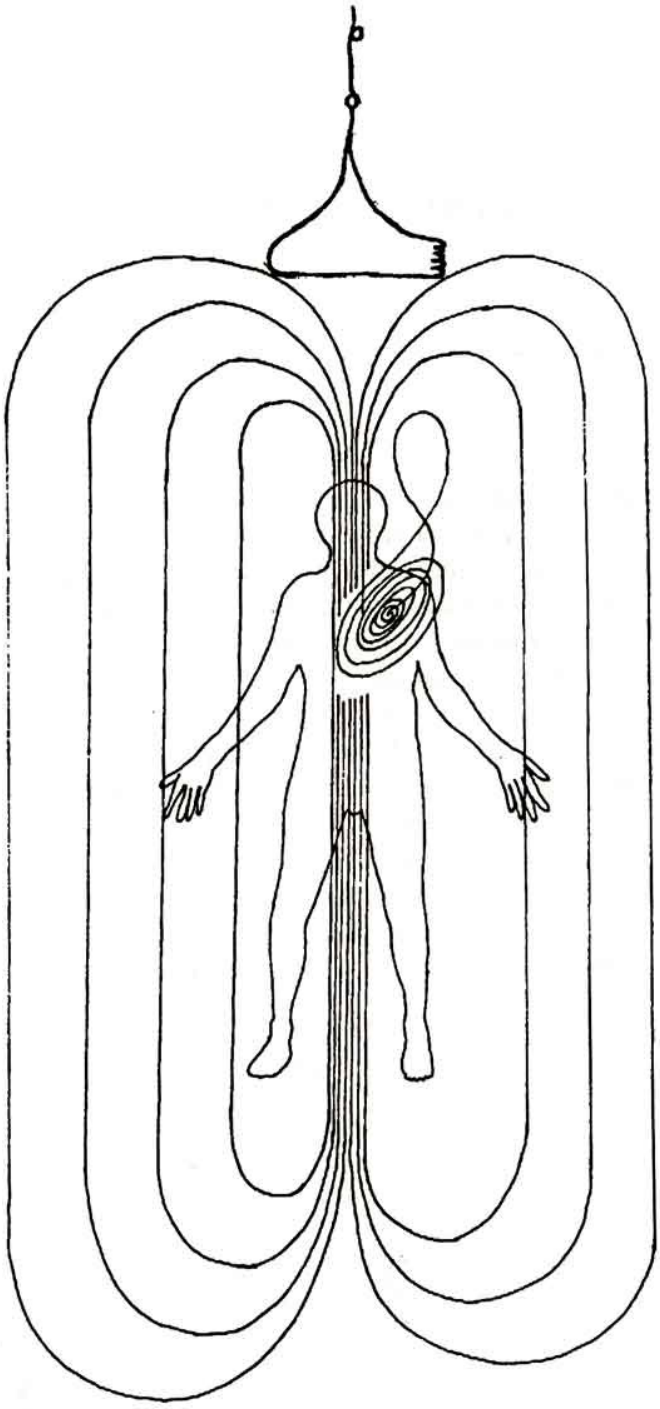
Con el fin de mejorar nuestras vidas y nuestras experiencias sexuales, debemos trabajar en la apertura de todos los segmentos bloqueados, incluido el pélvico. Debemos eliminar los tabúes sexuales de nuestra vida cotidiana social y cultural. Debemos cambiar la función de la educación para que en vez de ser un proceso bloqueador (ser un hombre o una señorita), sea un proceso preventivo.

Cuando nos relacionamos deberíamos dejar de planear y programar nuestras caricias, erecciones, penetraciones y orgasmos, y tratar de estar totalmente absortos en nuestras sensaciones presentes e inmediatas. Esto puede lograrse ejercitando un "mantra negativo", esto es, diciéndome a mí mismo "no quiero desnudar" mientras se acaricia; cuando nos abrazamos desnudos, decir "no quiero tener una erección"; cuando se tiene la erección, "no quiero la penetración", cuando se efectúa el acto sexual, "no quiero un orgasmo". Esta técnica, usada de vez en cuando, puede ayudarnos a concentrarnos en lo que sucede en el momento presente y a dejar de planear permanentemente el paso siguiente.

El acto sexual en personas libres, desbloqueadas y naturalmente espontáneas es similar para hombres y mujeres. Las caricias son agradables y excitantes para ambos sexos. Los pezones y los órganos sexuales de ambos se congestionan y ponen erectos cuando la energía fluye libremente a través de ellos. La descarga orgásmica es idéntica en hombres y mujeres libres de corazas.



Vibraciones



Tensión que utiliza la energía del campo de la salud

Vibraciones corporales

Podemos preparar el cuerpo para experimentar las vibraciones orgásmicas
ello hay que fomentar las vibraciones libres e involuntarias.
Acuéstate de espaldas con las rodillas dobladas. Durante unos minutos ejercita respiración completa con el vientre y la pelvis relajados; lentamente, abre las rodillas en la exhalación, y ciérralas en la inhalación.
Hazlo durante unos cuantos minutos. Luego coloca los pies a unos 10centímetros de distancia y muévelas rodillas lentamente hasta un punto -a veces puedes encontrar va-

rios en que tiemblen, y mantenlo hasta que desaparezca. Pide a tu compañero/a que descargue la energía bloqueada en la zona que va de los genitales al diafragma. Esto aumentará el temblor. Continúa respirando "desde" tu vientre y deja que el temblor llegue a la pelvis, y a ser posible, a todo el cuerpo y mantenlo tanto tiempo como puedas. Este temblor puede producir una de estas tres reacciones: resultarte profundamente relajante, o muy frustrante, o convertirse en una excitación sexual creciente.

Continúa el movimiento de acuerdo a su respuesta. Si es relajante, deja que las vibraciones desaparezcan hasta la relajación. Si es frustrante, da patadas y puñetazos en el colchón, emite sonidos que expresen tu rabia y después relájate. Si se convierte en excitación sexual, continúa hasta donde te lleve, puedes tener un orgasmo incluso sin tocarte el cuerpo ni los genitales. Mantén las vibraciones, la respiración profunda y la vocalización. Esta clase de orgasmo es muy fuerte y una experiencia sexual muy satisfactoria (algunos dijeron que fue la mejor que habían tenido).

La finalidad de este ejercicio es principalmente la de aprender a dejarse llevar por estas vibraciones sin interferencias ni control. "El dejarse llevar" no tiene por qué ser una experiencia sexual, puede hacerse para que reaparezca durante el acto sexual verdadero o la masturbación. Trata de permitir que surjan las vibraciones, y continúalas durante el orgasmo; esto lo intensificará y te ayudará a liberar tensiones de todos los segmentos corporales.

A algunas personas (especialmente mujeres) les resulta doloroso el acto sexual. Si no existe ninguna razón médica, habrá un anillo muscular contraído en los genitales. Trata de relajarlo con un masaje suave y descargando la energía bloqueada. Esto aliviará el dolor y facilitará las sensaciones placenteras durante el acto sexual.

El estreñimiento, en la mayoría de los casos, es el resultado de una contracción crónica del recto, y puede detectarse un anillo contraído alrededor de esa zona. Aquí también debe darse un masaje suave para relajar la contracción.

12.
La regresión
a) Regresión completa

Algunos tipos de bloqueo pueden relajarse volviendo a experimentar los sucesos traumáticos que lo causaron, rememorando los recuerdos reprimidos. Esto puede hacerse regresando experimentalmente a la edad en que tuvieron lugar tales sucesos.

El siguiente ejemplo lo explicará mejor. En cierta ocasión trataba a una mujer que quería relajar la tensión de su pecho. Presentaba problemas respiratorios y sensación de ahogo en ciertas situaciones emocionales. Comencé a trabajarle el pecho, forzándola a respirar mientras mantenía su garganta abierta. Unos 10 minutos después, comenzó a sentir corrientes energéticas fuertes en manos, pies y boca. Las de las manos eran tan fuertes que ella estaba segura de que yo podía realmente verlas y hasta escuchar el sonido que hacían. En este estado, manos y pies pueden quedar paralizados. La coloqué en posición fetal, con su cabeza en mi regazo, sujetándole la espalda con mi mano derecha. Durante una regresión es muy importante, y tranquilizador para la persona, tocarle y sujetarle la espalda. Mecí su cuerpo suavemente, como si flotara en agua o

estuviera en un gran útero que se moviera. Le pedí que se imaginara que volvía a estar en el vientre de su madre, utilizando recuerdos de fotos, películas o su imaginación, y "mirara" a su alrededor, refiriéndome todo lo que viera, oyera o sintiera.

Tras un rato, me dijo que se sintió como si fuera un feto dentro del útero. Podía ver y sentir cosas que le pasaban a ella y también a su alrededor. Luego la dirigí sólo en el tiempo. Podía avanzar y retroceder, cuando se lo pedía.

Le sugerí que retrocediera al final del embarazo. Luego que avanzara dos semanas y contara sus experiencias. Se situó en su nacimiento y recordó los traumas: los ruidos, las luces, la separación (la mayoría de los bebés, al separarse del cuerpo de su madre, se sienten definitivamente abandonados). Continuamos avanzando en el tiempo hasta los 4 años; entonces su pecho estaba libre de tensiones y respiraba perfectamente. Le pedí que avanzara un año más, y entonces sintió una fuerte presión en el pecho. A petición mía retrocedió 6 meses y el pecho volvía a estar bien. Tras unos cuantos minutos de este ir atrás y adelante, pudimos establecer exactamente el día tensión en el pecho. El instante en que comenzó su tensión en el pecho

1

Su padre estaba enfadado con ella y se sintió aterrorizada. En lugar de gritar de miedo y/o salir corriendo, se quedó paralizada, muda, y contuvo la respiración. Le pedí que retrocediera sólo una hora y su pecho estaba aún bien. Luego, que mantuviera relajado el pecho, y todo su cuerpo, y que reviviera de nuevo la misma experiencia aterradora, gritando, llorando o golpeando con rabia o miedo, o cualquier cosa que le surgiera espontáneamente, sin contraerse y, especialmente, respirando plenamente. Para ayudarla a revivir el trauma sin contracciones, tuve que recordarle continuamente que estaba conmigo y no "allí". Revivió la experiencia —arias veces. Gritó y expresó su rabia con el pecho abierto. Dos meses más tarde, continuaba abierto y libre de tensiones.

Puedes intentar este método de regresión para resolver problemas o para enriquecer tu experiencia. Puedes retroceder en el tiempo hasta ser un simple punto en el útero, e incluso más. y desaparecer, y yendo más atrás aún experimentar sensaciones preuterinas: un día, un año y cientos de años. Puedes, desde el estado preuterino, ir también hacia el futuro, aunque a la mayoría de la gente le aterroriza hacerlo. Un joven me dijo: "Tengo miedo, sé que si miro hacia adelante podría ver mi muerte y no me atrevo".
No he encontrado la forma de verificar si nuestras experiencias preuterinas son verdaderas o imaginarias, y sólo una vez he mirado hacia el futuro y pude comprobar que se cumplió. También he comprobado recuerdos de experiencias infantiles y de nacimientos y muchos eran exactos hasta en los detalles. Otros parecen ser imaginaciones intensas con una poderosa experiencia emocional, que siento que también son de gran importancia.

Para unas personas la regresión es una experiencia muy fuerte y así hay que considerarla; para otras sólo es un ejercicio de imaginación con sensaciones suaves y agradables. Puede hacerse como he descrito en el ejemplo, o simplemente descargando energía y relajándonos.

b) Traumas de vidas anteriores

He comprobado muchas veces que los acontecimientos traumáticos de vidas anteriores influyen en la vida presente. Esto se ve especialmente claro en este caso específico.

Un hombre se quejaba de insensibilidad en las manos, de sensación de tenerlas muertas. Retrocedió a su primer año de vida y sintió que las manos le ardían; siguió retrocediendo hasta el vientre materno, y las manos continuaban ardiéndole. Retrocedió aún más. Se sintió en una vida anterior, experimentándolo intensa y claramente: estaba en una casa que ardía, de donde salía corriendo. Volvió a entrar para rescatar a su mujer y a su hijo y volvió con el cuerpo, y especialmente las manos, en llamas. Saltó a un charco de agua y luego se vio subiendo hacia el cielo, lo que probablemente significaba su muerte. Revivió esta experiencia varias veces, mientras expresaba su dolor por medio de la respiración expresiva. Tras esta sesión se sintió las manos llenas de vida, y muchas semanas después seguía sintiéndolas vivas.

c) Regresiones parciales

Algunas veces resulta eficaz utilizar la regresión de forma ligera y parcial. Esto significa dejar que fluyan los recuerdos, pero recuerdos que están en la memoria consciente, mientras descargamos energía de las líneas energéticas y la persona respira permanentemente. De esta forma se precisan partes de la vivencia y podemos concentrarnos en los momentos críticos.

Por ejemplo, en los casos de asma, normalmente trabajo de esta manera con el fin de que la persona reviva los pocos segundos en los que realmente comenzaron los problemas respiratorios. Aunque recuerde el ataque, tratamos de rememorizar esos críticos segundos que lo precedieron.

La regresión parcial puede ser usada por los psicólogos para profundizar en su trabajo, como una mezcla de psicoterapia y trabajo energético.

9.
Cómo descargar la energía bloqueada por medio de toques y masajes

Tocar es siempre una interacción energética y física. Aunque puede tener un efecto más fuerte o más débil que el contacto con el campo energético, el resultado es siempre positivo.
Tocar puede bloquear el flujo energético o liberarlo. Utilizaremos el tocar para liberar la energía bloqueada de distintas maneras, que explicamos a continuación.

a) Masaje reichiano

Es un ataque agresivo sobre músculos bloqueados, presionando con la mano abierta, poniendo el puño o el pulgar sobre el punto donde el músculo esté más contraído, que también será más doloroso. La presión ha de ser fuerte y muy rápida, con una ligera

vibración lateral de la mano. El propósito es liberar la energía atrapada en el músculo tenso y el flujo energético bloqueado; esta energía liberada busca después un camino para salir, que le será proporcionado por medio de una expresión emocional. Enseñaremos a la persona que recibe el masaje a expresar pena, rabia, resentimiento, nerviosismo o cualquier otra emoción que surja durante o después del masaje. Le animaremos a que grite, patalee, golpee, muerda, o cualquier otra cosa que se le ocurra, y a no contraer el cuerpo con el masaje, sino a abrirlo y a reaccionar. Cuesta un poco aprender, pero merece la pena.

Reaccionar al dolor abriéndose a él y liberar emociones por medio de la respiración, de sonidos y de movimientos expresivos, puede también tener aplicaciones prácticas para reaccionar en la vida diaria. Aprender a liberar las emociones puede disminuir los dolores del parto, ya que están causados por contracciones. El miedo y el bloqueo de los músculos aumentan siempre el dolor.

b) Toque profundo

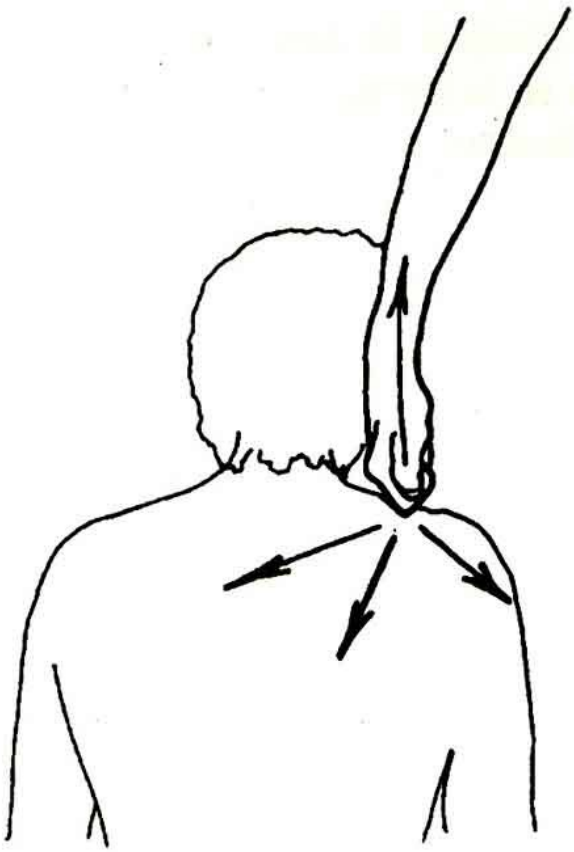
Es un derivado del masaje reichiano. Puede usarse para cualquier parte del cuerpo, aunque es más efectivo en músculos largos como los de los hombros, espalda, nalgas y extremidades. Se localiza un punto de tensión, de la forma que ya sabemos, y con el pulgar presionamos lentamente en él. Puede resultar doloroso, aunque no tanto como el masaje reichiano. Hay que presionar profundamente hasta que la corriente energética sea más fuerte y desaparezca. El dolor producido se expresa como hemos explicado en el masaje reichiano.

Con esta técnica pueden relajarse músculos muy endurecidos y crónicamente contraídos. Como el estado natural de la energía es el movimiento, incluso un gran dolor puede soportarse y, a veces, resultar hasta placentero. *9, b.1.*

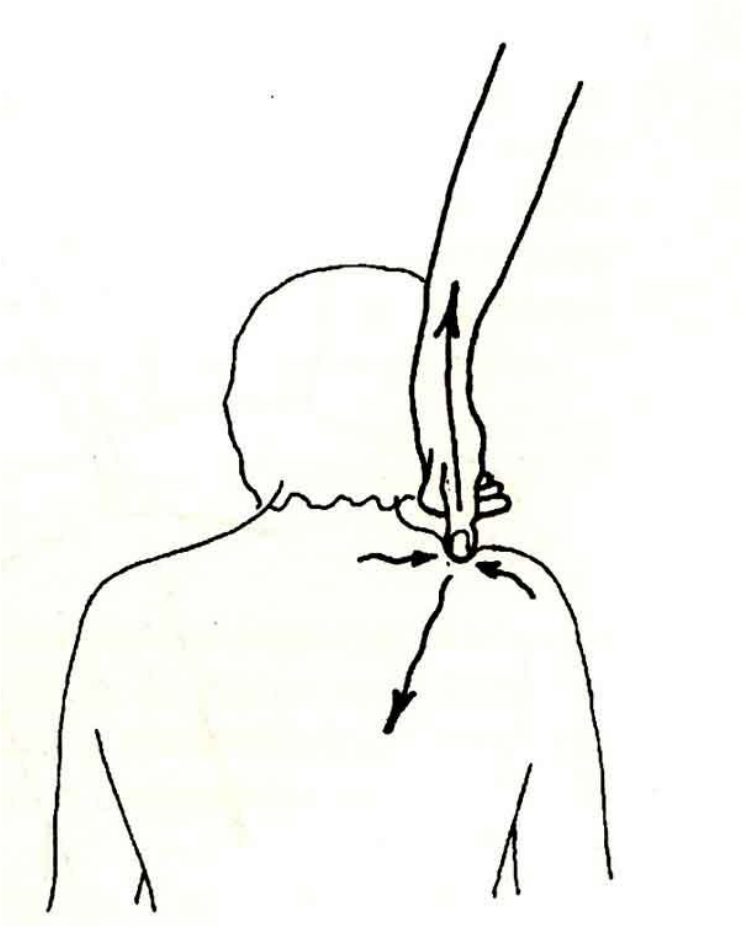
Este toque puede darse a lo largo de la espina dorsal, cerca de las vértebras, pero nunca en la misma columna; para ésta es más adecuado el toque suave, que explicamos a continuación.

c) Masaje Boyesen y toque suave

Esta clase de masaje, ideado por Gerda Boyesen y derivado de las teorías reichianas, se usa también para descargar energía. Consiste en un movimiento lento, suave y placentero aplicado a los músculos, huesos, piel, tejidos conjuntivos o de cualquier otra clase. Mientras que Reich trató de violar la coraza muscular para abrir forzando, Boyesen "seduce" al cuerpo para que se abra. Ambas técnicas son efectivas y pueden usarse con éxito juntas o por separado. Realmente son unas herramientas terapéuticas muy eficientes. Si trabajo con una persona cuya musculatura está muy dura e insensible, comienzo con un masaje reichiano. A medida que comienza a ablandarse, utilizo este masaje suave de Gerda Boyesen. Si los músculos están tan doloridos que hasta este masaje es insoportable, descargo energía con la mano no dominante durante unos minutos, hasta que la persona puede tolerarlo.



Descarga de energía con el masaje reichiano



Descarga de energía con el toque profundo

Este tipo de masaje es muy útil para disolver bultos en el pecho. Absorber energía no sólo disuelve los bultos, sino que libera la energía bloqueada, creando una placentera sensación que fluye por todo el cuerpo. Los bultos en el pecho parecen funcionar energéticamente como músculos contraídos.

Esta clase de masaje puede causar una relajación profunda, corrientes placenteras, suaves movimientos peristálticos (que pueden oírse con ayuda de un estetoscopio colocado en el vientre, como en los masajes de Gerda Boyesen), así como descargas emocionales y recuerdos de experiencias traumáticas. Una mujer revivió la operación de anginas a la que fue sometida a la edad de dos años, mientras le daba este masaje en la garganta.

1. MANIPULACIONES CORPORALES

Ciertas manipulaciones musculares también pueden descargar la energía bloqueada en los tejidos y relajar enormemente. Se hacen muy despacio, buscando las posiciones que liberan corrientes y manteniéndolas hasta que el flujo energético cese. Un ejemplo ayudará a comprender mejor.

Pide a tu compañero que se tumbe de espaldas. Con los dedos entrelazados y las palmas hacia arriba, sujétale la nuca y mécela suavemente a

Otro tipo de toque suave consiste en coger un músculo o tejido, un hueso, o una articulación entre dos dedos, preferiblemente con la mano no dominante. Manipula el músculo con un movimiento rotatorio muy suave y lento. Cuando detectes una corriente energética fuerte mantén la misma posición hasta que la intensidad disminuya. Continúa el movimiento buscando más puntos de energía bloqueada.

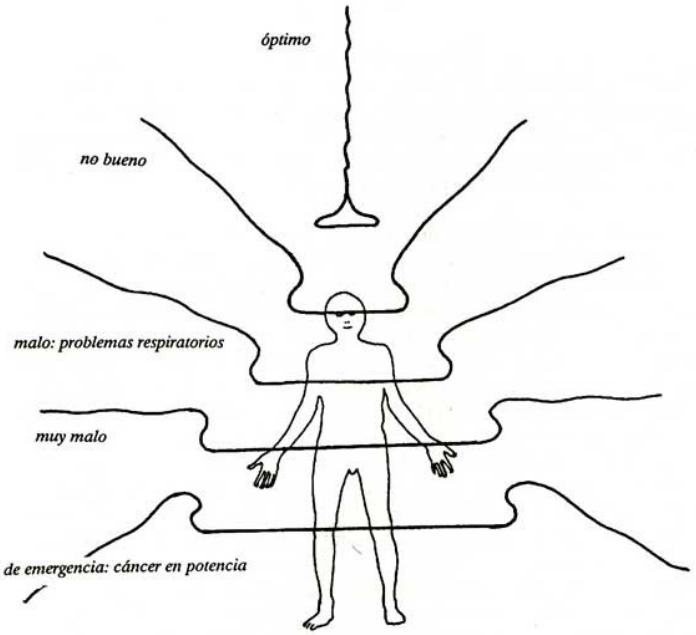
9. c.2. Toque suave de Boyesen

Explicaremos ahora otros tipos de masajes derivados de los anteriores. El toque suave se deriva del masaje Boyesen y puede aplicarse en todo el cuerpo.

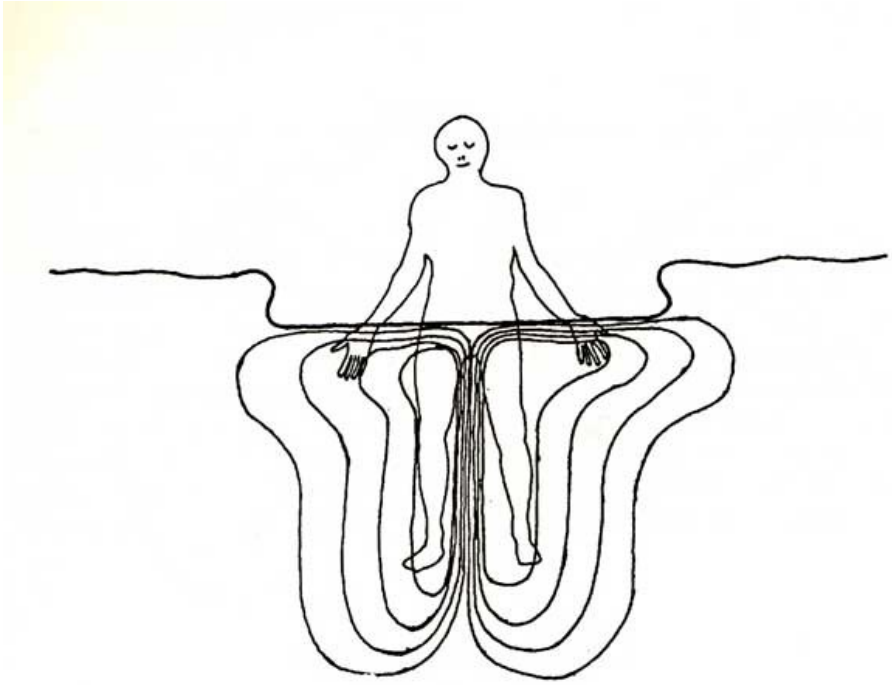
9. Descarga de energía con el masaje Boyesen

Recorre la piel con los dedos de manera suave y lenta y estate detectando los puntos de energía bloqueada, utilizando la técnica de vibración ocular. Detén tu mano sobre cada uno y presiona ligeramente hasta que la corriente energética sea más fuerte. Mantén la presión hasta que la corriente se desvanezca. Luego continúa buscando hasta detectar un nuevo punto. Repite el mismo procedimiento, derecha e izquierda, sin girar.

Probablemente encontrarás un punto en el que la energía fluye con más fuerza. Mantén la cabeza en ese punto, tirando ligeramente de ella para ayudar a localizar la posición de las corrientes más fuertes, hasta que la corriente se desvanezca. En la mayoría de los casos este punto no está en la línea media de la espina dorsal. Luego mueve la cabeza lentamente hacia el centro hasta que la energía corra otra vez. Mantenla en ese punto hasta que la corriente sea más fuerte en la posición centrada. Si hay dos puntos sin centrar estarán en lados opuestos. Haz el mismo tratamiento de centrado para ambos. Este tipo de manipulación crea una sensación de relajación y armonía, y corrientes energéticas placenteras a lo largo de la espina dorsal.



Niveles de "La Bota"



Bota baja y campo de la salud

Cosquillas y risas

Cuando trabajamos en la zona del pecho, a menudo surge una curiosa reacción. Para algunas personas esta zona es extremadamente sensible y cuando les tocamos pueden estallar a reír o retroceder al tacto. Lo mismo puede suceder cuando trabajamos la espalda, los muslos, la cintura, la garganta, el vientre, y a veces todo el cuerpo. Estos músculos en los que se producen las cosquillas están tensos, y son enormemente sensibles tanto al dolor como al placer. Con estas zonas es preciso tener mucho cuidado

y paciencia.
Sensible y avanzar con toque firme al área más delicada. Al llegar a ese punto, dejar que la persona exprese su emoción riéndose, y aunque ésta no vaya acompañada de recuerdos e imágenes, descargará mucha de la energía bloqueada. Anima a la persona tratada a que ría con ganas, exagerándolo, o reemplazándolo por la respiración expresiva. Mantente en ese punto hasta que cese la risa y después masajéalo de nuevo. Si vuelve la risa, continúa el masaje, y cuando ésta se calme, sigue hasta que la persona sienta el toque como algo placentero. Pídele que exprese esos sentimientos agradables mediante sonidos y movimiento, respirando abiertamente. Cuanto más tiempo estemos en contacto con ese punto más seguro y relajado sentirá la persona su cuerpo e incluso puede que sienta agradables sensaciones sensuales y sexuales.

Continuando el masaje por un punto cercano al anterior, puede que tengamos que repetir todo el proceso. Relajar un punto en el que hay cosquillas puede relajar toda la zona, pero no necesariamente.

Actuar lenta y pacientemente con estas zonas es un proceso largo, pero merece la pena. Lo más importante es regular la presión, de forma que la persona se "muera de risa" o utilice la respiración expresiva, sin contraerse y sin perder el contacto al retroceder.

Cuando se producen cosquillas parece que el cuerpo quiere decir "¡No me toques! ¡Esto es demasiado bueno para mí! ¡No puedo resistir una sensación tan placentera!"

Cuando la energía bloqueada en esos puntos se descarga, el cuerpo se relaja y se goza el masaje con una sensación placentera. La zona que estaba tensa e irritable al tacto, estará luego relajada y será enormemente sensible al tacto y al placer. El cambio puede ser permanente o meramente temporal. No obstante, será más fácil tocar y relajar ese punto cuando se repita el masaje.

e) Masaje erótico

Este masaje se hace con un toque muy ligero. Los dedos acarician la piel como tocando y no tocando, con movimientos largos, lentos y continuos. Se comienza por el vientre, si no está hipersensibilizado, y se continúa por todo el cuerpo. Este masaje es muy provocativo. Causa unas muy fuertes -
Si, por ejemplo, trabajamos en la zona de las costillas inferiores, debemos aproximarnos al lugar donde se producen las cosquillas con un movimiento lento y firme. Es mejor, generalmente, comenzar desde una zona menos

Incluso "demasiado"- sensaciones de placer. Así, el problema con el que tendrás que contar, será mantener el cuerpo relajado y receptivo, incluso cuando el placer llegue a ser "demasiado".

Si la persona tratada parece tensarse cuando el placer es intenso, resistiéndose a sentirlo, pídele que exhale profundamente; en lugar de contraer los músculos e inhalar, úrgele a que se abra más aún, que saque el aire con un suspiro profundo, que se "meta" en el placer, en lugar de bloquearlo. Repítele a menudo que se relaje y que exhale profundamente. El masaje debe hacerse lento y en las zonas más sensibles, y nunca harás más de lo que el otro pueda tolerar sin contraerse.

Si haces el masaje con paciencia, tu compañero/a aprenderá a disfrutar cada vez más de los placeres fuertes. Ayuda a profundizar la respiración y proporciona al cuerpo una sensación sensual viva e intensa. Puede que surja una fuerte excitación sexual en la pelvis, o hacer que el cuerpo entero se sienta sensualmente excitado, con o sin un instinto sexual especial. A veces lleva a una liberación orgásmica sin siquiera tocar los órganos sexuales.

Este suave masaje es bueno después de los masajes liberadores de bloqueos de Reich o Boyesen. Es especialmente efectivo si éstos no dan resultado, es decir, con depresivos, personas muy apagadas, muy pasivas o con un nivel tan bajo de energía que se resistan a moverse o incluso a respirar.

Es normal que algunas personas reaccionen a este masaje, especialmente en algunas zonas, con nerviosismo o miedo. Anímales a expresar su ansiedad con la respiración, acompañándola de sonidos o movimientos, sin contraer los músculos. Sólo cuando el miedo ha sido expresado pueden ocupar su lugar las sensaciones placenteras.

f) El drenaje

Este tipo de masaje se deriva del masaje de toque suave de Gerda Boyesen. Pídele a tu compañero que se tumbe de espaldas, siéntate detrás de su cabeza, coloca las palmas de las manos bajo su cuello y los dedos ligeramente abiertos y doblados. Desliza, suave y lentamente, las puntas de los dedos hasta el centro de la cabeza, luego por el pelo de la raíz a las puntas, e incluso más allá, como si el pelo fuera más largo de lo que es; después sacude las manos para deshacerte de la energía acumulada, y comienza otra

Utiliza la técnica de vibración ocular y hazlo más lento, o incluso detente donde encuentres más vibraciones y luego continúa. Este masaje tiene un efecto muy relajante y puede darse solo o después de cualquier otro.

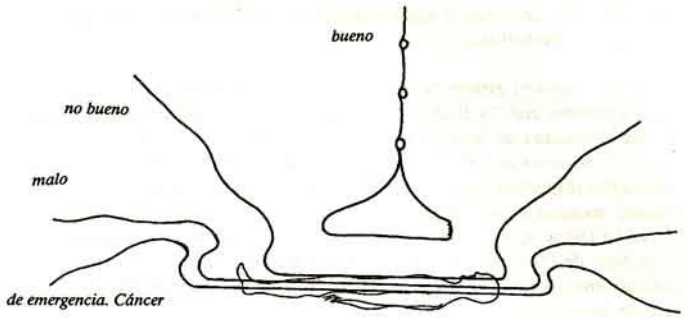
g) Orden a seguir

Nuestro propósito es abrir cada bloqueo crónico existente en el organismo y restablecer el libre y continuo flujo de energía por él, continuamente, incluso en casos de extrema excitación. Para ello utilizaremos la descarga de energía, los toques, los masajes, el drenaje, el movimiento y la respiración expresivos, junto con otras técnicas.

Yo trabajo normalmente en el orden establecido por Reich para abrir los segmentos de la armadura muscular, comenzando con el segmento ocular y bajando gradualmente hasta la pelvis. Pero si aparece cualquier tensión en el segmento ocular, en forma de dolor de cabeza o de presión alrededor de *los ojos,* dejo de hacer lo que esté haciendo y vuelvo allí para relajar esa tensión. Las ondas energético-emocionales se originan en la pelvis y suben a la cabeza para ser expresadas, por lo que es importante que esté libre el acceso para el libre flujo y expresión de la energía; si no es así, la presión en los *ojos* puede ser demasiado fuerte y en algunos casos puede causar problemas visuales temporales.

9. f.1. Drenaje
Vez. De la misma forma, con los mismos movimientos, vete haciéndoselo en la cara, desde los hombros hasta más allá de los dedos de las manos, el tórax, las piernas, y

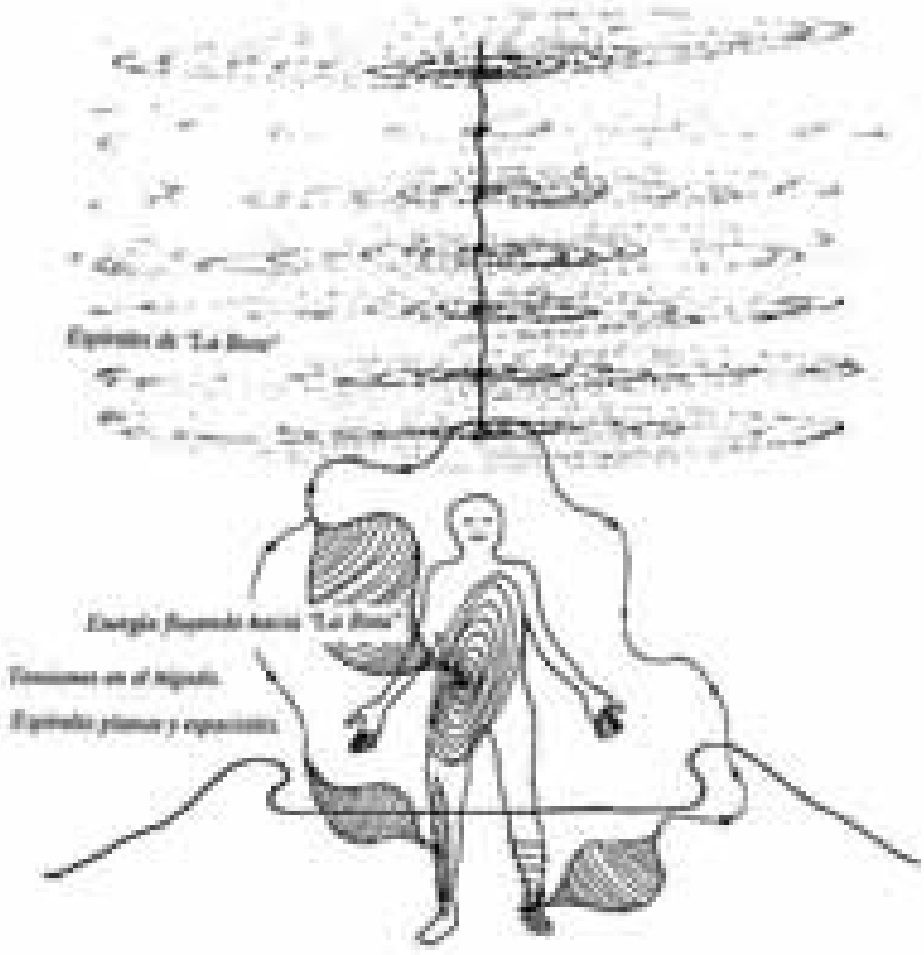
luego, tumbado boca abajo, por la parte de atrás. Recuerda que el movimiento tiene que ser suave y lento, como intentando quitarle un barro que tuviera por todo el cuerpo.



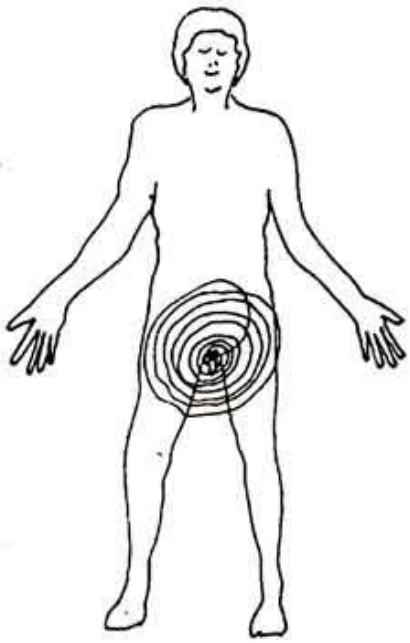
"La Bota"

El Los distintos niveles de la posición de "la bota"

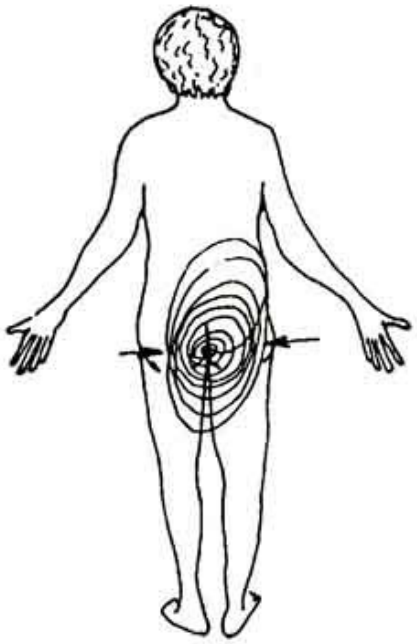
Ahora trataré de describir los diferentes estados de "la Bota" en relación a la situación de la persona.



"La bota" en estado de emergencia



Pelvis: Tensión alrededor del sexo



Tensión en y alrededor del recto. Nalgas tensas

La sexualidad y el segmento pélvico

Cuando un bebé deja de mamar, los órganos sexuales se convierten en el instrumento central de sus experiencias de placer completo, desplazando así al segmento oral. Así que la experiencia sexual es para niños, adolescentes y adultos, lo que la oral es para el bebé.

Si observamos a un bebé que esté relativamente libre de armaduras, mientras mama de una madre también relativamente libre de ellas, veremos unas vibraciones suaves y ondulantes que se extienden por todo el cuerpo. Su piel se vuelve cálida y sonrosada. Cuando cesan las vibraciones se siente totalmente relajado y se duerme. Estamos ante un bebé que ha sentido un orgasmo total, estimulado por el intenso placer de mamar. El orgasmo total descrito por Reich es idéntico al del bebé.

Nunca he visto un orgasmo total en un adulto, ni en la vida, ni en películas de cine o televisión. Me parece extraño que podamos ver en una pantalla a un niño en el útero, hombres caminando por la luna, crueles asesinatos, o los horribles detalles de una violación, pero nunca vemos a una pareja haciendo el amor que experimente un orgasmo total. Sin embargo yo vi a una pareja de chimpancés haciéndolo en el zoo, abrazados cara a cara, sentados y teniendo el mismo tipo de orgasmo que he visto en los bebés (ignoro si es normal entre los chimpancés).
Observando la sociedad en que vivimos, no parece que, la generación supuestamente "madura" y que detenta el poder, proporcione a sus herederos ninguna ventaja, emocionalmente hablando. No alienta a las jóvenes generaciones a ser más libres, o a que estén satisfechos con ellos mismos. Los años ochenta están aún limitados por los tabúes sexuales.
Parece no obstante, que cuanto más democrática se hace la sociedad, y más liberadas están las mujeres que la forman, el tabú sexual es menos firme. Así que la liberación de

la mujer trae consigo la liberación de la sexualidad. Los tabúes sexuales están basados en sociedades patriarcales y autoritarias, de las que hemos heredado gran parte de nuestra conducta moralizante, nuestros lemas y nuestras "verdades".
Lo que concierne al segmento pélvico concierne a los problemas y relaciones sexuales, al orgasmo y a la ansiedad sexual.

La descarga orgiástica total es una función natural del organismo entero como unidad. Es una descarga energética de cada célula y de cada tejido del organismo. Se experimenta como una vibración ondulante en todo el organismo. Reich lo describe como "una dulce sensación de disolución". Es lo que observamos en el orgasmo oral del bebé.
Esta experiencia total sólo puede tener lugar si somos capaces de tolerar una excitación plena de nuestro sistema energético y de entregarnos completamente al intenso placer de las convulsiones y vibraciones orgiásticas. Esto sólo es posible si estamos libres de armaduras musculares, si todos los segmentos están abiertos y relajados, si cedemos a nuestras sensaciones, si perdemos el control sobre nuestros cuerpos y permitimos que las funciones energéticas nos dominen completamente.

Por lo general, estamos todos tan lejos de ese estado, que es más fácil describir lo que hacemos para entorpecer la experiencia, que decir cómo hacerlo. Para empezar, parece que nuestras mentes está siempre planeando el futuro, lejos de lo que realmente está sucediendo. Cuando nos conocemos nos imaginamos ya desnudos. Cuando tocamos estamos ya planeando cómo excitarnos o cómo conseguir la erección. Cuando lo conseguimos, imaginamos la penetración, cuando estamos acoplados, planeamos nuestro orgasmo o el de nuestra pareja. Y durante todo el tiempo, no dejamos de juzgar nuestro comportamiento.
Si nuestro cuerpo no está preparado para aceptar el placer total, lo sentimos como "demasiado bueno". Nos han educado para no perder el control y tenemos miedo de perderlo. Estos sentimientos, ya sea a nivel consciente o inconsciente, envían una señal de alarma al cuerpo, que se contrae. Dejamos de respirar con profundidad. Ahogamos cualquier sonido, si es que se presenta, cerrando la garganta. Endurecemos el vientre, tensamos los glúteos e inmovilizamos las piernas. O detenemos el movimiento completamente, o hacemos movimientos rápidos y mecánicos desconectados de nuestras emociones. Luego experimentamos una descarga relativamente pequeña y muy localizada, con cierto placer, que podemos llamar orgasmo parcial.
De alguna forma, dentro de nosotros, sentimos la diferencia de lo que podía haber sido y de lo que realmente ha sido. Cuanto mayor sea la diferencia, más profunda será nuestra decepción y frustración.
Además de trabajar para relajar el espasmo crónico en la pelvis o en cualquier otro segmento de la armadura, debemos luchar contra el tabú sociocultural sobre el sexo. Reich lo hizo en los años 20 y es aún hoy una meta por la que trabajar. Intentaré enfatizar la severidad del tabú sexual, comparándolo con lo que sucede en el segmento oral.
No hay ningún tabú contra el placer oral en nuestra sociedad. Comer, beber o fumar en cualquier sitio, en casa o en la calle, o a cualquier hora, es normal y totalmente aceptable. Desde nuestra primera infancia nos enseñan qué comer, cómo cocinar, qué alimento va mejor con qué, y en qué orden. En resumen, cómo obtener una satisfacción completa y total. Además podemos discutir abiertamente, alrededor de la mesa, nuestros problemas con la comida, las enfermedades derivadas de la mala alimentación o la diferencia de sabores. Comparado con la experiencia sexual, que puede ser totalmente

satisfactoria para el organismo entero, el comer es un acontecimiento muy simple y localizado. Aún así invertimos montones de energía en ello, porque es un tema abierto y libre de tabúes.
Debemos lograr la misma libertad para la experiencia sexual e invertir, al menos, tanta energía en la educación y desarrollo como utilizamos para la satisfacción oral.

Pero hasta ahora, la sexualidad es un tabú. Estamos permanentemente vestidos desde que nacemos. Desde la cuna, nos impiden tocar y jugar con nuestros genitales, y nos desenvolvemos normalmente como si los órganos sexuales no existieran. Y luego, como de forma mágica, esperamos que nos proporcionen una experiencia totalmente placentera y vibrante.

Reich nos ha demostrado que si se bloquean los instintos primarios en la infancia, pueden expresarse como instintos secundarios a través de la armadura. De esta manera, el amor y la atracción sexual se expresan como ideas y actos sádicos. Cuando enseñamos a los jóvenes a "ser hombres", les estamos enseñando a bloquear la expresión de sus sentimientos. Se espera de ellos que supriman la ternura, la suavidad y el abandono. Nunca deben "dejarse llevar" por sus emociones. Llamamos histeria a toda expresión emocional incontrolada y tratamos de evitarla. Una experiencia sexual completa, un orgasmo pleno, sólo son posibles cuando perdemos el control y nos entregamos de lleno a ella.

Un chico" normal" educado en nuestra sociedad es muy posible que exprese su atracción física y su ternura amorosa bloqueadas, en forma de deseos y actos sádicos. Los hombres que reprimen sus emociones no pueden usarlas como estímulo sexual; dependen de su imaginación sádica para estimularse sexualmente. Esto no creaba ningún problema en una sociedad en que la mujer era una esclava, una sierva, una propiedad, un ser humano de un nivel más bajo que los hombres. En ese tipo de sociedad era más fácil para ellos crearse una imagen sexual sádica, a veces acompañada de un comportamiento también sádico. Muchas expresiones lingüísticas que provienen de este tipo de cultura, y que aún dominan nuestra manera de hablar y pensar, muestran el enfoque sádico de algunos hombres con respecto al contacto sexual: palabras como "joder", "follar" y "ligar", y muchas más en todas las lenguas. Mientras que los niños continúen siendo educados para "ser hombres", para ser agresivos y reprimir sus sentimientos, su despertar sexual dependerá de imágenes sádicas. Esto no está sólo en contra de nuestros ideales democráticos y de la igualdad de los sexos, sino que crea muchos problemas de impotencias temporales y permanentes. Un ejemplo lo hará más evidente. Un amigo mío se enamoró de una mujer a la que apreciaba mucho. Sexualmente había funcionado de manera "normal" hasta que la conoció, pero cuando estaba con ella se volvía impotente y no podía conseguir una erección. Otro amigo le sugirió que "se imaginara que era una puta". Cuando logró crear esta imagen mental, tuvo una erección.

El hombre con una armadura muy desarrollada etiqueta a la mujer liberada, la que le propone abiertamente relaciones sexuales, de "castradora", ya que con ella no puede crearse la imagen sádica (ella lo desea) y entonces se vuelve impotente.

Otro factor que interfiere la experiencia sexual de los hombres es la idea de lo que es "ser hombre". Puesto que desde la edad de 3 años, he sido educado para "ser un hombre", continúo pretendiendo ser y sentir como tal, aunque emocionalmente me

sienta un niño asustado y tímido. Por tanto siento una necesidad imperiosa de demostrarme a mí mismo, y a la sociedad, que soy un hombre. La función más significativa con la que puedo probar mi hombría es la erección. Así que es crucial que logre una erección siempre que esté con una mujer -cualquier mujer-, en cualquier momento y circunstancia (incluso estando enfermo, nervioso o alterado).

"Ser hombre" no es una emoción real, por lo que nunca puede ser satisfecha. Por tanto, esas actuaciones nunca son suficientes, e incluso si las he interpretado "bien" cientos de veces, un simple fallo (en el logro de una erección) es suficiente para acabar con la confianza en mí mismo, e incluso causarme una depresión profunda.

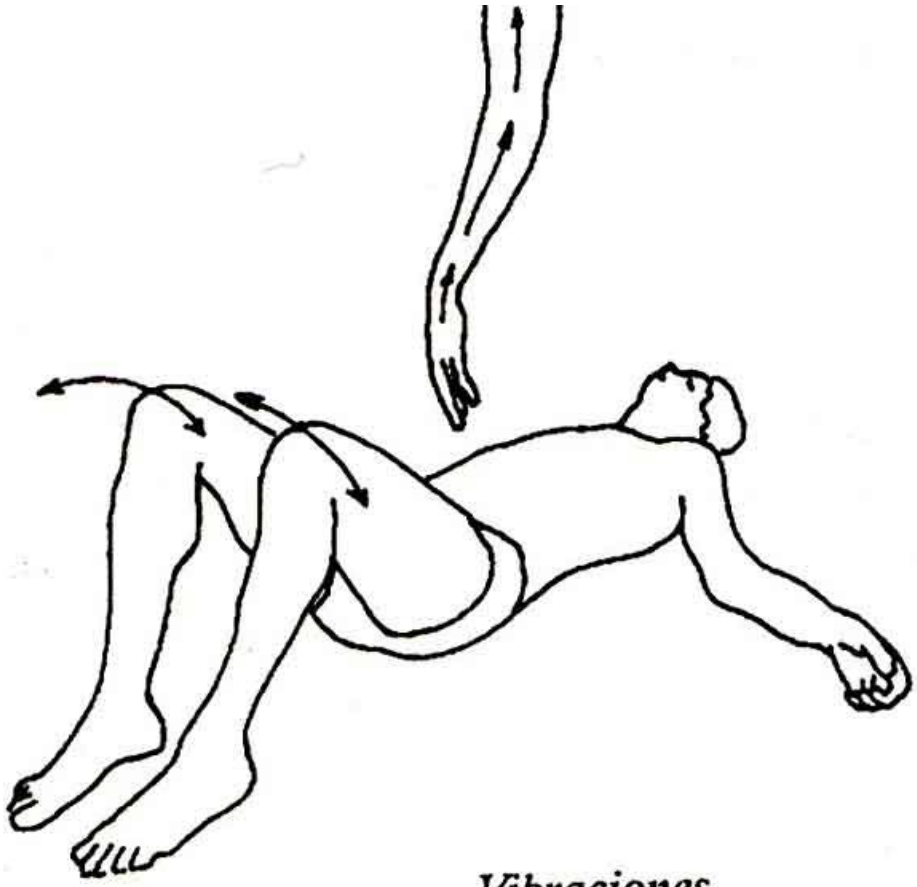
En las relaciones sexuales, otra prueba de "hombría" es el orgasmo de la mujer. Por tanto mi propia experiencia es de poca importancia y el fin del acto sexual es el orgasmo de mi pareja. Cuanto mayor sea su orgasmo, mayor es mi "hombría".

La fuerte excitación y las corrientes energéticas que surgen en el acto sexual, se convierten en sensaciones de miedo y ansiedad (conscientes o inconscientes) a causa de la armadura general del cuerpo, y reducen la expresión sexual de la persona a una función localizada y problemática de grandes expectaciones y placer limitado.

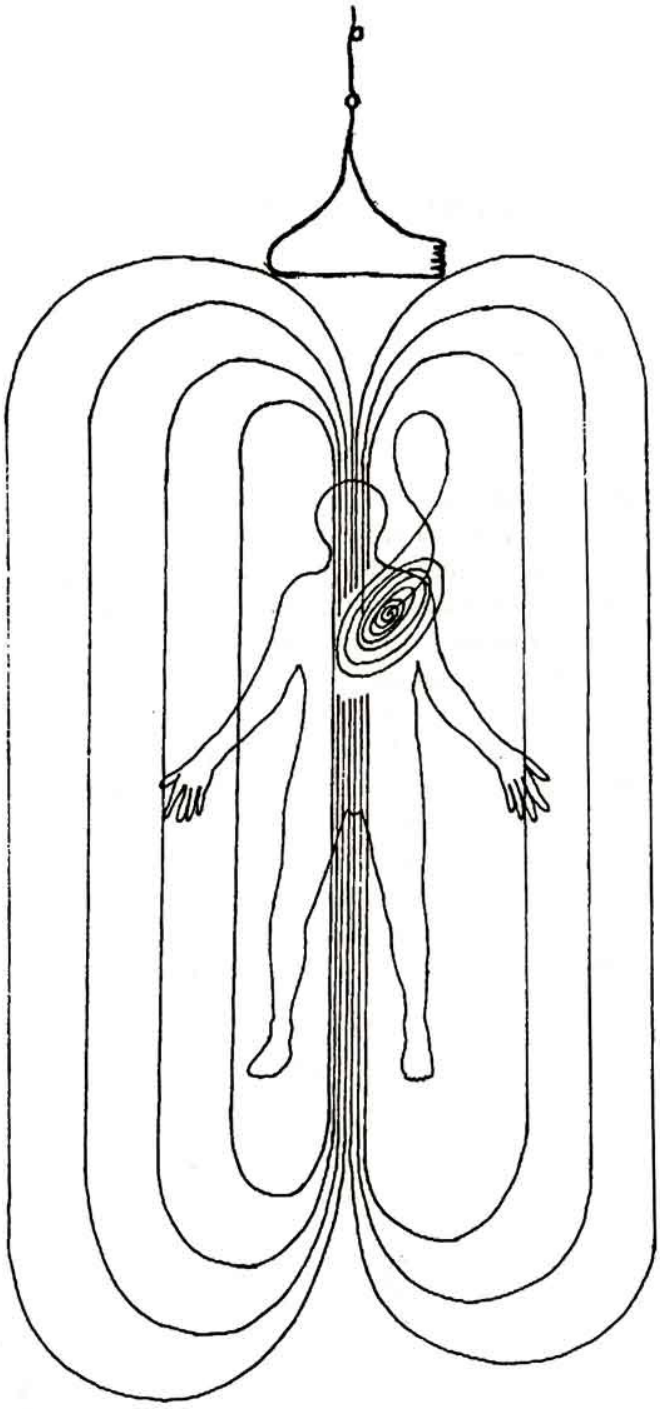
Con el fin de mejorar nuestras vidas y nuestras experiencias sexuales, debemos trabajar en la apertura de todos los segmentos bloqueados, incluido el pélvico. Debemos eliminar los tabúes sexuales de nuestra vida cotidiana social y cultural. Debemos cambiar la función de la educación para que en vez de ser un proceso bloqueador (ser un hombre o una señorita), sea un proceso preventivo.

Cuando nos relacionamos deberíamos dejar de planear y programar nuestras caricias, erecciones, penetraciones y orgasmos, y tratar de estar totalmente absortos en nuestras sensaciones presentes e inmediatas. Esto puede lograrse ejercitando un "mantra negativo", esto es, diciéndome a mí mismo "no quiero desnudar" mientras se acaricia; cuando nos abrazamos desnudos, decir "no quiero tener una erección"; cuando se tiene la erección, "no quiero la penetración", cuando se efectúa el acto sexual, "no quiero un orgasmo". Esta técnica, usada de vez en cuando, puede ayudarnos a concentrarnos en lo que sucede en el momento presente y a dejar de planear permanentemente el paso siguiente.

El acto sexual en personas libres, desbloqueadas y naturalmente espontáneas es similar para hombres y mujeres. Las caricias son agradables y excitantes para ambos sexos. Los pezones y los órganos sexuales de ambos se congestionan y ponen erectos cuando la energía fluye libremente a través de ellos. La descarga orgásmica es idéntica en hombres y mujeres libres de corazas.



Vibraciones



Tensión que utiliza la energía del campo de la salud

Vibraciones corporales

Podemos preparar el cuerpo para experimentar las vibraciones orgásmicas
ello hay que fomentar las vibraciones libres e involuntarias.
Acuéstate de espaldas con las rodillas dobladas. Durante unos minutos ejercita respiración completa con el vientre y la pelvis relajados; lentamente, abre las rodillas en la exhalación, y ciérralas en la inhalación.
Hazlo durante unos cuantos minutos. Luego coloca los pies a unos 10centímetros de distancia y muévelas rodillas lentamente hasta un punto -a veces puedes encontrar va-

rios en que tiemblen, y mantenlo hasta que desaparezca. Pide a tu compañero/a que descargue la energía bloqueada en la zona que va de los genitales al diafragma. Esto aumentará el temblor. Continúa respirando "desde" tu vientre y deja que el temblor llegue a la pelvis, y a ser posible, a todo el cuerpo y mantenlo tanto tiempo como puedas. Este temblor puede producir una de estas tres reacciones: resultarte profundamente relajante, o muy frustrante, o convertirse en una excitación sexual creciente.

Continúa el movimiento de acuerdo a su respuesta. Si es relajante, deja que las vibraciones desaparezcan hasta la relajación. Si es frustrante, da patadas y puñetazos en el colchón, emite sonidos que expresen tu rabia y después relájate. Si se convierte en excitación sexual, continúa hasta donde te lleve, puedes tener un orgasmo incluso sin tocarte el cuerpo ni los genitales. Mantén las vibraciones, la respiración profunda y la vocalización. Esta clase de orgasmo es muy fuerte y una experiencia sexual muy satisfactoria (algunos dijeron que fue la mejor que habían tenido).

La finalidad de este ejercicio es principalmente la de aprender a dejarse llevar por estas vibraciones sin interferencias ni control. "El dejarse llevar" no tiene por qué ser una experiencia sexual, puede hacerse para que reaparezca durante el acto sexual verdadero o la masturbación. Trata de permitir que surjan las vibraciones, y continúalas durante el orgasmo; esto lo intensificará y te ayudará a liberar tensiones de todos los segmentos corporales.

A algunas personas (especialmente mujeres) les resulta doloroso el acto sexual. Si no existe ninguna razón médica, habrá un anillo muscular contraído en los genitales. Trata de relajarlo con un masaje suave y descargando la energía bloqueada. Esto aliviará el dolor y facilitará las sensaciones placenteras durante el acto sexual.

El estreñimiento, en la mayoría de los casos, es el resultado de una contracción crónica del recto, y puede detectarse un anillo contraído alrededor de esa zona. Aquí también debe darse un masaje suave para relajar la contracción.

10.
Formación y estructura del carácter

a) Bloqueos temporales y bloqueos crónicos

Retomemos el ejemplo mencionado al principio del libro: cuando estoy triste y reprimo el llanto, en ese momento contraigo la garganta y creo un bloqueo fisiológico-emocional-energético, que siento como un nudo en la garganta. Si estoy o puedo ir a un lugar privado, cerrar la puerta y romper a llorar, el nudo desaparecerá. Este es un bloqueo temporal y son de una importancia vital para cualquier organismo, para conservar la vida y librarse de muchos problemas. Un gato nunca atacará a un perro a no ser que no tenga otra salida. Un empleado tiene que reprimir y tragar su rabia y su dolor frente a su jefe, si quiere conservar su empleo. Los niños reprimen su rabia cuando saben que sus padres no les van a tolerar que la exprese. El bloqueo temporal de

la expresión de cualquier emoción, además de importante para la vida, es una función natural de la energía orgónica que empleamos cuando el organismo está en apuros.

El bloqueo comienza a ser negativo para la vida cuando se convierte en crónico. Cuando ya nunca voy a mi habitación a llorar, el nudo en la garganta se convierte en una tensión crónica que aumenta cada vez que vuelvo a reprimir las ganas de llorar y que sigue agravándose con los años.

Reich llama armadura a la suma de bloqueos crónicos de un organismo. Esta armadura nos impide experimentar la vida en toda su intensidad.

Según la gravedad de la armadura, pasamos por la vida sin vivirla o experimentándola sólo parcialmente. Creo que la vida es principalmente una experiencia, una aventura donde triunfar o fracasar no depende de los logros alcanzados, sino de la intensidad con que la experimentamos. La armadura muscular nos impide hacerlo y además perjudica nuestra salud; los músculos contraídos presionan los vasos sanguíneos y el flujo de los humores linfáticos y, como consecuencia, los tejidos sufren de falta de Oxígeno y de energía, y se deterioran y desarrollan distintas clases de enfermedades. Por esta razón es importante que nos liberemos de las tensiones crónicas que existan en nuestro cuerpo.

b) Orden segmentar de los bloqueos

En cierta ocasión, daba un masaje a una mujer a la que le dolía el abdomen, y mientras lograba que su vientre se relajara, de repente, le dio un dolor en el diafragma. Masajeé también esta zona hasta que el malestar desapareció, pero entonces le reapareció en el pecho, de donde logré quitárselo, hasta que se notó una especie de un nudo en la garganta, que luego dio paso a un dolor de cabeza, que más tarde se convirtió en mareo mezclado con miedo y placer. Este ejemplo sirve para demostrar lo que Reich llamó "orden segmental de los bloqueos". Comparó el cuerpo humano a un gusano; el flujo energético natural de este gusano iría desde la cola a la cabeza. Sin embargo, cada segmento puede contraerse independientemente de los otros, e impedir el flujo de la corriente a través de él. El segmento que forma el bloqueo se contrae física y energéticamente, e impide el paso de la energía hacia la cabeza, así como su expresión en forma de descarga emocional-energética.

Reich definió siete segmentos a lo largo del cuerpo: el segmento ocular, el oral, el cervical, el torácico, el diafragmático, el abdominal y el pélvico. En cada uno de estos segmentos podemos encontrar zonas secundarias de bloqueos crónicos, como por ejemplo, los oídos que forman parte del segmento ocular, o los hombros que se incluyen en el segmento torácico. Se puede trabajar en todo el segmento o en los bloqueos secundarios, según se necesite.

c) Maneras de abrir los bloqueos

Cualquier intento por abrir los bloqueos crónicos es positivo para la vida. Los tres niveles de funcionamiento del bloqueo (muscular-emocional-energético) son interdependientes. Existen diversas formas de trabajar el nivel emocional, como el psicodrama, el psicoanálisis, la psicoterapia, etc. Los deportes, el hatha yoga, los masajes, la danzaterapia, la expresión corporal, etc., trabajan a nivel muscular y emocional. La meditación, el yoga, el curanderismo, el espiritualismo, etc., trabajan a nivel energético.

Cuanto mayor en edad es una persona más bloqueos tiene y más difícil le será liberarlos, ya que la armadura se vuelve rígida e inteligente y se resiste a la apertura de muchas formas. Somos muy diferentes y reaccionamos de maneras diversas, por eso es muy importante conocer tantas técnicas como nos sea posible para usarlas de acuerdo a la persona y a sus circunstancias. Una persona que no había llorado en cuarenta años, no reaccionaba emocionalmente a masajes fuertes y dolorosos, pero rompió a llorar cuando una mujer le acarició suavemente el pelo.

d) Prevención de los bloqueos

Es importante abrir la armadura a cualquier edad e independientemente de su estado. Aunque sea un proceso largo y difícil vale la pena intentarlo. Aún es más importante, más efectivo e incluso más difícil, la prevención de la formación de armaduras en recién nacidos, niños y adolescentes, para lo cual tenemos que ver de dónde vienen y dónde se forman.

Segmento ocular
Segmento oral segmento cervical segmento torácico
Segmento diafragmático segmento abdominal
Segmento pélvico
IO. Orden segmental de la armadura muscular

e) Origen de los bloqueos

El momento en que un niño interrumpe el llanto en medio de una explosión de dolor o de rabia, puede servirnos de ejemplo para mostrar claramente el proceso. Primero expandirá el pecho, contendrá la respiración, luego tragará saliva, apretará las mandíbulas y bajará los labios. Utiliza tres segmentos musculares, los contrae y mantiene la contracción. De esta forma consigue detener el flujo de las emociones y no expresarlas. Crea un bloqueo fisiológico-emocional-energético en su organismo, que puede servirle para salvar su vida, o para adaptarse a las demandas de sus padres o de quienes dependa para sobrevivir. Si puede ir a su cuarto y llorar allí, su cuerpo se ablandará y probablemente se relajará y se dormirá. Este bloqueo es temporal y lo ha utilizado para su propio bien. Si este mismo niño ha sido adoctrinado ("sé un hombre") o castigado para que se acostumbre a reprimir su llanto, desarrollará un bloqueo crónico y reaccionará contrayéndose aún más ante cualquier indicio de necesidad de llorar, y así formará su "armadura".

J) Sucesos traumáticos

Existen dos formas de causar un bloqueo crónico: por reacción del organismo ante un hecho traumático y por una presión permanente y cotidiana, que llamamos normalmente "educación". Sabemos, por trabajos de Reich y por regresiones efectuadas con y sin hipnosis, de la influencia del estado de la madre y de su útero en el embrión, por lo que los sucesos traumáticos para ella influirán en el organismo de éste, que podrá contraerse y formar bloqueos crónicos desde la matriz, aunque, comparándolo con lo que vendrá después del nacimiento, esté protegido y nazca con la musculatura relativamente blanda y libre de bloqueos. Leboyer describe el nacimiento normal como "un paseo por el infierno". Cuando el bebé llega al mundo le deslumbran las luces, contrae los ojos y se resiste a ver. El ruido le hace mermar sus facultades auditivas. Le cortan el cordón

umbilical antes de que sus reflejos cardiovasculares funcionen completamente, lo que le hace hinchar el pecho y contener la respiración. Le suspenden en el aire agarrado por los pies, cambiándole, de repente, de su posición fetal a otra completamente extendida y sin soporte. Recordé a uno de mis grupos el miedo que se experimenta en las pesadillas en que se cae al vacío, con el fin de hacerles entender el miedo que puede sentir el recién nacido en ese momento.
Cuando mencioné este, al parecer, sueño universal, una mujer del grupo dijo que ella nunca lo había tenido. Resultó ser la única que había nacido en casa, con parto natural, y no en clínica como el resto. Desde entonces he preguntado a todos mis grupos y he comprobado que los que habían nacido "a la antigua" no conocían tales pesadillas. Sé que hay otras teorías sobre el origen de esos sueños. Sólo puedo sugerirte que preguntes a los que te rodean.

Un bebé puede sufrir unas experiencias muy traumáticas que para los demás carece de importancia. Estos traumas se graban en la estructura de su carácter y en su armadura muscular.

Volvamos a los momentos que rodean el nacimiento de un niño. Le visten y a partir de ese momento ya está vestido para siempre, igual que sus padres, hermanos, y la gente que le rodea. Pueden tocar tejidos pero no pueden tocar nuestra piel o la suya propia, y especialmente los órganos sexuales, que le proporcionan un gran placer. Pierde su sentido del tacto original. Cuando sea un adulto tendrá miedo de que le toquen y no sabrá cómo tocar. Leboyer pidió a un grupo de madres que dieran un masaje a sus hijos recién nacidos y confesaron sentir miedo de tocarles y de no saber cómo hacerlo. El tuvo que enseñarles.

En las clínicas tradicionales, se llevan a los recién nacidos al "nido", donde están totalmente separados del campo energético de sus madres. (Si ya has aprendido a sentir la energía orgónica y lo has practicado con niños y bebés, ya sabrás lo sensibles que son a los efectos del campo energético). El bebé se encuentra entre una docena de pobres y perdidas criaturas, con su mismo problema y su misma contracción del campo energético. Se retrae del mundo exterior y a menudo pierde el impulso original de mamar del pecho de su madre. Después de 3 6 4 días de estancia en el hospital muchos bebes salen tensos y nerviosos, pero ése no es e= final de sus problemas. Gran parte de la población mundial aún comete mutilaciones sexuales de diferentes formas, luego viene el precoz y urgente aprendizaje de controlar sus esfínteres, después una educación de "buena conducta"; el "sé un hombre", "compórtate como una señorita", la represión de la curiosidad sexual y los placeres, el entrenamiento para un comportamiento co-rrecto, es decir, no saltar o gritar de alegría, no reír "como un loco", no mostrar placer sexual, no tocar, no llorar, no expresar rabia.

Todo esto va creando contracciones crónicas en los distintos segmentos de la armadura, por lo que la energía virtualmente libre queda bloqueada antes de ser expresada emocionalmente, o incluso antes de ponerse en movimiento.

g) Guarderías y escuelas

Según Reich, se considera que la armadura está firmemente formada a los 4-5 años. La escuela sólo sirve para reforzarla. El educador suizo Ferier, creador una escuela libre en 1912, describió el sistema escolar de la siguiente forma (cito de memoria): "Un día el

diablo salió al mundo. Vio que los niños eran felices; gritaban y reían, jugaban, correteaban, cantaban y se subían a los árboles. Pensó que había que crear la escuela. Para los niños que gustaban de saltar y trepar, creó las sillas. Para los que disfrutaban cantando y gritando, inventó el silencio obligatorio. Para los pensadores y creativos, creó al profesor". Recordando mis tiempos de escuela, y aún los actuales, casi no puedo creer que sea posible: niños sentados erguidos y quietos durante 6-8 horas al día durante 12 años de media, escuchando unas clases que la mayoría de las veces no interesan a nadie. No aprenden nada, aprender a crear corazas y a sentarse derechos y quietos y a escuchar cualquier cosa. De la escuela pasan a formar parte de una sociedad determinada, en la que siguen añadiendo capas a la armadura.

h) Educación

Reich sugirió la "autoregulación" como método para educar niños con el fin de prevenir la armadura crónica. Esto significa dejar al niño que decida en todos los asuntos de su vida desde el principio, con el único límite de no poner en peligro su vida o su salud. Que elijan y decidan sobre su comida, su sueño, sus ropas, sus juguetes y juegos, sus relaciones y sus estudios. Esto no significa que no podamos decir "no" cuando nuestros derechos estén en juego.

Si alguna vez queremos tener una democracia plena, ésta debe comenzar en el nacimiento. Desde ese momento deberíamos aprender a respetar los derechos de los otros y a hacer que respenten los nuestros.

No quieres que tu hijo rompa el aparato de televisión cuando le viene en gana, y le dices "no". Lo siguiente que puedes hacer es ayudarle a expresar su rabia con palabras, emociones y acciones, llorando, golpeando un colchón o un muñeco de trapo grande, o inventando un juego de lucha entre tú y él. También puedes usar un masaje provocativo. Pero explícale siempre lo que le haces y el porqué. Probablemente cooperará y disfrutará.

Lo que normalmente haríamos es totalmente distinto. Impediríamos que el niño rompiera el televisor y él expresaría su rabia diciendo, por ejemplo, "¿Eres tonto! La reacción "normal" sería o prohibirle que vuelva a decirlo, o echarle en cara su "falta de raciocinio". De cualquier forma, como se sentiría enfadado y desesperado, comenzaría a llorar. "¡A callar! -le diríamos- Estoy harto de oírte llorar", o"¡Te pones muy feo cuando lloras!". En este punto puede que se sobrepusiera a su llanto y sintiera una gran humillación que se reflejaría en su cara, a lo que replicaríamos: *"¿Qué* cara es ésa? ¡Venga, eres un hombre!". El, probablemente, forzaría una sonrisa con los labios tensos. De esta forma, capa sobre capa, le habríamos ayudado a bloquear cualquier manera de expresar sus emociones.

Cuando los niños están tensos, nerviosos o cansados, lo que muchas veces nos están pidiendo es que les ayudemos a descargar sus emociones bloqueadas. Si desde su primera infancia nos hemos relacionado con ellos considerándolos individuos serios, y merecedores de respeto, nos lo pedirán abiertamente. Nos pedirán un masaje, una caricia o que juguemos a luchar. Si, por el contrario, en nuestra relación demostramos que les consideramos criaturas incapaces, su forma de pedirlo será manipulando. Te pedirán algo, si se lo das, pedirán otra cosa, nos pondrán cada vez más nerviosos, y quizás les diremos que "se están buscando una bofetada". De hecho nos están pidiendo que le ayudemos a explotar con rabia o con dolor para poder así gritar sus sentimientos.

Al final, por lo general, consiguen un castigo, lloran y gimen durante unos minutos y se quedan dormidos.

En el sistema educativo "normal", los adultos pretendemos ser siempre los "buenos", los omnipotentes. Es la conducta del niño la que va de mal en peor. Le damos lo que pide, y sigue pidiendo cosas que realmente no quiere o que son, claramente, imposibles de obtener. Si de verdad escuchamos lo que quieren decirnos, es: "No me lo dés, sé malo conmigo y así podré enfadarme y expresar mi rabia".

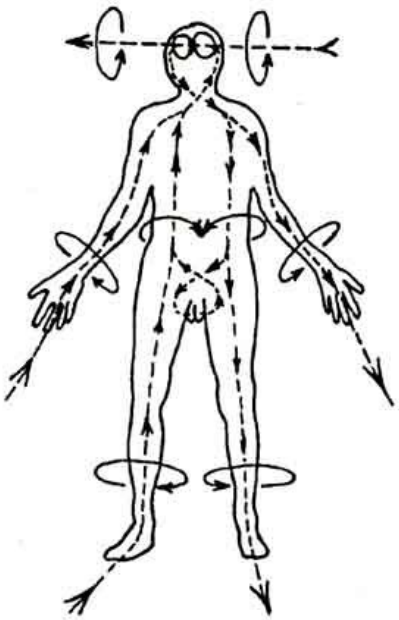
Cuando veamos que nuestro hijo comienza a comportarse de ese modo, podemos ayudarle diciéndole "no", o con un juego de lucha o un masaje. "Ser malo" con un niño que estalla de tensión le ayuda a liberarla sin sentirse culpable.
Cuando trabajo con niños, adultos, o incluso con bebés, les explico siempre lo que les voy a hacer. Pienso que en una relación verdaderamente democrática no hay lugar para el conocimiento "sagrado" o secreto. Además, cuanto más explico lo que hago, mejor lo entiendo yo mismo.

i) La autoimagen desfavorable

Algo en la forma en que nos educan en esta sociedad hace que nos construyamos una imagen de nosotros mismos muy desfavorable.

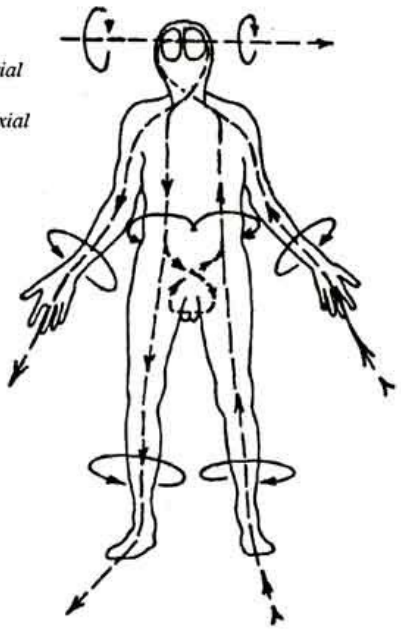
En una educación en la que se me ocultan los problemas, los miedos y los fracasos, yo soy el único que no es perfecto. Todos los que me rodea son maravillosos; mis padres, mis maestros; de hecho todos los adultos son "supermanes". No tienen problemas, no tienen miedos, nunca se sienten avergonzados. Ponen continuamente cara de "todo está bien". Soy yo, y sólo yo, el que tiene todos esos problemas embarazosos que me hacen sufrir tanto. Tengo que esconder constantemente mi pena, mis fracasos, mi indecisión y mi egoísmo. Yo soy la única criatura miserable, asustada y egoísta en un mundo de superhombres. Esa es la imagen que arrastro conmigo desde mi primera infancia. Cuando no tengo más remedio que crecer y unirme a esa raza de superhombres, la escondo, incluso intento olvidarla, pero continúa existiendo dentro de mí.

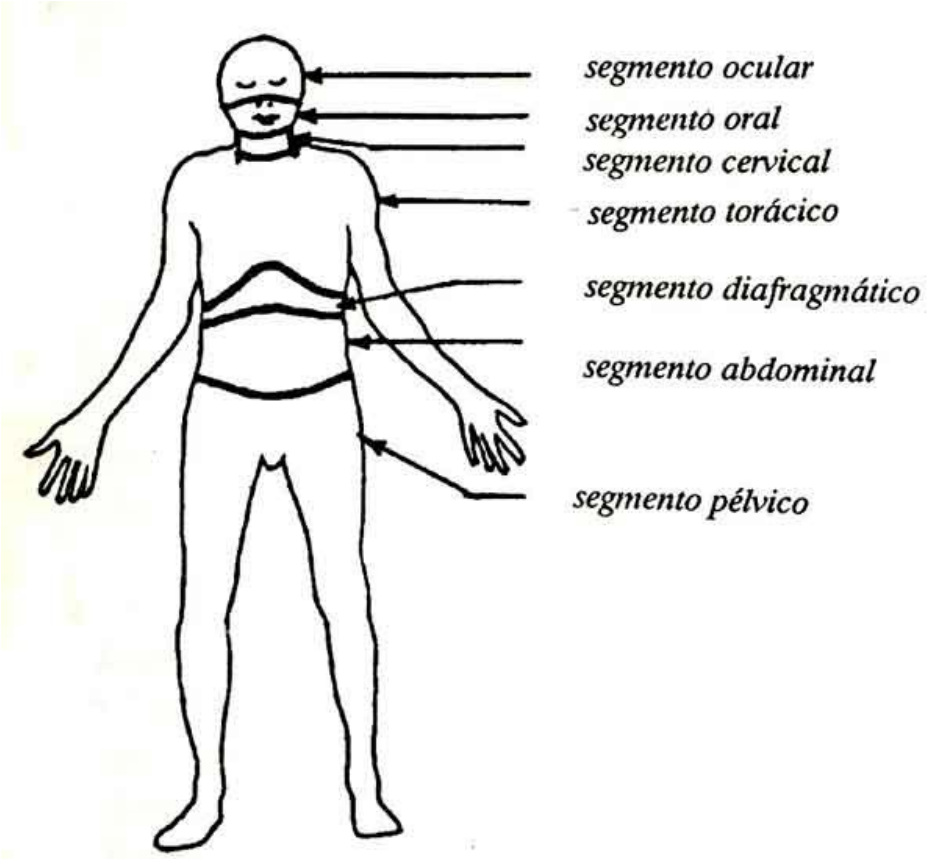
Si continúo haciéndome el superhombre o la supermujer, mis hijos tendrán el mismo problema, y así de generación en generación. La mayoría de los problemas que censuramos en nuestras conversaciones con los niños (problemas políticos, emocionales o sexuales), son los que deberíamos discutir con ellos o al menos en su presencia. De esta forma podrían ver y entender el mundo real, a las personas reales y podrían aceptarse a sí mismos con sus problemas. Cuanta más libertad tengamos para hacerlo, mayor será su autoaceptación y maduración.



Zurdos: campos rotatorios y corriente axial

Diestros: campos rotatorios y corriente axial





Orden segmental de la armadura muscular

11.
Los segmentos de la armadura muscular
Examinemos ahora el acorazamiento que caracteriza a cada segmento, su forma, origen, y maneras de relajarlo y de prevenirlo.

a) Bloqueos por represión y bloqueos por insatisfacción

Esta diferenciación entre tipos de bloqueos y entre segmentos bloqueados y libres de bloqueos, es característica de todos los segmentos de nuestro cuerpo. Sin embargo, en ninguno se manifiesta tan claramente en apariencia y funcionamiento como en boca y labios.

La situación más saludable es aquélla en la que todos los segmentos expresan libremente las distintas emociones que experimentamos. Siempre que la expresión quede "congelada" y no cambie con el estado emocional general, se habrá creado una armadura emocional y un espasmo muscular crónico. La índole particular de la armadura dependerá del estado energético de la zona.

Los dos tipos de armadura clasificados por Reich se entienden mejor si analizamos la expresión de los labios. El bloqueo por represión se caracteriza por la falta de energía en la zona bloqueada, es decir, la persona habrá reprimido su necesidad de satisfacción en boca y labios y la energía habrá desaparecido de ellos: son finos, contraídos y pálidos, o con las comisuras hacia abajo. La persona perteneciente a este grupo no buscará, ni encontrará, placer en hablar, comer o besar.
El bloqueo por insatisfacción, puede estar causado por una interrupción repentina

I1.a.1. Músculos tensos e hinchados causantes de la migraña

y forzosa del satisfactorio y placentero acto de mamar. Las persona con este tipo de bloqueo buscará, durante toda su vida, la satisfacción oral comiendo, hablando, besando, etc. Sus labios tienen una expresión de constante búsqueda de placer, son sensuales y sonrosados. Sin embargo, nunca estarán satisfechos porque hay una presión constante de exceso energético en los labios que éstos no pueden descargar.

b) El segmento ocular

Según Reich y Leboyer, el segmento ocular es el primero en sufrir una experiencia traumática y es el primero a tratar. Reich incluye dentro de este segmento toda la zona del cráneo, los ojos, la nariz y el cerebro. Todo el segmento puede contraerse en conjunto separadamente.
En un parto regular normal, el recién nacido emerge de la oscuridad a los focos del quirófano y queda cegado durante unas horas, e incluso días. Sabemos que los bebés pueden ver en el útero, ya que responden a un rayo de luz proyectado sobre el vientre materno. El shock traumático que sufren al nacer entre focos parece provocarles alguna clase de contracción crónica, que más tarde se expresa en el "no querer ver", en una pérdida de visión binocular, miopía grave, estrabismo o pérdida de la expresividad natural de los ojos.
No entendí la descripción reichiana de los ojos no bloqueados hasta que vi bebés nacidos por el "método de nacimiento no violento" de Leboyer. Estos niños miraban con *ojos* abiertos, serios, curiosos y comprensivos, que me hicieron sentirme realmente desconcertado. Me sentí emocionalmente desnudo y profundamente impresionado.
El segmento oral comprende los sentidos de la vista, el olfato, el oído, y el cerebro. Cuantas más placer experimenten estos sentidos, más abierto quedará el cerebro a futuras experiencias. Por eso es importante no aislar al bebé en un cuarto tranquilo y estéril, donde no ve más que el techo, o una sábana, si está acostado boca abajo. En lugar de eso lo tomaremos en brazos lo más posible, lo llevaremos a todos sitios, para que oiga voces distintas, escuche música, y huela los diferentes olores del mundo y de nuestros cuerpos.

Reich insistía en que el segmento ocular debe desbloquearse antes si se quiere relajar con éxito cualquiera de los otros. Sólo cuando fluye libremente a través de los *ojos,* puede la energía liberarse de su armadura y repartirse por los demás segmentos.

Los *ojos* contactan con el mundo que nos rodea de forma rápida y profunda. Pueen ahondar en el contacto, o evitarlo con el simple gesto de cerrar los párpados. La forma de mirar puede variar el tipo de contacto. Pueden "mirar hacia afuera" y tomar contacto con objetos definidos o dejar que el mundo "entre en ellos" y les impresione.

Reich afirma que los esquizofrénicos y los epilépticos pueden sufrir un ataque con sólo alzar la vista. Yo he visto a un epiléptico, sentado en el suelo en la calle, alzar la vista para mirar a una persona que lo llamaba desde un segundo piso, y entrar en un trance

epiléptico. Podemos "irnos" con los *ojos,* como Reich afirma, hasta el punto de perder el conocimiento. Podría comprobarse en el sillón de un dentista. Mientras estamos allí sentimos mucho dolor y mucho miedo. Frente al sillón hay a veces una ventana a través de la cual nuestros ojos pueden vagar en el espacio. Si lo hiciéramos podríamos desmayarnos fácilmente (y escapar al dolor). Como aparentemente la energía fluye del cuerpo hacia fuera a través de los ojos, el cuerpo pierde toda sensación. Si alguna vez sentimos que nos vamos a desmayar, podemos fomentarlo "fijando la mirada en el aire", o evitarlo moviéndo los ojos de un objeto a otro, enfocando y "viéndolos", sin que queden fijos en un punto. Este movimiento nos ayudará a detener el mareo o "atontamiento" de cabeza. Cuando movemos los ojos, y enfocamos con ellos, mantenemos contacto con la realidad externa. Mareo, "atontamiento de cabeza" y pérdida de control son sensaciones intensamente placenteras. No podemos sentir un

ojos: corriente hacia dentro
II. Bloqueo por represión en segmentos oral y ocular
Placer intenso sin cierta pérdida de control; algo que, a muchos, les causa un gran miedo. En las fobias, la sensación de pánico está provocada por esa pérdida de control: el flujo de energía corporal "toma el poder" y fluye salvajemente. Contempla, si no, a los niños gritando de miedo y placer en los toboganes de los parques de atracciones. Si contuvieran la excitación quedarían paralizados por el pánico.

Es muy importante para estas personas ejercitarse en la pérdida de control, mientras, al mismo tiempo, aprender a distinguir entre reacciones de placer y de miedo, intensificando ambas en su imaginación. Pueden decirse a sí mismos "quiero sentir más miedo y más placer", como los niños en el columpio.

Para ejercitar la pérdida de control: Pídele a tu compañero que se acueste de espaldas. Toma su cabeza entre tus manos y sujétasela mientras se relaja. Primero bájasela lentamente y luego hazla girar a un lado y otro, mientras cuidas de que su respiración sea fluida. Por lo general es una sensación placentera y puedes acelerar el movimiento. Sin embargo, para las personas que no están preparadas para perder el control, puede convertirse en un espanto. Si es así, gírala sólo una o dos veces. Esto le dará la oportunidad de acostumbrarse a las sensaciones de mareo y de miedo, y al placer de perder el control. Si procedes lenta y suavemente, cada vez será capaz de tolerar más sensaciones y más movimientos mientras expresa miedo y placer.

1. COMO DESBLOQUEARLO

Podemos utilizar diferentes técnicas para desbloquear cada segmento. Utilizaremos el movimiento expresivo, la expresión de emociones, ejercicios y gestos, la emisión de ruidos y sonidos, diferentes tipos de trabajos con el campo energético y diversos tipos de masajes y toques. Es importante recordar que una sola técnica no nos servirá para todos los bloqueos ni para todas las personas, y que debemos experimentar siempre, cambiar e inventar nuevos métodos para romper la armadura. Mientras una forma de masaje obra maravillas en una persona, en otra puede hacerle esconderse más tras sus defensas.

Una técnica que Reich utilizaba para desbloquear este segmento es el movimiento intensivo de los globos oculares. Puede hacerse tumbado en una colchoneta, siguiendo

con los ojos el movimiento oscilante de una lámpara colgada del techo, sin mover la cabeza y sin dejar de respirar. (También puede hacerse mientras alguien sostiene y mueve una pequeña linterna; esta técnica fue ideada por Barbara Goldenberg partiendo del trabajo de Reich). Se ha de expresar cualquier emoción que pueda surgir mientras se sigue el rastro de la luz.

Reich también utilizaba la expresión de emociones con los ojos, que libres de bloqueos abarcan una entera gama de emociones. Precisamente una característica del bloqueo ocular es una expresión fija y permanente, independientemente de la situación general o el estado de ánimo. Trata de comprobarlo en los ojos de la gente que te rodea y prueba a expresar diferentes emociones con los tuyos.

Siéntate frente a tu compañero/a. Tápale la boca con una mano, para verle sólo los *ojos* (la boca tiene, con frecuencia, una expresión totalmente distinta). A continuación pídele que exprese rabia. Estate atento a su expresión porque a veces se mezcla con tristeza o miedo. Si, por ejemplo, observas tristeza, pídele que la exprese y sólo después, que exprese rabia de nuevo. Sigue cambiando de una a otra, hasta que estén claramente diferenciadas. Repetidlo con las emociones básicas: rabia, miedo, tristeza y amor. Ejercita tú mismo las diferentes emociones hasta que puedas expresarlas bien y repítelas siempre que tengas oportunidad.

También podemos utilizar un masaje relajante y muy placentero. Es un masaje de toque suave, derivado del drenaje profundo de Gerda Boyesen. Desliza tus dedos alrededor de los ojos con un movimiento lento y suave, no sólo sobre la piel, sino también sintiendo los músculos, tejidos y huesos.

Haz que tu compañero se tumbe sobre la espalda y siéntate detrás de su cabeza. Pon los dedos ligeramente doblados y separados bajo su cuello y con toque suave haz unos cuantos movimientos rotatorios muy, muy lentamente, tan amplios como la piel te permita, sin deslizarlos sobre ella. Comienza de nuevo medio centímetro más arriba, en dirección a la cabeza. Avanza lentamente de la base del cráneo hasta cubrir completamente el segmento: cabeza, frente, *ojos,* nariz y oídos. Quédate más tiempo donde él/ella sienta placer o dolor, puntos en los que sentirás que la corriente energética es más fuerte.

Terminaremos cada masaje, ya sea de toque suave o profundo, "quitando" el exceso de energía de la superficie de la piel, con un drenaje. En este caso, al terminar apoyaremos suavemente las palmas de las manos sobre los ojos durante unos minutos, para relajarlos profundamente.

Los oídos pueden estar también tensos y contraídos. Leboyer opina que esta contracción es debida al alto nivel de ruidos que hay en la típica sala de partos, por lo que el bebé trata de cerrar sus oídos. Las personas con problemas de audición, o muy sensibles a los ruidos, (normalmente ambos casos), tienen normalmente un anillo de músculos contraídos alrededor de los oídos. Un masaje de toque suave en esta zona les liberará fuertes corrientes energéticas en el cuerpo, proporcionándoles gran placer y relax. Para desbloquear los músculos interiores del oído, tirar de la oreja suavemente y hacer movimientos rotatorios muy despacio, parando el movimiento en los puntos que sientas corrientes energéticas fuertes. Luego haz un drenaje en esa zona, con movimientos lentos.

La nariz también puede masajearse con toque suave y manipularse con cuidado para liberar la energía bloqueada.

Finaliza siempre el masaje absorbiendo la energía de los puntos bloqueados con la mano no dominante, e intenta seguir las líneas energéticas. Al terminar quédate al lado de tu compañero/a formando un circuito de relajación. Si está en una relajación muy profunda puede sentirse abandonado si te alejas enseguida.

c) El segmento oral

Incluye los labios, las mandíbulas y la lengua. El bloqueo por represión, en este segmento, está causado por el retraso sufrido por el recién nacido en mamar del pecho materno durante 12 o incluso 24 horas después del nacimiento, práctica muy común en los hospitales. Para entonces el bebé ya ha reprimido su impulso original, hasta el punto de rechazar el pecho, con lo que habrá que enseñarle a mamar. Normalmente aprenderá con rapidez y el bloqueo será superado, recobrando el impulso oral mientras mama. El bloqueo se reforzará probablemente más tarde, cuando se le alimente dentro de un horario determinado, y no de acuerdo a sus necesidades e impulsos; o cuando más tarde se le fuerce a comer sin ganas. No he trabajado con personas con este tipo de bloqueo oral. No hay muchos, o no buscan ayuda fácilmente.

El acto de mamar no es simplemente la mejor forma de alimentarlo. Hay que tener en cuenta que el bebé obtiene un placer completo al mamar, tragar, tocar el pecho y estar en contacto corporal con su madre. Cuando experimenta este placer enteramente, se convierte en un orgasmo oral, lo que incrementa su placer hasta la satisfacción máxima posible.

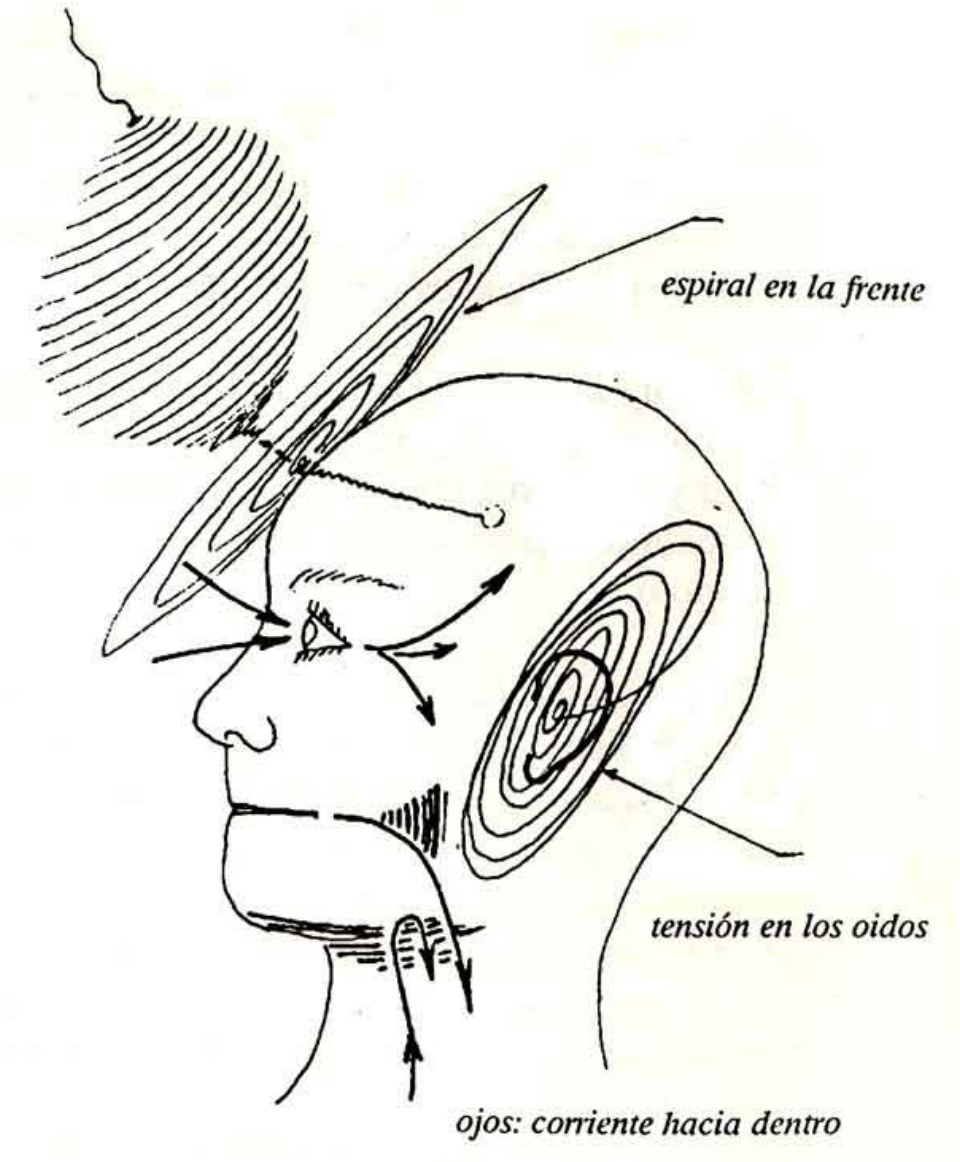
Si, por el contrario, se le aparta del pecho repentinamente, el niño formará un bloqueo por insatisfacción.

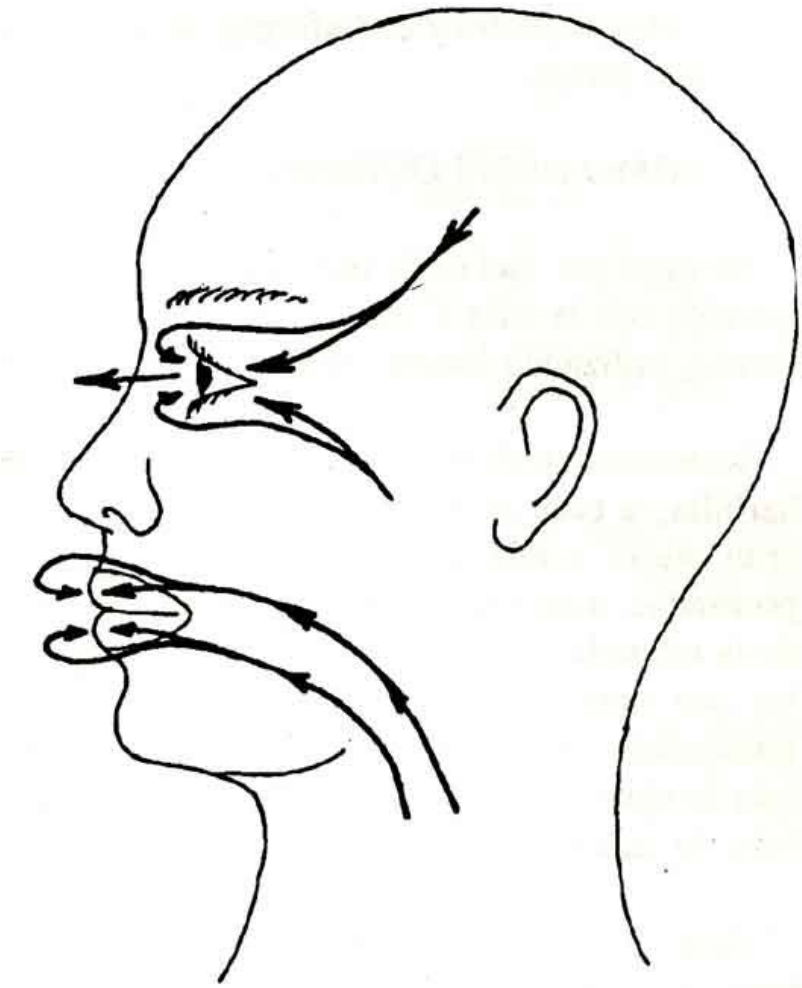
Il. Bloqueo por insatisfacción en segmentos oral y ocular

Un bebe puede sentir un orgasmo oral mientras mama, esta relativamente libre de armaduras. Será propenso a destetarse el solo a su ritmo natural. Sus labios serán vivaces y sensuales. Su expresión cambiara en armonía con sus emociones. El impulso constante de de búsqueda de satisfacción mediante la comida, la charla o os besos se vera recompensado mediante el placer y la descarga energética. Cuando se satisfaga el impulso estará latente hasta que su energía vuelva a desarrollarse de nuevo.

La constante presión energética producida en el "bloqueo por insatisfacción" se manifiesta de diferentes formas: en labios llenos, sensuales, labios que "buscan"; en una cara de "bulldog" que parece querer morder, en una mandíbula inferior sobresaliente. La rabia bloqueada en el segmento oral está contenida en los músculos de las mandíbulas, y en el "rechinar de dientes". El bloqueo del miedo y de las emociones se expresa a veces con la tartamudez; este bloqueo está en los músculos de la base de la lengua. Puede aliviarse temporalmente presionando estos músculos desde detrás de la barbilla mientras se habla. Con frecuencia la persona tartamuda tiene

Bloqueados el pecho y el diafragma, y su cuerpo presenta tensión al tacto por todas partes.


espiral en la frente
tensión en los oidos
ojos: corriente hacia dentro



Bloqueo por insatisfacción en segmentos oral y ocular

12.
La regresión
a) Regresión completa

Algunos tipos de bloqueo pueden relajarse volviendo a experimentar los sucesos traumáticos que lo causaron, rememorando los recuerdos reprimidos. Esto puede hacerse regresando experimentalmente a la edad en que tuvieron lugar tales sucesos.

El siguiente ejemplo lo explicará mejor. En cierta ocasión trataba a una mujer que quería relajar la tensión de su pecho. Presentaba problemas respiratorios y sensación de ahogo en ciertas situaciones emocionales. Comencé a trabajarle el pecho, forzándola a respirar mientras mantenía su garganta abierta. Unos 10 minutos después, comenzó a sentir corrientes energéticas fuertes en manos, pies y boca. Las de las manos eran tan fuertes que ella estaba segura de que yo podía realmente verlas y hasta escuchar el sonido que hacían. En este estado, manos y pies pueden quedar paralizados. La coloqué en posición fetal, con su cabeza en mi regazo, sujetándole la espalda con mi mano

derecha. Durante una regresión es muy importante, y tranquilizador para la persona, tocarle y sujetarle la espalda. Mecí su cuerpo suavemente, como si flotara en agua o estuviera en un gran útero que se moviera. Le pedí que se imaginara que volvía a estar en el vientre de su madre, utilizando recuerdos de fotos, películas o su imaginación, y "mirara" a su alrededor, refiriéndome todo lo que viera, oyera o sintiera.

Tras un rato, me dijo que se sintió como si fuera un feto dentro del útero. Podía ver y sentir cosas que le pasaban a ella y también a su alrededor. Luego la dirigí sólo en el tiempo. Podía avanzar y retroceder, cuando se lo pedía.

Le sugerí que retrocediera al final del embarazo. Luego que avanzara dos semanas y contara sus experiencias. Se situó en su nacimiento y recordó los traumas: los ruidos, las luces, la separación (la mayoría de los bebés, al separarse del cuerpo de su madre, se sienten definitivamente abandonados). Continuamos avanzando en el tiempo hasta los 4 años; entonces su pecho estaba libre de tensiones y respiraba perfectamente. Le pedí que avanzara un año más, y entonces sintió una fuerte presión en el pecho. A petición mía retrocedió 6 meses y el pecho volvía a estar bien. Tras unos cuantos minutos de este ir atrás y adelante, pudimos establecer exactamente el día tensión en el pecho. El instante en que comenzó su tensión en el pecho

1

Su padre estaba enfadado con ella y se sintió aterrorizada. En lugar de gritar de miedo y/o salir corriendo, se quedó paralizada, muda, y contuvo la respiración. Le pedí que retrocediera sólo una hora y su pecho estaba aún bien. Luego, que mantuviera relajado el pecho, y todo su cuerpo, y que reviviera de nuevo la misma experiencia aterradora, gritando, llorando o golpeando con rabia o miedo, o cualquier cosa que le surgiera espontáneamente, sin contraerse y, especialmente, respirando plenamente. Para ayudarla a revivir el trauma sin contracciones, tuve que recordarle continuamente que estaba conmigo y no "allí". Revivió la experiencia varias veces. Gritó y expresó su rabia con el pecho abierto. Dos meses más tarde, continuaba abierto y libre de tensiones.

Puedes intentar este método de regresión para resolver problemas o para enriquecer tu experiencia. Puedes retroceder en el tiempo hasta ser un simple punto en el útero, e incluso más. y desaparecer, y yendo más atrás aún experimentar sensaciones preuterinas: un día, un año y cientos de años. Puedes, desde el estado preuterino, ir también hacia el futuro, aunque a la mayoría de la gente le aterroriza hacerlo. Un joven me dijo: "Tengo miedo, sé que si miro hacia adelante podría ver mi muerte y no me atrevo".
No he encontrado la forma de verificar si nuestras experiencias preuterinas son verdaderas o imaginarias, y sólo una vez he mirado hacia el futuro y pude comprobar que se cumplió. También he comprobado recuerdos de experiencias infantiles y de nacimientos y muchos eran exactos hasta en los detalles. Otros parecen ser imaginaciones intensas con una poderosa experiencia emocional, que siento que también son de gran importancia.

Para unas personas la regresión es una experiencia muy fuerte y así hay que considerarla; para otras sólo es un ejercicio de imaginación con sensaciones suaves y agradables. Puede hacerse como he descrito en el ejemplo, o simplemente descargando energía y relajándonos.

b) Traumas de vidas anteriores

He comprobado muchas veces que los acontecimientos traumáticos de vidas anteriores influyen en la vida presente. Esto se ve especialmente claro en este caso específico.

Un hombre se quejaba de insensibilidad en las manos, de sensación de tenerlas muertas. Retrocedió a su primer año de vida y sintió que las manos le ardían; siguió retrocediendo hasta el vientre materno, y las manos continuaban ardiéndole. Retrocedió aún más. Se sintió en una vida anterior, experimentándolo intensa y claramente: estaba en una casa que ardía, de donde salía corriendo. Volvió a entrar para rescatar a su mujer y a su hijo y volvió con el cuerpo, y especialmente las manos, en llamas. Saltó a un charco de agua y luego se vio subiendo hacia el cielo, lo que probablemente significaba su muerte. Revivió esta experiencia varias veces, mientras expresaba su dolor por medio de la respiración expresiva. Tras esta sesión se sintió las manos llenas de vida, y muchas semanas después seguía sintiéndolas vivas.

c) Regresiones parciales

Algunas veces resulta eficaz utilizar la regresión de forma ligera y parcial. Esto significa dejar que fluyan los recuerdos, pero recuerdos que están en la memoria consciente, mientras descargamos energía de las líneas energéticas y la persona respira permanentemente. De esta forma se precisan partes de la vivencia y podemos concentrarnos en los momentos críticos.

Por ejemplo, en los casos de asma, normalmente trabajo de esta manera con el fin de que la persona reviva los pocos segundos en los que realmente comenzaron los problemas respiratorios. Aunque recuerde el ataque, tratamos de rememorizar esos críticos segundos que lo precedieron.

La regresión parcial puede ser usada por los psicólogos para profundizar en su trabajo, como una mezcla de psicoterapia y trabajo energético.

13.
La energía orgónica

a) Esencia de los conocimientos existentes

La energía que actúa en el interior y en el exterior del organismo humano ha sido conocida y utilizada con fines mágicos y terapéuticos en todo el mundo a lo largo de la historia de la humanidad. En el mundo occidental, esta energía fue científicamente descubierta, definida y bautizada con el nombre de orgón por Wilhelm Reich.

Reich consiguió medir los efectos del campo orgónico haciéndolo visible al ojo humano, aumentando su intensidad por concentración local, y determinando su movimiento y su fluido en el organismo y en la atmósfera.

Experimentó con el orgón en diferentes esferas científicas y definió sus características básicas y sus leyes fundamentales de funcionamiento.

Algunos de sus controvertidos experimentos incluyen la generación de vida procedente de materia no viva, la carga del organismo humano con orgón atmosférico, el control de la meteorología influenciando el flujo orgónico en la atmósfera, y la interacción del orgón y la energía de radiación nuclear. Su trabajo está enteramente descrito en sus libros y ensayos.

Lo que sigue está basado en el trabajo científico de Reich, en las experimentaciones actuales con campos orgónicos, y en mis experiencias personales.

La energía orgónica existe como un continuum que llena el espacio cósmico. Está presente en la naturaleza, dentro y alrededor de todos los organismos vivos, y también en toda la materia y en el vacío. El orgón existe en un variedad de formas fluidas, en diferentes estados de concentración y en diferentes niveles de excitación.
La forma básica de su flujo es un movimiento espiral ondulante. Se manifiesta en las enormes espirales galácticas, en el flujo cósmico; en gigantescos frentes atmosféricos con forma de espiral, en las tormentas atmosféricas, en animales con formas ovoides, en protozoos espirales, en Chakras multiespirales, en la doble espiral del A.D.N., en muchos fenómenos naturales, y en las líneas energéticas bloqueadas existentes dentro y fuera del organismo. Puede fluir en suaves formas ondulantes como las que se ven en lo alto de las montañas, o en giros vertiginosos como tornados y huracanes.

En un organismo vivo, la corriente energética predetermina su crecimiento físico. El desarrollo de los líquidos y tejidos del organismo sigue el patrón del movimiento de la energía. Así, la forma del organismo, y de sus partes, corresponde a la forma de la corriente energética interna y externa. Una mano amputada conservará su flujo energético como si aún estuviera allí, y la persona podrá sentir dolor y placer en el miembro amputado gracias a su campo orgónico.

En los sistemas vivos, la energía es oscilante, con sucesivas expansiones y contracciones. En el microscopio puede verse un campo fluctuante y luminoso en las formas de vida más primitivas; y, en formas superiores, en la respiración y en los latidos del corazón.

El orgón es una energía altamente excitable. Posee una amplia escala de estados y niveles de excitación, algunos de los cuales son positivos para la vida y parte indispensable en cualquiera de sus formas. Sin embargo, cuando está altamente excitado, se convierte en peligroso para cualquier sistema vivo organizado de los que conocemos.

Examinemos las formas fundamentales o leyes de la energía orgónica por sus principios de funcionamiento básicos: el principio de concentración, el de variación, el de superposición, el de reacción y el de inteligencia.

EL PRINCIPIO DE CONCENTRACION: El orgón atrae a sistemas más concentrados. Es decir, que donde existe una concentración de orgón relativamente alta, la energía del espacio circundante es atraída por éste y fluye hacia este punto de concentración, intensificándolo. Cuando la concentración alcanza una cota máxima, se descarga en

pulsaciones orgónicas que emanan desde el centro a la periferia, como una ola de expansión en los sistemas vivos, o también en forma de luz, calor, electricidad, relámpagos, movimiento físico y tormentas atmosféricas.
La fluctuación es una rítmica sucesión espontánea de expansión y contracción del sistema energético. En la fase de contracción, la energía fluye hacia el centro del organismo; éste se sobrecarga y descarga un impulso energético, creando una ola expansiva que se extiende desde el centro a la periferia del organismo, y más allá de sus límites. A esta fase la sigue otra de concentración y así sucesivamente.

Sabemos, por los experimentos de Reich, que incluso las formas más simples de vida poseen un campo energético fluctuante. Observó que la materia no viva, en ciertas condiciones experimentales, cargada de orgón, creaba un campo energético espontáneo y fluctuante y mostraba funciones vitales. La fluctuación es el primer signo de vida en la materia no viva, y el último signo de vida en un organismo moribundo.

EL PRINCIPIO DE VARIACION: La energía orgónica reacciona con mayor fuerza a nuevos estímulos que a la repetición sucesiva del mismo estímulo. La repetición sucesiva causa una reducción en la intensidad de su reacción. El fenómeno del principio de variación puede observarse no sólo en todos los organismos vivos, sino también en la energía orgónica atmosférica. Trabajando con un "rompenubes", aparato inventado por Reich para convertir la energía de la atmósfera en agua, nos damos cuenta de que el aparato influye en la atmósfera con mayor potencia siempre que utilizamos una nueva manera de operar, o una nueva máquina, un lugar diferente, una forma distinta de mover el aparato durante la operación, que viajemos con el "rompenubes", o incluso cuando lo utiliza otra persona.

Parece que la energía puede recordar un estímulo y reaccionar de acuerdo a la forma "acostumbrada", o a una "por sorpresa". Esto demuestra la existencia de memoria en el funcionamiento del orgón. Está perfectamente aceptado que todos los animales, protozoos incluidos, poseen memoria. Unos experimentos recientes efectuados con plantas, demuestran que su sistema energético posee una función memorizadora completa. Parece ser que la memoria es una función de la energía misma y no sólo de una forma especial de organización, como el cerebro de los animales superiores.

EL PRINCIPIO DE SUPERPOSICION: Los sistemas orgónicos separados, o las corrientes de orgón en el micro y el macrocosmos, se atraen mutuamente y se superponen total o parcialmente en forma multiespiral. Así, forman un sistema de funcionamiento unitario.
La superposición de corrientes orgónicas separadas crea un nuevo sistema energético, que tiene sus propias cualidades específicas. Este fenómeno puede observarse en la naturaleza a todos los niveles: los inmensos brazos típicos de las galaxias, los enormes frentes atmosféricos de formas espirales que constituyen los tifones o cualquier tormenta. El abrazo sexual de los animales machos y hembras crea similarmente un nuevo e independiente sistema vivo. Cualquier creación está generalmente causada por la función de superposición de diferentes corrientes orgónicas.

EL PRINCIPIO DE REACCION: La energía orgónica reacciona a los estímulos de manera predeterminada. Cualquier sistema orgónico se expandirá en condiciones óptimas de calor, seguridad y afinidad. El mismo sistema se contraerá con temperaturas

relativamente bajas, en condiciones de peligro para su existencia funcional, odio o agresión.

Estas reacciones o movimientos energéticos, existentes en todas las formas de vida, se llaman emociones cuando es el ser humano quien las experimenta. Las distintas clases de movimientos energéticos dentro del cuerpo humano equivalen a emociones diferentes. Cuando el sistema energético se expande y fluye en olas desde el centro del cuerpo hacia la periferia y más allá, llamamos a esa emoción "amor". Cuando tenemos frío y la energía se contrae en nuestro interior, nos produce una sensación "desagradable" o "deprimente". Cuando la causa de la contracción es una repentina agresión exterior, real o imaginada, el sentimiento se llama "miedo".

Percepciones tales como la vista, la imaginación, el gusto o la excitación sexual, causan intensas corrientes energéticas en nuestro cuerpo, en diferentes partes y direcciones. Exceptuando las contracciones energéticas, sentimos básicamente como sensaciones placenteras todas las corrientes intensas a través de los tejidos del cuerpo, aunque en presencia de bloqueos emocionales y armaduras musculares, puedan convertirse en ansiedad, miedo y contracciones.

Amor, miedo, rabia y dolor son nombres que utilizamos para definir sensaciones causadas por las diferentes formas de las corrientes energéticas en el cuerpo. Existe el mismo patrón de corrientes energéticas para todas las formas vivas. Una ameba y una planta tienen unas reacciones básicas en su campo energético similares a las del hombre. Por tanto es justificable decir que las plantas experimentan amor, rabia o miedo. Además, como en
el hombre, su sistema energético guarda memoria de su experiencia durante mucho tiempo.
EL PRINCIPIO DE INTELIGENCIA: La inteligencia puede considerarse como la habilidad para combinar: sentimiento, memoria y comprensión (tanto placenteras como desagradables), que son las funciones básicas de la energía orgónica. Por tanto, la inteligencia es también una cualidad básica de la función energética.

La conducta lógica e inteligente que encontramos en la naturaleza resulta de la función energética básica de la inteligencia. Esta inteligencia opera idénticamente en el cerebro humano y en la naturaleza, y muestra las mismas formas en el pensamiento humano que en las funciones naturales. Es el porqué de que el cerebro humano, la ameba y la planta muestren las mismas reacciones funcionales, o conducta inteligente.

La ameba se contrae cuando la dañan, y se expande de nuevo tras cierto tiempo; si la dañamos de nuevo, el tiempo que tardará en expandirse otra vez, será mayor. El recuerdo de las sensaciones experimentadas se acumula, y genera una reacción inteligente. Una planta conectada a un aparato electrónico se "volverá loca" si la persona que la ha dañado se acerca a ella otra vez. La misma planta puede repetir una canción que le hayan cantado, produciendo una melodía similar en el aparato electrónico, cuantas veces se le pida.

ESTADOS DE EXCITACION
La energía orgónica posee una amplia variedad de niveles de excitación, producidos por energías, campos energéticos y radiaciones diferentes.

Por otros sistemas orgónicos: Los sistemas orgónicos se excitan recíprocamente con o sin contacto físico; dos sistemas pueden atraerse y unirse en un "sistema alegre y loco" como en el acto sexual o los tifones. Un sistema puede "volverse loco" de miedo, como la planta mencionada antes, o puede "fundirse con calidez y afecto", como los cachorros de un animal cuando se acercan a sus padres.

Por el sol: Los diferentes tipos de radiación solar directa excitan al orgón atmosférico hasta un estado luminoso. Las radiaciones solares también afectan a todos los organismos vivos, intensificando sus funciones vitales.
Por el calor: La energía calorífica es importante para los sistemas energéticos vivos. Cuando las temperaturas ambientales oscilan entre los 15 y los 30 grados centígrados, la excitación orgónica es positiva y placentera para la vida. Con temperaturas más bajas el organismo vivo dependerá sólo de su propia producción de calor para mantener la excitación de sus sistemas energéticos. Las temperaturas más altas, tales como el fuego, excitan el orgón hasta un estado que destruye el movimiento de suave fluir ondulante que es característico de los sistemas vivos.

Por el sonido: El sonido, cuando está en armonía con el nivel de excitación de los organismos, produce relajación y placer. Este es el caso de, por ejemplo, cierta música clásica, algunos "blues" y de la música del sitar hindú. El sonido que está en desarmonía con la suave pulsación de la energía viva tiene un efecto perturbador y destructivo para los sistemas vivos.

Por ondas electromagnéticas: Por los experimentos con el "Multiwaveoscillator" (oscilador multiondas) de Lachovksy, parece que la transmisión de ondas electromagnéticas de 2 a 200 metros de longitud, excita al orgón de una forma fuertemente positiva y posee importantes efectos terapéuticos.

Por cátodos de alto voltaje: Los cátodos de alto voltaje que emiten iones negativos también excitan al orgón de forma positiva para la vida. El alto voltaje o los campos de alta frecuencia electromagnética pueden excitar el orgón hasta emitir una luz visible, de diferentes colores (especialmente azul). Esto puede fotografiarse por medio de la técnica fotográfica Kirlian.

Por emisiones radioactivas: excita la energía orgónica hasta una reacción violenta. Su estado de excitación se hace tan intenso que ningún sistema vivo organizado puede resistirlo: por tanto es peligroso para la vida. Reich llamó a este estado del orgón D.O.R. (deadly Orgone energy), energía orgónica mortífera. Como describió en sus experimentos, el orgón tiene un efecto moderador en la radiación nuclear, pero resulta altamente excitado en esa interacción y supone un peligro para la vida.

Por fuentes de baja energía radioactiva: puede interactuar diversamente con la energía orgónica, como se mostró en el "experimento del estroncio y el huevo". En dicho experimento, se puso un huevo fértil cerca de estroncio radioactivo. El huevo mantuvo su temperatura óptima sin ninguna otra fuente de calor. Parece que la emisión de estroncio excita e! campo orgón
del huevo y debido a ello sube su temperatura; el orgón excitado, a cambio, reduce la descarga radioactiva del estroncio. La interacción regula y equilibra la emisión radioactiva y la excitación del orgón, y así, mantiene vivo al huevo y en su temperatura óptima.

Por el orgón atmosférico: La envoltura orgónica de la tierra, como Reich la vió por su telescopio, está constantemente girando alrededor de la tierra, fluyendo de oeste a este en la dirección de la rotación de la tierra sobre su eje, pero con una velocidad mayor. Un cambio de dirección en la corriente orgónica o un "estasis" son fenómenos locales y temporales que a veces ocurren antes de una tormenta atmosférica.

Parece que la velocidad relativa del flujo orgónico es mucho mayor en las grandes alturas que cuando está más cerca de la superficie terrestre, y puede que, como Reich supuso, sea la fuerza que cause la rotación de la tierra.

INGENIERIA ORGONICA

Reich inventó y perfeccionó el acumulador orgónico y el "cloudbuster" ("rompenubes"). Este es un aparato que genera una corriente direccional de energía desde la atmósfera hasta sus tubos conductores, que a través de ellos se convierte en agua. Se usa para interrumpir una situación de estancamiento de energía en la atmósfera y que crea, en su lugar, un sistema energético natural, vivo y fluido.

En los últimos años, James Demeo ha experimentado con el "clodbuster" para su tesis doctoral, demostrando, con comprobaciones científicas aceptadas, que lo que Reich sostenía era cierto. Este aparato puede causar la desintegración de las nubes o la creación de nubes lluviosas, según del modo en que se use.

El océano de orgón es una fuente de energía poderosa e inagotable que hasta ahora no ha sido más que apenas vislumbrada. Es importante para el futuro desarrollo y la salud de la humanidad, que se continúe el trabajo y las investigaciones de Reich sobre la energía orgónica.

b) Corrientes atmosféricas y situación de la cama

Según avanzaba Reich en su conocimiento del orgón en los procesos bioenergéticos, su trabajo experimental le llevó a descubrir el orgón atmosférico. Sostuvo que su flujo tenía una dirección constante oeste-este y que su velocidad aumenta proporcionalmente a la distancia de la tierra. Mantuvo la hipótesis de que la energía orgónica bien pudiera ser la fuerza que hace girar al globo terrestre sobre su eje.

La energía orgónica no sólo fluye constantemente en la atmósfera en dirección oeste-este, sino también por nuestros cuerpos y en la materia. Para sentir el efecto del flujo orgónico, túmbate de espaldas con la cabeza apuntando al este y los pies al oeste, durante 10 minutos al menos. Presta atención a la sensación de la corriente en tu cuerpo. Después gira para colocarte en dirección opuesta, con los pies apuntando al este y la cabeza al oeste y compara las sensaciones de tu cuerpo.

Echados con la cabeza en dirección este, sentimos las olas energéticas que hay en la atmósfera como una corriente suave, en armonía con nuestro propia corriente de energía, de los pies a la cabeza, y saliendo por la coronilla. Cuando nos tumbamos con la cabeza hacia el oeste, nuestras primeras sensaciones serán de movimiento energético natural, pero gradualmente la corriente comienza a fragmentarse, como si construyeran muros a través de nuestro cuerpo. Cuando la energía choca con estas divisiones, el movimiento se para y el cuerpo se siente apático y mortecino. Si volvemos otra vez al este, la corriente comenzará a sentirse poco a poco y lentamente irá ganando fuerza.

Esta sensación, y todos los ejercicios de sensibilización, se percibe mejor cuando el cuerpo tiene corrientes fuertes (ver "El segmento torácico").

Con el fin de aumentar los beneficios de las corrientes atmosféricas en tu cuerpo, deberías considerar la colocación de tu cama en dirección este oeste.

14.
Espíritus

a) Los espíritus y las personas hipersensibles

Desde mi juventud, siempre me he considerado un racionalista y tengo una mente científica típicamente occidental. En este estado mental no cabe la creencia en espíritus o en cualquier otra forma de existencia después de la muerte.

Hace unos años, tras la muerte de un amigo, intenté, con la ayuda de varios más, invocar su espíritu. Utilizamos un vaso y una ¿güija? El vaso nos proporcionó cierta información que sólo uno, que no tocó el vaso, conocía. También nos reveló algo que para dos de nosotros parecía poco probable, y que resultó ser cierto unos años más tarde. Buscando una explicación lógica para esta experiencia, tuve que aceptar la existencia de alguna clase de inteligencia tras la muerte de un organismo. Trabajando con grupos en seminarios de masajes, he sido testigo, una y otra vez, de experiencias "extracorporales" experimentadas por algunas personas, en estado de relajación profunda.

Se me hizo evidente que parte del sistema energético de una persona, una parte que puede "ver" y recordar, puede estar en el cuerpo o fuera de él. Cuando está fuera, la persona a la que le sucede pierde toda sensación corporal y se refiere a esa parte como "yo", y dice "Veo mi cuerpo tumbado ahí abajo".

Llamo a esta energía ego o espíritu o alma. Por la facilidad con que esa parte puede dejar el cuerpo en relajación profunda, he deducido que fácilmente podría suceder lo mismo cuando la persona muere.

En una sesión con una mujer, sucedió algo más; dijo al entrar en la habitación: "Estoy muy cansada, no he dormido en toda la noche". Le pregunté qué le había pasado y me contestó que había "alguien" en su habitación, y que sintió tanto miedo que se sentó temblando en un rincón. Le pedí que llamara a ese "alguien" ahora que estaba conmigo. "Está aquí -contestó- y es una mujer mayor". Sabía por experiencia que una buena forma de obtener poder y autoconfianza es ayudando a otros; también pensé que era importante para ella contactar y comunicarse con "aquello". En esa época yo sufría de ciática, por lo que le pedí que se comunicara con el espíritu y le preguntara cómo podía ayudarme. "¿Puede hacerlo?", le pregunté. "Sí", me contestó ella. Me eché en el colchón y la mujer me tocó en diferentes partes del nervio ciático durante unos 10 minutos. El dolor desapareció. Le dije que le pidiera al espíritu que se fuera, formulando sus pensamientos en palabras. Cuando lo hizo, el espíritu se fue.

Repetimos esta operación varias veces y el espíritu obedeció. La capacidad de llamar y despedir al espíritu y la posibilidad de aprender de ellos a cómo ayudar a los demás, cambiaron el acceso al mundo de los espíritus de esta mujer, y desapareció su miedo. Desde entonces sé que, normalmente, los espíritus vienen o se van por demanda verbal, vocalizada o no, aunque parece que formular las ideas en palabras nos ayuda a pensar más claramente.

Unos meses más tarde conocí a Antonio Gasparetto, un psicólogo clínico y medium. Gaspareto hace pintura mediúmnica; utiliza pinturas acrílicas y lápices de colores, trabaja en lienzos de 60 X 80 cms. Lo hace en público, a oscuras, utilizando sólo una pequeña luz roja para que la gente pueda verle. Utiliza las manos a modo de pinceles. Trabaja con tremenda rapidez y tarda de 2 a 5 minutos, casi sin mirar. Cada uno está hecho en el estilo de un famoso artista ya fallecido, como Picasso, Renoir, Modigliani, Matisse, Goya y otros. Cuando está acabado, Gasparetto firma el cuadro con la rúbrica del pintor en cuestión. Estas firmas han sido certificadas como originales por grafologistas.

Me senté cerca de Gasparetto en unas cuantas sesiones, e investigué con las manos los campos energéticos que le rodeaban. Mientras trabajaba en uno de los lienzos, comprobé que aparecía una bola de energía sobre su cabeza, a una cierta distancia. Al finalizar, cambió el lienzo, y en ese preciso momento, la bola bajó y "entró" en su cuerpo, y durante algún tiempo no hubo más energía sobre su cabeza. Tras un minuto, una nueva bola apareció, y permaneció sobre su cabeza, hasta que terminó el dibujo y cambió de nuevo el lienzo. En un ocasión la bola de energía no bajó mientras los cambiaba. Cuando finalizó la sesión me di cuenta de que
Gasparetto, en esa ocasión, había hecho dos pinturas del mismo artista. Esto me hizo pensar que esas bolas eran los espíritus de los pintores. Esperaban su turno sobre su cabeza y probablemente miraban su trabajo. Más tarde me dijo que se comunicaba con ellos y que el mensaje general de su actividad con él era "enseñarnos que la vida no se acaba con la muerte del cuerpo".

Después de este encuentro comencé a investigar en los campos energéticos de las personas con las que trabajaba, y a diferenciarlos por sus formas. El campo del cuerpo, el de las zonas contraídas, el de las energías que salen de estas zonas, y de formas energéticas que estaban allí, pero que no forman parte de la energía corporal. A éstos los reconozco ahora como espíritus.

Cuando les pedía a personas hipersensibles que llamaran a un espíritu, podía sentir con mis manos cuándo estaba allí y dónde, y después lo comprobábamos juntos. Aprendí a identificar a los hipersensible por su conducta especial, por sus tensiones corporales específicas (un pecho blando y una espalda muy dura), por sus miedos y fobias, y a algunos, por el uso de su mano energéticamente no dominante para escribir. En tal caso les decía que eran médiums en potencia. Sólo después de esto me revelaban sus experiencias especiales, de las cuales eran reacios a hablar, porque en la atmósfera general de nuestra cultura, se consideran místicos o locos a los que las tienen. De esta forma conocí a dos familias en las que tres de sus miembros veían y se comunicaban regularmente con el mismo espíritu, el de un familiar fallecido que estaba muy presente en sus vidas cotidianas.

En una visita a Brasil, asistí a un tipo de ceremonia religiosa llamada umbanda. Tuvo lugar en una pequeña choza, alrededor de la cual sentí energías muy fuertes, como formando una nube. Entramos en una pobre habitación con sólo tres banquetas y ciertos adornos religiosos, donde se desarrollaría la ceremonia. El cuarto estaba lleno de energía, como si hubiera muchos espíritus. Los participantes eran un hombre mayor, una mujer, un hombre joven, un muchacho de unos 13 años, una niña de 9, y nosotros, los tres invitados.

El anciano comenzó a hablar y cantar, como rezando. Tras pocos minutos, su cuerpo comenzó a agitarse y a temblar y algo cambió de repente. Parecía como si la energía que hasta entonces llenara la habitación se hubiera concentrado en su cuerpo. Continuó hablando, con el cuerpo tembloroso, mientras el joven tocaba un tambor con ritmo africano, la niña se ocupaba de la bebida y cigarros del anciano, y el muchacho bromeaba y molestaba al hombre joven, como cualquier niño hace en una situación que le aburre; parecía no estar interesado en la ceremonia.

Después de algún tiempo, el anciano se levantó, agitándose aún, y se paró frente al muchacho, como si le dijera a él las "oraciones". Este se estremeció como si recibiera una descarga eléctrica; su cara y su cuerpo cambiaron totalmente: parecía tener 80 años, con los labios mojados, voz de anciano, y el cuerpo tembloroso. Comenzó a hablar y a cantar, conduciendo él la ceremonia. La energía del anciano se había trasladado a su cuerpo y durante unas horas fue pasando de un miembro a otro de la familia, dirigiendo cada uno en su turno correspondiente la ceremonia. Me quedé unas horas, pero ellos continuaron toda la noche.

Unos días más tarde, un psicólogo me pidió que viera a una niña autista que él trataba. Tenía 7 años. El terapeuta había dispuesto muchos juguetes por el suelo. La niña entró y nos ignoró. Estaba muy ocupada con los juguetes, agitándolos frente a sus ojos. No nos miraba, lo hacía fijamente a un sitio determinado de la habitación. Busqué en el espacio con la palma de la mano y detecté una concentración de energía en el lugar al que la niña miraba. Le comenté al terapeuta que esta energía podía ser un espíritu, a lo que me contestó que la niña tenía una hermanita que murió a los 2 años. Me dirigí al espíritu como si fuera la hermana de la niña, y le pedí, sin pronunciar las palabras, que abandonara la habitación para poder trabajar con ella. El espíritu desapareció, y la niña se relajó, dejando de jugar. Pude entonces acercarme a ella y darle un suave masaje que le gustó, a veces incluso me sonrió y me miró durante una fracción de segundo. De repente se levantó de un salto y comenzó a jugar otra vez. Observé que agitaba los juguetes como hacemos cuando queremos llamar la atención de un bebé. La energía estaba otra vez en la habitación. Le pedí que se marchara varias veces; cuando se iba, la niña se relajaba y contactaba, por unos instantes, con nosotros.

Después de esto, continué indagando en las energías que rodeaban a la gente con la que trabajaba. Pedí a los hipersensibles que llamaran a los espíritus y que les invitaran a marcharse. Pude detectar la presencia y el preciso lugar que ocupaban en la habitación donde estábamos, su forma y la forma en que se conectaban al cuerpo de la persona, si era ése el caso. Llegué a la conclusión de que los espíritus están involucrados en muchas

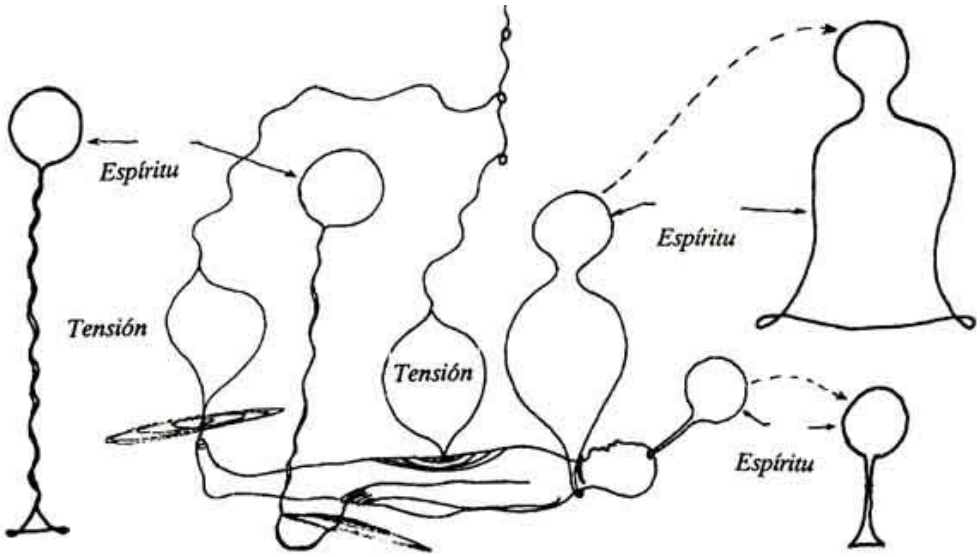
Actividades humanas: en la creación artística, en muchos problemas, en algunos de nuestros miedos, dolores y tensiones. Intentaré relatar lo que he podido averiguar en algunos casos específicos.

Reichenbach, en 1850, asoció la conducta extraña a la hipersensibilidad; eligió a personas de comportamiento extraño para sus experimentos, que hacía en un cuarto oscuro. Una vez acostumbrados a la oscuridad, estas personas podían ver energías. Por mi propia experiencia sé que los hipersensibles son mediums reales o potenciales. Tienen aptitudes telepáticas, pueden ver o sentir el futuro, sufren fobias, por lo menos de una clase (miedo a los lugares cerrados, a los espacios abiertos, a volar en avión, de los ascensores, de las multitudes, de la oscuridad, del silencio...). Tienen pesadillas terribles, de las que despiertan con un miedo histérico. Sienten la presencia de "energías", que ven en la oscuridad, u oyen sus ruidos o voces en el silencio. Pueden sentir la energía de los espíritus, como ligera o pesada, o como si fuera de algodón.

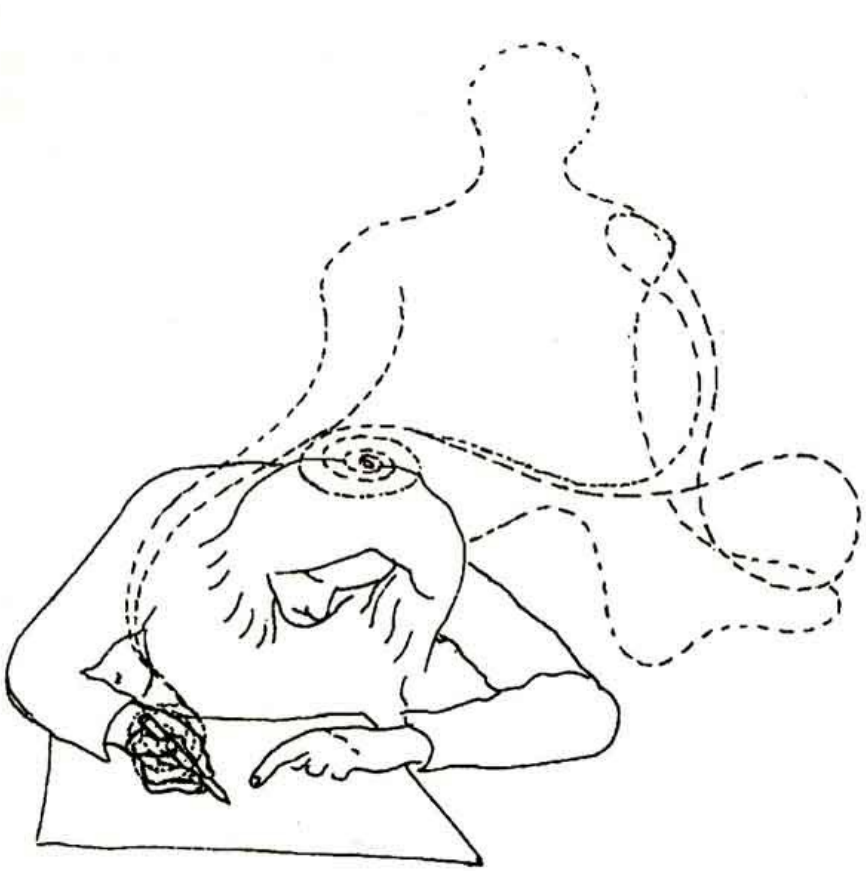
En nuestra cultura occidental, los espíritus no existen; se define como locos a las personas que pueden ver y oír cosas que los demás no pueden. Se les recluye en instituciones donde les drogan para anular su sensibilidad y aliviarles así del miedo. Por eso, los hipersensibles tratan de ignorar, a toda costa, sus sensaciones, y de negarse a sí mismos, y a los demás, sus propias experiencias. Unos duermen con las luces encendidas, para no ver sombras en la oscuridad. Otros duermen con la radio puesta para no oír voces. Otros comen compulsivamente cuando están intranquilos, a fin de reducir su sensibilidad.

Parece que en la sociedad en que vivimos, lo más aterrorizador que hay es la visión de un espíritu, cuya existencia se niega. Muchos conocidos míos siguieron negándolo incluso después de ver un documental en la televisión, hecho por un grupo de científicos contemporáneos, sobre los efectos Poltergeist en Inglaterra, al final del cual, el profesor que lo dirigía, dijo: "Odio tener que admitirlo, pero los espíritus existen".

Para mí es muy evidente que los espíritus existen, y no hay ninguna prueba de que no sea así. A mi juicio, esto hace que su existencia sea un hecho científico lógico. Creerlo o no es, en ambos casos, una superstición, como cualquier otra creencia lo es. Yo no creo en los espíritus. Sé que existen hasta que me convenza de lo contrario.



Tensiones y espíritus



Dibujo "mediumnico" y escritura automática

El miedo a los espíritus no es muy diferente del miedo a los perros, a los extraños, a las personas "diferentes". Es miedo a lo desconocido, que cuanto más desconocido es, más nos asusta. Una persona acostumbrada a estar rodeada de perros nunca les tendrá miedo. Uno que los tema, se aterrorizará incluso en presencia de un cachorro juguetón. Verá en

cada perro un monstruo peligroso. La mejor manera de superar este miedo es conocerlos mejor. Este razonamiento nos sirve también para los espíritus. La mejor manera de quitarse el miedo es aceptar su existencia y acostumbrarse a contactar y comunicarse con ellos. Esto es lo que intento que hagan las personas hipersensibles. Los ayudo a relajarse con un masaje energético o un toque suave. Luego les pido que llamen a un espíritu y que intenten visualizarlo en su imaginación. Lo más fácil es llamar, en primer lugar, a los espíritus que probablemente ya están allí, como parientes o amigos muy cercanos, espíritus de gente con la que se sueña o cuya presencia se siente. Cuando pueden visualizarlos claramente, es que están presentes energéticamente. Entonces les pido que les hablen, que se comuniquen con ellos como lo harían con una persona viva. La comunicación ha de ser verbal, poniendo los pensamientos en palabras claramente definidas, pronunciándolos o no. Normalmente, el espíritu reaccionará a tal comunicación con una respuesta o una sonrisa, o desaparecerá o hará algo. Una vez establecida la comunicación, pido a la persone que le diga que se vaya, lo que generalmente sucede. Luego le digo que lo llame otra vez, y que le pida que se vaya de nuevo, hasta que la persona vea que puede controlar sus idas y venidas. Esta experiencia disminuirá o hará desaparecer el miedo. Así se dan cuenta de que los espíritus pueden ser nuestros amigos y que hacen lo que les pidamos. Pueden ayudarnos con sus consejos y hacemos compañía cuando nos sentimos solos o tenemos miedo.

Los espíritus pueden estar relacionados con las contracciones musculares de nuestro cuerpo, por distintas razones. Un caso así fue el de una mujer asmática con la que trabajé. El ataque de asma es un intento desesperado por reprimir la expresión de una excitación emocional muy poderosa. Se produce al contener la respiración con el pecho expandido o por la contracción de la garganta. La mujer de la que hablo tenía sensación de ahogo. Examiné su campo energético y detecté la energía de un espíritu, rodeando la garganta con su "pierna". Le dije que le pidiera al espíritu que se fuera y así lo hizo; su energía desapareció. La sensación de ahogo remitió, pero entonces se sintió excitada e inquieta. Le pedí que volviera a llamar al espíritu y así lo hizo, pero la sensación de ahogo volvió también. Ahora estaba tranquila y no sentía ninguna inquietud. Repetimos el experimento varias veces con el mismo resultado. Se hizo evidente que la sensación de ahogo servía para eliminar la excitación incómoda y "peligrosa"; cuando sentía el ahogo "sólo" sentía eso, pero su cuerpo estaba tranquilo. Parece que en este caso el espíritu respondía a una petición inconsciente de la mujer para ayudarle a ahogar su garganta y así reprimir la excitación. Obviamente ella prefería el ahogo a la explosión histérica de una oleada de excitación.

Cuando este proceso se hizo consciente, la mujer pudo arreglárselas para mantener abierta la garganta, pidiéndole al espíritu que se fuera cada vez que sentía la sensación de ahogo, y así aprendió a enfrentarse con un estado de excitación emocional, a aceptarlo y a expresarlo. Bloqueamos su expresión en algún momento del pasado, y con el paso del tiempo va acumulando un poder imaginario. Cuando finalmente aceptamos experimentarla y expresarla, enfrentados a ella, normalmente nos resulta mucho más soportable de lo que temíamos.

En algunas fobias, el origen del miedo puede localizarse claramente en un acontecimiento traumático de la vida de la persona. En muchos otros casos el miedo comienza tras la muerte de un ser querido, al que el sujeto del miedo estaba muy unido. En estos casos, el miedo está relacionado con la presencia del espíritu y el hecho de que la persona trate de reprimir y negar su percepción.

Para algunos niños ver espíritus constituye una experiencia regular y cotidiana, les ponen nombres, y normalmente son amables y juguetones. En otros casos les molestan. Creo que deberíamos escuchar a los niños con especial cuidado en esta cuestión. Si es el caso, trata de ayudarles a conservar esa capacidad a lo largo de su vida, y no a reprimirla. Lo hacen cuando nos oyen decir que los espíritus no existen y que están locos los que digan lo contrario; esto les puede llevar a negar sus experiencias anteriores diciendo que eran imaginarias.

Al parecer, existen diferentes clases de espíritus. Pueden ayudarnos como maestros, consejeros y amigos, y dar una nueva y vasta dimensión a nuestras vidas. Como en el caso de la mujer asmática, acuden a nuestra llamada inconsciente para "ayudamos". Algunos se pegan a las áreas de tensión de nuestro cuerpo, por donde perdemos energía, y probablemente se alimentan de ella. Otros parecen ser la causa de la contracción y de la pérdida de energía resultante. Otros, porque estaban emocionalmente unidos a nosotros cuando vivían, igual que los hay que parecen estar vinculados a lugares a los que se sentían especialmente apegados. Algunos nos contactan con el fin de que llevemos su mensaje a la sociedad o a una persona específica. Esto puede suceder mediante sueños, escritura automática o contacto verbal. Otros vienen a nosotros como guías o maestros.

Líneas energéticas y espíritus

Mientras descargaba una línea energética, seguí la espiral que salía del centro de la tensión; era una espiral espacial que crecía en diámetro según se alejaba del cuerpo. Tenía un metro de altura y luego su diámetro disminuía, hasta llegar a unos 20 centímetros. Más arriba, su diámetro volvía a crecer hasta alcanzar unos 40 centímetros, después se hacía más pequeño y terminaba en un punto. Tenía una forma elíptica y una especie de "cabeza". Traté de liberar energía de esta forma y, de repente, desapareció.

Cuando este fenómeno se repitió, trabajando en otras tensiones, me di cuenta de que había una diferencia entre una espiral espacial acabada en un punto, y una espiral espacial que acababa con una "cabeza". La primera nunca desaparecía repentinamente, sino que reducía su volumen y su forma a medida que descargaba energía de sus líneas. La segunda, en cambio, desaparecía de golpe cuando intentaba seguir sus líneas o, como observé más tarde, cuando tocaba su forma o le pedía que se fuera. Más adelante aprendí que podía pedirle que se cambiara a otro lugar del cuerpo, o de la habitación.

Estas "formas" pueden escuchar mis palabras o mis pensamientos, entenderlos y reaccionar a mis deseos o peticiones. Son unidades de inteligencia que tienen la capacidad de ayudarnos a contraer zonas que, inconscientemente, queremos bloquear. Esto puede causar dolor incluso antes de que se sienta la contracción muscular. También responden, generalmente, a peticiones conscientes. Llamo espíritus a estas unidades de energía inteligente. Todos tienen una espiral energética con forma de cabeza; varían en tamaño y en la forma del cuerpo. Puede que sean espíritus de personas que están vivas, o de personas que no lo están, y de acuerdo a sus formas, también espíritus de otros seres diferentes de los humanos. Sé muy poco más de lo que está escrito en este libro sobre estos seres energéticos.

Para que te asegures de que no se trata de formas imaginarias, haz el siguiente ejercicio: pide a tu compañero/a que se tumbe, busca una espiral que tenga una forma de cabeza (si no la encuentras en el cuerpo de la persona, busca por la punta de los dedos de las

manos o de los pies). Pon la mano sobre el espíritu y dile mentalmente, sin pronunciar las palabras, que se vaya del cuerpo y se ponga en una silla de la habitación. Que tu compañero se levante para buscarlo y trate de averiguar a qué silla lo has enviado. Este ejercicio hace que la existencia de espíritus sea más "física" y tangible.

Espíritus pegados al cuerpo

Las líneas del campo de una tensión corporal siempre tienen forma espiral . Las líneas energéticas de los espíritus también, pero ya sabemos cómo diferenciarlos.

Cuanto más baja esté la base de "la Bota" más tensiones hay en el cuerpo y más rodeado está éste de espíritus que lo tocan. Una persona que tenga la base de "la Bota" a la altura del pecho puede tener 3, 4 ó más. Las personas con "la Bota" por encima de sus cabezas, generalmente, no tienen ninguno.

Los espíritus "pegados" al cuerpo, como ya hemos explicado, normalmente han sido llamados inconscientemente por la persona, aunque a veces

Pueden contactar con zonas libres de tensiones. Los espíritus a los que podemos llamar conscientemente, por lo general no se "pegan" al cuerpo, a menos que les pidamos que lo hagan.

Los campos energéticos de las tensiones corporales tienen una variedad de formas de líneas energéticas que pueden coexistir simultáneamente en la misma zona de tensión y que se reemplazan unas a otras según las vamos disolviendo (Ver 6.b).

Trabajo de forma diferente con las tensiones creados por la persona misma, que con las creadas con ayuda de un espíritu llamado inconscientemente para ayudar a reprimir una sensación socialmente inaceptable, destructiva o aterradora. Un ejemplo es el caso de una mujer que sufría un dolor en un brazo causado por un espíritu de esta clase, a la que pregunté qué haría su brazo si fuera completamente libre. Me contestó "¡Le pegaría!”(Se refería a su madre). Había llamado al espíritu para impedírselo.

Para aliviar una tensión originada en el organismo, descargo energía, con mi mano no dominante, de las líneas energéticas que forman el campo de la misma. Para aliviar una tensión o un dolor causado por un espíritu que está en contacto con el cuerpo, paso mi mano dominante por el CONTORNO del campo energético del espíritu, especialmente por la cabeza, y le pido que se vaya de allí. Es fácil hacer que el espíritu se cambie de un punto a otro del cuerpo. Le digo, por ejemplo: "Vete de la garganta y cámbiate a la pierna derecha", y así lo hace. A veces también se cambia a otra persona que esté cerca (terapeuta incluido) especialmente si ésta tiene "la Bota" muy baja, pero a menudo vuelve a la primera persona. En uno de mis grupos, una mujer sintió un dolor repentino en el brazo; localicé un espíritu con cabeza relativamente grande pegado a su brazo. Le pedí que se fuera y el dolor desapareció. Segundos después otra mujer sintió dolor en el pecho y ahí le detecté al mismo espíritu de la cabeza grande. Cuando le dije que se fuera, volvió al brazo de la primera mujer, causándole el mismo dolor que antes. Le repetí que se fuera y volvió a cambiarse del brazo de la primera mujer, al pecho de la

segunda. Tras la quinta vez de ir de una otra, la primera pudo sentir su presencia sin sentirse turbada por la sensación, y sin dolor.

Esto puede explicar por qué los hipersensibles (que por lo general tienen la base de "la Bota" muy baja), sufren los dolores de las personas a las que intentan ayudar; y también el efecto curativo de palabras y pensamientos

Dibujo 'mediúmnico"y escritura automática d) Los "dobles" espíritus

Conocí a una mujer, durante un viaje, en cuya presencia me sentía excepcionalmente bien, tranquilo y relajado. A la vuelta, mientras le escribía una carta, sentí, de repente, una energía vibrante cerca de mí. En los últimos dos años había trabajado mucho con espíritus y había aprendido a identificarlos, dirigiéndome a ellos con el que suponía su nombre, y les pedía que se cambiaran de un sitio a otro; si el nombre era correcto, se cambiaban de acuerdo a mi petición, y si no lo era, no se movían hasta que los llamaba correctamente. Con esta técnica, identifiqué la energía vibrante con el espíritu de la mujer a la que esbía.

Fue la primera vez que hice esto con el espíritu de una persona viva. Había experimentado con espíritus de gente que estaba muerta, y podía pedirles que entraran en mi cuerpo o en el de cualquier otra persona viva. La presencia de este espíritu me hizo sentirme bien, así que le pedí que lo hiciera. En ese momento tuve una sensación de disolución, muy agradable y relajante, que me resultaba nueva. Telefoneé a esta amiga, y refiriéndose al momento de mi experimento, me dijo: "Ha sido una sensación muy usadas en algunas terapias. Sé por experiencia que los tejidos crónicamente contraídos no pueden relajarse con palabras, sino descargándolos de energía disolviendo todas las líneas energéticas del campo del área contraída, hasta que los tejidos se ablanden, el dolor desaparezca y se recupere el campo de la salud.

Pedí a otros que lo hicieran, y obtuvimos los mismos resultados: parece que cada persona tiene un espíritu que le proporciona esa sensación de la que hablo, como si la energía de ambos espíritus armonizara. Por eso los llamo "dobles de los espíritus". He encontrado uno solo para cada persona, aunque me parece lógico que haya varios, pero es difícil encontrarlos. Pueden ser del mismo sexo o del opuesto, y pueden pertenecer a personas vivas o a personas muertas, conocidas o desconocidas. La sensación descrita por individuos diferentes es muy parecida: una sensación de disolución, un dulce desmayo (esta es también la descripción del orgasmo de Reich), burbujas en el cuerpo, un placer increíble, una relajación total... La intensidad de la sensación depende del estado de auto concienciación de la persona o de su sensibilidad.

1. COMO LLAMAR A UN ESPIRITU.

Para llamar a cualquier clase de espíritu, ya sea de una persona viva o muerta, o al "doble", es mejor pensar en palabras que realmente significa decirlas internamente. Esto hace, probablemente, que nuestro pensamiento sean claros, definidos y comprensibles para el espíritu. Para algunas personas funciona inmediatamente, otras tienen que aprender y practicarlo mucho tiempo hasta aprender a transmitir sus deseos claramente, de forma que el espíritu responda.

Trata de llamar al "doble" de tu espíritu, de la forma indicada, y dile: "doble de mi espíritu, quiero que vengas a esta habitación". Luego busca las líneas que lo limitan, si las sientes es que está presente. Después pídele que entre en tu cuerpo. Si tienes una sensación de disolución, y sientes tu respiración más libre y abierta, se trata sin duda del "doble" de tu espíritu. Si sientes tensión y tu respiración se bloquea, no lo es. Si esto sucede, pídele que se vaya, siempre pensando con palabras, e inténtalo hasta que lo encuentres. Entonces quédate con él tanto tiempo como sea posible y trata de identificarlo de la forma descrita anteriormente.

La persona cuyo espíritu has llamado puede sentir de alguna forma la experiencia, dependiendo de su estado de concienciación en ese momento. Los hipersensibles pueden sentirlo con más fuerza e incluso tener una noción de lo que su espíritu experimenta.

e) Espíritus de personas vivas

Forma un círculo con un grupo de personas, dejando el máximo de espacio entre cada una, y pide a alguien que se tumbe en el centro. Luego, cada uno de los componentes del grupo tiene que llamar al espíritu de la persona que está en el suelo y comprobar el contorno y el espacio interior del espíritu, intentando detectar cualquier concentración energética. Comenta tus descubrimientos con los otros y compara las concentraciones energéticas halladas con las del cuerpo real de la persona tumbada. Probablemente todo coincidirá. La persona echada sentirá muy ligeramente el efecto (cuando el espíritu original abandona el cuerpo sí perdemos las sensaciones corporales).

Esto significa que un espíritu puede tener muchas (probablemente infinitas) "copias" o "reflejos" del sistema energético personal, o espíritu original.

Después continúa el ejercicio, busca una concentración de energía y pide a cada una de las personas del grupo que trabajen en la misma zona. Esto sí afectará a la persona tumbada con bastante claridad, normalmente.

14. Ayuda típica de espíritu servicial
Que he mencionado me hizo sentir esa sensación extraña, agradable y alarmante al mismo tiempo, ya que nunca había sentido algo así".

Continué experimentando y aprendí que puedo llamar a los espíritus de personas vivas y pedirles que entren en mi cuerpo. Haciéndolo me di cuenta de que todos los demás espíritus a los que llamaba me creaban tensión y un cierto bloqueo respiratorio, aunque fueran de gente que realmente me agradaba. Sólo el espíritu de la amiga tan especial. Podemos comprobar en el reflejo del espíritu si un punto específico necesita que lo cargues de energía (una infección), o que lo descargues (una tensión), exactamente igual que hacemos en el organismo original, usando la técnica de la detección ocular.

Este ejercicio explica los efectos de la curación a distancia y facilita la forma de hacerla. Si buscas en la zona que hay sobre la cabeza del reflejo del espíritu, encontrarás una línea energética que la conecta con la de la persona real.

Por este ejercicio deduzco que el espíritu de una persona muerta también puede tener, además del original, muchos reflejos que serían los que entran en contacto con nosotros cuando les llamamos, o cuando ellos lo desean.

f) Los dioses de "la bota" y los espíritus serviciales

Creo que, además de los espíritus, existen muchas otras formas energéticas en el entorno de nuestro cuerpo, como por ejemplo, "la Bota", parásito energético que describo en el cap. 7. Cuando estas formas están en contacto con nuestro sistema energético lo afectan poderosamente, al igual que nuestra salud, estado emocional, pensamientos o trabajo creativo.

El conocimiento de la existencia de los espíritus debe tener una influencia importante en el pensamiento de los seres humanos, en su filosofía y en su educación, en lo relativo a la vida y a la muerte, y en su entendimiento de la naturaleza.

Los espíritus son energías inteligentes, que pueden ver, oír y pensar. Nuestro mundo científico está hecho de materia y no de energía inteligente. Sin embargo, cuanto más sabemos del átomo y de sus componentes, más energético se hace nuestro concepto de la materia. La partícula material más pequeña que conocemos hoy es el quanto. Tiene maneras de funcionar o leyes, que no siempre sigue. Imaginemos que el quanto esté hecho de millones de unidades de energía inteligente, como una gran ciudad. Ahora miremos desde muy lejos, desde el espacio, una gran ciudad por un telescopio que es sólo sensible a la energía inteligente; veremos París como un gran quanto, un grupo de 12 millones de unidades de energía inteligente. Observamos este grupo o quanto y vemos que se mueve a través del espacio con una trayectoria en forma de espiral abierta. Cambia constantemente de tamaño; durante doce horas es grande, otras doce empequeñece. Nuestro telescopio no puede ver a los individuos que se van de la ciudad por la tarde y vuelven por la mañana. A veces el grupo casi desaparece; esto sucede cuando sus habitantes abandonan la ciudad los días festivos y los "puentes". Nuestro investigador cósmico no le encuentra ningún sentido. El quanto bien podría ser un grupo de millones de unidades de energía inteligente, cada una de ellas tan inteligente como el mismo quanto. Igual que cada parisino no es menos inteligente que la ciudad como un todo.

En el macrocosmos, más allá de los humanos y de los espíritus, podemos suponer la existencia de energías inteligentes mayores, tan enormes como la escala cósmica es para nosotros, y probablemente inconmensurable aún más allá.

Podemos tratar de entender el significado lógico e inteligente que hay tras el funcionamiento de la naturaleza en la esfera de lo humano. Podemos incluir en nuestro sistema plantas, formas de vida simple, animales, humanos, espíritus y energías que se alimentan a nuestra costa, como "la Bota".

El mundo de las plantas es el único que alimentándose de energía solar, minerales y agua, produce células vivas, energía vital y vitaminas. Todas las otras formas de vida se alimentan de plantas. Nosotros nos alimentamos de ellas o de animales que a su vez se alimentan de plantas. Cuando tuvimos necesidad de una cantidad mayor, aprendimos a cultivarlas. Hicimos una selección para cultivarlas sólo de acuerdo a nuestras necesidades. No pensamos en las suyas, en sus vidas o en sus satisfacciones.

Concentramos nuestro interés y pensamientos en lo que nosotros necesitábamos. Lo mismo hacemos con animales, pájaros y peces. Nosotros podemos adoptar el papel de dioses para los tomates, los pollos y las carpas. Los cultivamos y los criamos; los seleccionamos y nos alimentamos de ellos. Introducimos en la naturaleza la regla de "la supervivencia de lo más conveniente para nosotros".

Si existiera una energía superponerte (en relación a la energía de las formas vivas de la esfera terrestre) que se alimentara de la energía producida por los seres vivos, sería lógico que introdujera la ley de la supervivencia de lo más adecuado para ella. Permitiría que se produjeran tantos organismos vivos como fueran posibles para satisfacer sus necesidades. Si existe esta superenergía que se alimenta de la nuestra, será con toda seguridad más potente que nosotros; será para nosotros lo que nosotros somos para un tomate o para un pollo.
Hay probablemente un sinnúmero de energías más inteligentes, o al menos más potentes que nosotros, que se alimentan a nuestra costa, o de energías que se alimentan de nuestra energía.

Veamos una sola de ellas, "la Bota", y examinemos cuál puede ser su relación con los humanos y cómo puede influir en nuestras vidas, pensamientos y filosofía.
La energía que he detectado sobre cada ser humano (y sobre cualquier ser vivo), tiene una forma que recuerda a una bota, y se alimenta del organismo sobre el que se encuentra. Es energía inteligente, o instrumento de almacenaje para uso de otra super energía. "La Bota" puede alimentarse mejor cuando está en contacto directo con nuestro organismo y éste se encuentra cargado de tensiones que le hacen perder mucha energía. Y esto sucede cuando contenemos la respiración, ya que su base baja más, pudiendo así tomar fácilmente mucha de la energía de nuestros tejidos y glándulas en tensión, y causar graves problemas a nuestro organismo.
Cuando respiramos continua y relajadamente, "la Bota" se mantiene por encima de la cabeza, dejando un espacio entre ésta y su base.
Si yo me alimentara de energía humana, como "la Bota" o sus amos hacen, me gustaría disponer de tantos seres como fuera posible: les prohibiría cualquier tipo de control de la natalidad. Me gustaría que tuvieran el mayor número de tensiones posibles, y lo lograría enseñándoles a reprimir la realización de sus instintos y la expresión de sus emociones. Les daría leyes que les obligaran a ser y a comportarse de esta forma, y les prohibiría que preguntaran o investigaran sobre su significado y sus propósitos reales, exigiéndoles que creyeran en ellas sin ningún tipo de crítica. Esto es, de hecho, lo que hacen todas las religiones.
Yo pensaba que las religiones habían sido inventadas por los hombres con el fin de reprimir, utilizar y dominar a la mayoría. La idea de la existencia de "la Bota" y de, probablemente, otras energías similares, me han hecho pensar en otra posibilidad. Es probable que las súper energías que se alimentan de la energía humana crearan las leyes y las creencias de las religiones para su propio beneficio, transmitiéndonoslas a través de contactos mediúnico con las mentes de los que creemos fundadores de las diversas religiones. De esta forma, los manuscritos "sagrados" habrían sido dictados a través de algunos médiums líderes, para beneficio de estas supe energías que se autoproclamaron dioses.
Cualquiera que sea el proceso real del origen de las religiones (seguramente uno de esas dos), son nocivas para la vida y para el bienestar, y estar, hechas para beneficio de otros.

Existan también otras super energías que no se alimentan de la energía humana, y muchos espíritus que son amables y serviciales, y podemos beneficiamos mucho aprendiendo a comunicarnos con ellos. Debemos tener siempre presente que la mejor herramienta con la que contamos para juzgar qué es bueno y qué es malo para nosotros es nuestra propia inteligencia.

g) Los expertos

Parece que los espíritus tienen sus recuerdos y habilidades individuales. Podemos llamar a estos espíritus "serviciales" para que nos ayuden a auxiliar a otras personas o animales. Visité una granja, en la que un perro que estaba encadenado en la parte de atrás ladraba ininterrumpidamente noche tras noche, molestando a sus dueños y vecinos. Antes de marcharme me preguntaron si podía hacer algo. Llamé a un experto en perros para pedirle que lo calmara. Tras unos segundos el perro dejó repentinamente de ladrar, ni siquiera respondía a los ladridos de los otros perros. Desde entonces está tranquilo.

Yo consulto a expertos en mi trabajo para tratar a la gente; parecen estar disponibles en cualquier momento, como si esperaran que los llamara para venir a ayudarme a resolver Los problemas. No hay duda de que pertenecen al grupo de los espíritus "serviciales". Es lógico que también las energías de "la Bota" tengan sus propios expertos, pero yo no deseo tratar con ellos.

Esta especulación sobre la vida y los espíritus explica muchas cosas que suceden en la vida y la sociedad de los humanos, por lo que lo considero una realidad probable hasta que me convenza de lo contrario.

h) Detalles de los espíritus

1. Líneas dentro del espíritu.

Cuando dominamos fácilmente el seguimiento de las líneas energéticas, podemos avanzar en nuestro estudio de los espíritus.

Ahora podemos tratar de seguir sus detalles internos. Comprobaremos líneas que corresponden a los cabellos (la diferencia perceptible es si son rizados o no), a cejas, ojos, nariz, boca y labios, cuello, manos, pies, línea inferior de los senos (en el caso de mujeres), pezones y ombligo (en ambos sexos) y a las de los órganos sexuales también. Estas líneas son probablemente los "copias" de las forma del cuerpo de la persona. Existen también en los espíritus de los bebés y de los embriones, igual que en los adultos.

2. Diagnosis sobre espíritus.

Llama al espíritu de una persona viva que esté contigo, o si trabajas en grupo, al de uno de sus miembros. Trata de encontrar la línea exterior de la forma general; luego busca tensiones como harías con una persona real, y localiza el lugar y la intensidad del campo energético de la tensión en el espíritu. Si lo haces en grupo, cada uno de los componentes puede llamar al espíritu de la misma persona y encontraréis la misma tensión.

3. Cómo trabajar en el campo energético de un espíritu.

Se hace de la misma forma que con la persona real: una vez localizada la tensión o la infección con la técnica de la respiración o con la de la vibración ocular
Campo energético

Muy anémico
Glóbulo rojo sano

Raíz de pelo sano
De cabeza calva

Muy anémico
Leucocito sano
14. Gene de pelo sano
14 Partes aumentadas
Vibración ocular, carga energía con la mano dominante si es una infección o descarga con la no dominante si es una tensión. Comprueba el efecto con la persona con cuyo espíritu trabajas.

Cuando varias personas trabajan simultáneamente en la misma zona en el espíritu de una misma persona (pero que cada uno ha llamado aparte), el efecto será mucho mayor.

4. Partes aumentadas del cuerpo.

Cuando trabajas con otra persona (o en ti mismo), puedes llamar al "espíritu" o campo energético de la parte de que se trate: un músculo, el estómago, los intestinos, etc., y seguir sus líneas y tensiones energéticas. Puedes llamar al "espíritu" de una pequeña parte, aumentada a un campo grande. Si lo consigues puedes comprobar la energía de una célula, de la raíz de un pelo, de un espermatozoide o de cualquier parte pequeña del cuerpo. Examinando los glóbulos de la sangre encontrarás una relación directa entre la altura de "la Bota" y el campo energético de dichas células.

Ahora estoy experimentando con la posibilidad de tratamiento de genes, para problemas genéticos específicos como la calvicie, por ejemplo. Es un vasto campo para investigar, pero que sólo es posible si dominas el seguimiento de las líneas energéticas.

i) Trabajo intuitivo y espíritus

Cuanto más trabajo en el campo de los espíritus, más involucrados los encuentro en nuestra vida, trabajo, pensamiento y creaciones. Estoy totalmente seguro ahora, por la experiencia de mi trabajo, de que la intuición no es otra cosa que la ayuda de los espíritus. Los dibujos de Gasparetto, los escritos hechos por médiums en trance, la inspiración artística (las Musas),el descubrimiento de agua de los zahoríes, la telepatía y la adivinación del futuro, e incluso un masaje intuitivo simplemente, son efectuados por nuestros cuerpos y mentes con la ayuda de los espíritus "serviciales".

Comprueba la energía de cualquier médium, vidente, etc., con la mano o la técnica de vibración ocular, y encontrarás un espíritu cerca de la persona, normalmente con una mano sobre su cabeza, y la otra sobre la mano con la que la persona lleva a cabo lo que esté haciendo. Cuando se trate de descargar energía de las líneas energéticas, pondrá

una mano en la cabeza o en la mano de la persona que lo haga, y la otra en un cacharro con agua, o en alguna clase de circuito energético.

15
La ideología egoísta

Lo que sigue es un intento por crear o definir una ideología que sirva de ayuda a la sociedad humana para organizarse en una forma de democracia en la que todos podamos vivir de la forma más placentera y plena posible. Yo la llamo "ideología egoísta". Está basada en dos principios de funcionamiento comunes en la naturaleza: el principio de placer (P.P.) y el principio egoísta (P.E.), que no es otra cosa que la existencia del EGO como unidad vital.

Es fácil probar la existencia del P.P. en el funcionamiento y en la motivación principal de todo ser vivo. Pongamos varios ejemplos de comportamientos aparentemente altruistas y que en apariencia actúan en contra de ambos principios: madres que hacen frente a peligrosos enemigos para salvar a sus descendientes, o que pasan hambre por alimentar a sus hijos, y por otra parte los actos e impulsos egoístas, y el acto del suicidio.

Por experimentos recientes sabemos que las plantas "sufren" cuando hacemos daño a otra planta o animal que estén cercanos. Probablemente sea así porque la reacción de dolor es transmitida través del campo energético del sufriente, a los campos que lo rodean.

El contacto energético entre una madre y un hijo es mucho más fuerte que el contacto entre otros dos campos cualquiera, seguramente porque en otro tiempo fueron uno solo, o al menos dos funcionando en plena armonía. Por eso la madre siente directamente como suyos el dolor, el miedo y el hambre de sus hijos, reaccionando así de acuerdo al P.E. y al P.P. Sin embargo, también podemos observar algunos casos en que la armonía energética entre ambos se ve perturbada por intrusiones, luces, ruidos, etc., o cuando la madre está nerviosa o alterada, en cuyo caso puede abandonarlo o incluso matarlo. Por otra parte, hay mujeres que adoptan hijos, incluso de diferente raza, y se comportan como verdaderas madres.
Los impulsos masoquistas humanos no tienen como finalidad el sufrimiento (W. Reich, "Análisis del carácter"). Los masoquistas no disfrutan con el dolor; sufren y hacen sufrir como cualquier otra persona, pero lo prefieren a la tensión que sienten y sufren para relajarla. De hecho todos lo hacemos cuando tenemos tensiones musculares dolorosas y difíciles de relajar. Presionamos con la mano el músculo dolorido y hacemos que nos duela aún más, porque sentimos así se alivia. Esto no quiere decir que nos guste sufrir: significa que preferimos el segundo dolor al primero, del cual queremos librarnos. En estos casos actuamos de acuerdo al P.P. y no en contradicción con él. El principio de preferencia de mayor placer es el mismo que el de preferencia de menor dolor. Esto explicaría el acto del suicidio.

De nuestro conocimiento científico de la naturaleza podemos deducir que cada unidad vital posee un cuerpo individual y funcional, definido en una existencia física y energética, poseedor de una sola unidad energética consciente que decide su funcionamiento. Cada unidad vital funciona en su propio interés y elige lo que es mejor para su supervivencia. Esto significa "de manera egoísta".

Podemos decir que cada protozoo es una unidad vital egoísta, ya que es un solo ser energético consciente e inteligente. Cada ser vivo multicelular funciona también como una sola unidad egoísta y tiene un solo sistema energético inteligente y consciente (o alma), conectado a su cuerpo físico, o alojado en él. En los seres que poseen cerebro, está conectado o situado en una parte determinada de aquel. En las plantas parece estar distribuido por todo su organismo.

Los animales pueden agruparse, como las abejas, las hormigas o los mamíferos. En tales formas de organización (aunque diferentes en cada caso), cada organismo tiene su unidad de inteligencia propia e individual, conectada a alguna parte de su cerebro, y cada individuo es capaz de actuar inteligentemente de acuerdo a sus necesidades de supervivencia, funcionando según el P.P. y el P.E., cuando es separado del grupo. En los insectos parece existir, además de la individual, una super unidad de inteligencia que se aloja en el grupo como un todo. En condiciones normales la colonia funcionará como un solo ego. Así que cada hormiga es conducida por el impulso egoísta de la colonia como unidad, y por su propio P.P. Aún dentro de este limite, actúa de acuerdo a sus propios E.P. y P.P., igual que las personas pueden actuar dentro de los límites de la ley, o un pájaro en los límites de su jaula. En las familias de mamíferos no hay una sola unidad súper inteligente que dirija. Hay un grupo de organismos relativamente iguales que poseen una sola unidad de inteligencia alojada en la parte consciente de su cerebro. Todos los miembros del grupo luchan, de común acuerdo, por su rol en la comunidad y cada uno actúa dentro de los límites de ese rol. Aunque cada individuo lo haga según el P.E. y el P.P., sabe que su bienestar depende del bienestar del grupo y lo tomará en consideración a la hora de actuar. Luchará por el mejor rol posible y se conformará con lo mejor que pueda obtener.

Los seres humanos funcionamos de la misma manera; la diferencia es que tenemos más información y por tanto un horizonte más amplio; podemos calcular mejor nuestras posibilidades de obtener el mejor rol entre los posibles, y lo hacemos de acuerdo a los principios del P.E. y del P.P., al igual que los otros animales.

Cuanto mayor es nuestro conocimiento del mundo mejor nos damos cuenta de que el contacto con los que consideramos nuestros rivales, aunque limite algunos de nuestros derechos egoístas, es mejor para nosotros que una permanente lucha violenta por el poder. Los griegos lo entendieron cuando inventaron la democracia, hace 2.500 años.

La democracia es una forma de vida convenida por un grupo de egoístas conscientes de su egoísmo, por su propia y libre voluntad, para tener la mejor (la más placentera) y más larga vida posible. La democracia fue renovada en los siglos XIX y XX y se extiende entre la gente consciente de la existencia del P.E. y del P.P. en la naturaleza, y en ellos mismos como partes integrantes de ella.

Todos los regímenes totalitarios, en todas sus formas y épocas, han intentado reprimir esta conciencia en los individuos a los que gobiernan. La propia conciencia del P.E. y

del P.P. está en completa armonía con la democracia, pero en los regímenes totalitarios socava el poder del gobernante sobre sus subordinados. Esa es la razón por la que todos los gobernantes totalitarios abogan por ideologías que ignoren o incluso nieguen los dos principios básicos de la naturaleza; esto lo hemos heredado y aún pervive en la moderna democracia. Las ideologías separan al humano del animal; éste tiene conciencia del P.E. y del P.P. y funciona de acuerdo a ellos. El totalitarismo aboga por el "vivir por". Vivir por una idea, por el estado, por un líder, por la bandera, por Dios, por la humanidad, pero nunca por uno mismo.

Si repasamos la historia, vemos que en todas las sociedades totalitarias -familia patriarcal incluida se prohíbe el funcionamiento de acuerdo a los mencionados principios a los gobernados, que sin embargo es legítimo para los gobernantes.

Democracia es libertad para criticar al gobernante. Es una manera de proteger los derechos individuales de cada uno para que no puedan serles arrebatados por el gobernante o por las instituciones gobernantes. La DECLARACION DE LOS DERECHOS HUMANOS es el certificado de la democracia. Protege los derechos y las libertades individuales y está en armonía con el P.E. y el P.P., que son, o deberían ser, los valores básicos sobre los que hemos de construirla.

Podemos reemplazar las ideas heredadas del totalitarismo por las derivadas del P.E. y del P.P. Puedo trabajar para la comunidad, no para sentirme altruista, sino porque disfruto haciéndolo y porque quiero una comunidad mejor en la que vivir. Puedo amar a mis semejantes, no porque sea un mandamiento, sino porque me produce placer y creo buenas relaciones con las que disfruto. Puedo luchar por proteger la naturaleza porque me satisface hacerlo y porque quiero vivir en una naturaleza viva y hermosa.

Puedo disfrutar del placer, sin ninguna razón especialmente "buena" y sin sentimiento de culpabilidad. Cuando elijo sufrir lo hago para evitar sufrimientos mayores.

Cuanto más abierto estoy y más consciente me hago de mis sentimientos más cuidaré del medio ambiente en que vivo, porque habrá más cosas que me harán feliz o me producirán tristeza y sufrimiento, y así elegiré conservarlas o cambiarlas de acuerdo a ello.

La aceptación del P.E. y del P.P. como fundamento de nuestra ideología y valores, nos conducirán a la elección de una forma de vida democrática. Cuanto más se amplía nuestro horizonte y nuestro conocimiento científico de la vida y de la sociedad, más obvio es que el mejor modo de vida es la convivencia y el compromiso democrático con nuestros rivales. Ideologías y valores juegan un importante papel en todas las formas de educación y en todos los sistemas sociales. Veamos cuáles son los valores que imperan en nuestros sistemas educativos, de dónde vienen, cuál es su propósito y cómo es posible reemplazarlos por conceptos basados en la "ideología egoísta".
Los valores fundamentales que nos enseñamos son: responsabilidad, humanitarismo o altruismo, sinceridad, éxito, orden y disciplina. Es fácil localizar estos valores en nuestras sociedades totalitarias (monarquía, tiranía, religión, familia patriarcal). Veámoslos uno por uno.

RESPONSABILIDAD: Cuando juzgamos responsable a una persona queremos decir que podemos contar contar con ella, que hará lo que NOSOTROS pensamos que está

bien, que no se arriesgará, que será lo opuesto a un aventurero o a un jugador. Identificamos el ser responsable con el éxito en la vida social y económica, con una buena situación o un puesto de grandes responsabilidades. Esto es así en los regímenes totalitarios, donde el gobernante es el único que tiene derecho a ser un aventurero sin pagar un precio por sus errores. Pero quiere a los demás responsables para poder confiar en ellos, para que hagan lo que EL piensa que es lo correcto, o lo que es bueno para EL.

En las democracias actuales nos encontramos con una situación paradójica: cuantas más responsabilidades conlleva un cargo, menor es el castigo por los errores, equivocaciones o irresponsabilidades. Es así en política y también en economía, siempre que la persona no haya quebrantado la ley. A un soldado puede costarle la vida un movimiento erróneo; una decisión equivocada de un ministro puede contar cientos o miles de vidas, pero nunca la suya, ni siquiera, en muchos casos, su carrera. Si quiebra una gran compañía constructora, mientras que los trabajadores y compradores perderán dinero y casas, los directivos se habrán hecho aún más ricos.

Cuanto más alto es el puesto, menor es la responsabilidad. Una persona que realmente se sintiera responsable de sus actos no osaría aceptar un cargo con grandes responsabilidades. Se quedaría en el que estuviera seguro de poder desempeñar satisfactoriamente para todos.

Podemos reemplazar la idea de responsabilidad por la capacidad de elegir y decidir. Aprender a hacerlo es una tarea educativa que ha de comenzar desde el nacimiento. Las elecciones del recién nacido están guiadas por el P.E. y el P.P. Si dejamos que el bebé elija su comida, sus horas de sueño, sus vestidos, sus juguetes y sus alegrías desde el primer momento de su vida, será una persona sin dificultades para tomar las decisiones que le conciernan a sí mismo, o, en caso necesario, a su comunidad.

La exigencia de responsabilidad no hará al niño responsable, sino culpable de no serlo. De hecho, es ésta la verdadera razón (consciente o inconsciente) de tal exigencia. Cuanto más responsable nos sintamos, más poder tendrá sobre nosotros líderes, padres, profesores, y gobernantes. Las personas con sentimiento de culpa son más fácilmente gobernables, y es más fácil achacarles los errores del gobernante y culparlos y castigarlos sin peligro de revueltas. Por eso la inculcación del sentido de culpa es una práctica común en todos los regímenes autoritarios, religiosos y no religiosos. Su ideología incluye la exigencia de méritos difíciles de poseer, lo que nos hace sentirnos culpables por no ser como se espera que seamos.

ALTRUISMO: ser altruista significa no ser egoísta, lo cual está en contra de uno de los principios básicos de funcionamiento. Es irrealizable y sólo sirve para crear sentimientos de culpa e inutilidad. Cuando me siento mal e inútil no me atrevo a exigir, especialmente si se trata de exigencias "egoístas". Esta situación es ventajosa para el gobernante. Sucede lo mismo con la mayoría de los valores predicados en la educación.

SINCERIDAD: la mentira es parte integrante de la vida. Cuanto más sociables somos, más se convierte en parte habitual de nuestra comunicación. Mentimos a nuestros hijos sobre nuestros problemas, sobre nuestra vida sexual; a los amigos sobre nuestros sentimientos, a la sociedad sobre nuestra vida privada, y sin embargo predicamos la sinceridad a nuestros hijos. Todos los gobernantes desean la sinceridad de sus gobernados para poder confiar en ellos, todos se guardan el privilegio de la mentira sólo

para ellos. Para los niños somos seres poderosos y libres, y aún así les mentimos. Ellos tienen que mentirnos sobre sus impulsos sensuales y sexuales porque no los aceptamos: dependen de nosotros y tienen que jugar nuestro juego. En la escuela se enfrentan con exigencias distintas y allí tienen que ser alumnos. Juegan otro papel en su grupo de amigos, y cuando les exigimos sinceridad han de mentirse a sí mismos acerca de todos esos papeles y eso les hace sentirse confusos y desesperados. Si aceptamos a nuestros hijos por lo que realmente son, criaturas pequeñas e inteligentes impulsadas por el P.E. y el P.P., podrán ser sinceros consigo mismos, lo que es muy importante para su tranquilidad de espíritu. Aceptándolos como son les ayudamos a confiar en sí mismos, y sólo a partir de ahí podrán intentar ser también sinceros en sociedad.

Mientras que la elección consista en ser sincero con los demás o conmigo mismo, es de vital importancia elegir lo último y aprender a mentir eficientemente a aquellos que no me acepten por lo que soy y que quieren que sea diferente.
EXITO: La sustitución del placer por el éxito es otra invención de la ideología totalitaria. Estas dos ideas de naturaleza paralela se convierten así en opuestas. Las ideas totalitarias perdurarán mientras la familia continúe siendo una institución represiva. Ha cambiado algo en los últimos 20 años, especialmente en las democracias liberales donde las mujeres son libres, iguales e independientes, pero en general, aún puede escucharse de padres y educadores cosas como: "Lo que resulta fácil no puede ser bueno", "para lograr algo hay que trabajar duro", "lo que es sólo placentero no puede ser serio". Y cuando los niños están muy contentos: "esto acabará mal".

La idea del éxito nos hace pensar obsesivamente en el futuro. Nunca disfrutamos del presente porque siempre estamos planeando y preparando. No disfrutamos del presente porque nuestra conciencia está en el resultado futuro, en la calificación, en el éxito. Muchos de nuestros errores nos lo demuestran: olvidamos el gozo del aprendizaje pensando en las notas; la alegría del movimiento midiendo el tiempo y la puntuación en los deportes; nos perdemos el placer del baile poniendo toda nuestra atención en su ejecución, y del goce de tocar y del contacto sexual planeando el orgasmo.

La única satisfacción que puede proporcionar el éxito es el final de la tensión y el sufrimiento. Estos los creamos nosotros mismos. Muchos sufren una depresión cuando alcanza un fin, y necesitan planear rápidamente el próximo logro. Con un éxito podemos obtener la admiración de amigos, profesores y gente en general, pero eso no nos hace mejores, sino sólo que nos inflemos como globos, pero con una sensación de vacío interior.

Podemos reemplazar el éxito por el placer y la aventura. Consideramos un éxito el alcanzar un fin incluso a costa de muchos sufrimientos. Una aventura tiene éxito si disfrutamos con ella, incluso sin alcanzar ningún fin.

En vez de enseñar al niño a crear una obra de arte para que le admiren, podemos ayudarle a disfrutar de cada paso del proceso creador. Podemos sustituir, en nuestros valores educativos, el éxito por el placer, y convertirlo en la principal motivación de nuestras acciones.

ORDEN: tratar de imponer orden a los niños, en una situación familiar normal, es costoso para niños y padres. La naturaleza posee un orden inherente en todas sus funciones y creaciones, y cada animal tiene su propio sentido del orden. Puede ser más

efectivo y agradable aprender de los niños el orden específico humano, en lugar de imponerles uno mecánicamente organizado que ni a nosotros complace.

DISCIPLINA: es la regla básica de todos los regímenes y organizaciones autoritarias. Su propósito es hacer de nosotros herramientas en manos de los gobernantes. Podemos reemplazar la disciplina por una relación abierta, franca y amistosa entre profesores y alumnos, como ya se hace en algunas escuelas y entre hijos y padres. Las relaciones humanas, en una sociedad verdaderamente democrática, no están basadas en la disciplina; lo están en el debate, la crítica y el compromiso.

Cuanto más democrática sea la sociedad en que vivimos, mayores serán las libertades individuales protegidas por la ley, y también el derecho a criticar a los gobernantes. La democracia será más auténtica si comenzamos a basar los principios de la educación en el P.E. y el P.P.

Una respuesta curativa a la defensa rígida.

16.
Plan de trabajo
a) Esquema general

Trataré de hacer un esquema del orden general de mi forma de trabajar y de las técnicas que uso. Puede ayudarte a poner un poco de orden en la abundancia de material, de conocimientos y técnicas usadas en nuestro trabajo. Veremos más claro y mejoraremos

así nuestro trabajo. El esquema consta de tres partes: diagnosis, técnicas de trabajo y aplicaciones.

DIAGNOSIS: utilizo diferentes niveles para diagnosticar: el verbal, el físico-emocional, el fisiológico, el energético y la determinación de urgencia.

TECNICAS: las técnicas que uso separada o conjuntamente, son: movimiento, respiración, masajes, trabajo energético, trabajo con espíritus, regresiones, comunicación esencial, ideología egoísta y autoimagen.

APLICACIONES: describiré más tarde, con casos reales, la aplicación de estas técnicas, algunas en detalle y otras referentes a las descritas anteriormente.

b) Diagnosis

Cuanto más sabemos de los problemas de una persona, de lo que le inquieta y de lo que él/ella quiere que le ayudemos a conseguir, más fácilmente, y de manera más efectiva, podremos hacerlo. Podemos diagnosticar en cada uno de los niveles mencionados, y desde luego, considerarlos todos, al menos en parte, para obtener una idea más exacta de los problemas, tensiones crónicas y dificultades emocionales que la persona sufre. Mencionaré brevemente los cuatros niveles de diagnóstico:
DIAGNOSTICO VERBAL: se basa en lo que la persona nos dice sobre sí misma, lo que piensa que es importante que sepamos. Podemos obtener más información preguntando. Yo, normalmente, pregunto con qué fin viene. Algunas personas vienen sólo para aliviar una tensión o un dolor, y lo respeto. Otros quieren lograr un bienestar general. Muchos no son conscientes de lo que les sucede o no hablan con facilidad; a estas personas les pregunto qué es bueno y qué es malo para ellos, para su cuerpo, su salud, su estado emocional, sus relaciones afectivas y sociales, su funcionamiento sexual, su potencial orgásmico (en el acto sexual y en la masturbación), sus relaciones familiares. Además les pregunto cual es su estado de concienciación. ¿Sienten corrientes energéticas en el cuerpo, energías extra corporales, han visto, oído o sentido espíritus alguna vez, han tenido experiencias telepáticas, han sufrido de ansiedad o fobias? Cuanto más frecuentes son estas experiencias más sensibles considero a la persona.

Luego les pregunto por su ideología vital, especialmente a las personas depresivas y con tendencias suicidas. Es importante saber hasta qué punto se han convertido en hábitos de pensamiento los valores predicados por la sociedad, con el fin de cambiarlos e introducirles en la "ideología egoísta".

Con algunas personas es fácil obtener esta información, con otros no tanto y hay que basarse más en los otros niveles.

DIAGNOSIS FISICO-EMOCIONAL: lo hago observando, imitando, tocando y escuchando sonidos.

Observo la expresión emocional del cuerpo entero y de los diferentes segmentos, cuando la persona se mueve de pie o tumbada. Todas las expresiones fijas (no cambiantes) indican bloqueos crónicos relacionados con la emoción específica expresada. Cuando no estoy seguro de ésta, la imito.

Imitando a una persona puedo sentir las mismas tensiones y emociones y entenderlas mejor, porque para él/ella pueden ser inconscientes y para mí son conscientes.

Tocando el cuerpo de una persona puedo detectar la parte física del bloqueo: músculos tensos, duros y doloridos, cosquillas, el pecho duro, el vientre hinchado, nudos y bultos, etc.

Oyendo la voz de la persona y su manera de hablar se puede aprender mucho de su forma general de relacionarse y del tipo de bloqueo en la garganta. La voz puede ser suave y fluida si la garganta está relajada y abierta, o puede ser forzada si está bloqueada, como es el caso de los hiperactivos. Puede ser implorante o desesperada, llorosa de autocompasión, autoritaria, dura, fuerte o débil, alta o baja. Todas estas variaciones nos informan directamente de qué carácter se trata. Después escucho la respiración, fijándome en sus problemas; cuando la garganta está contraída hay una especie de susurro en la respiración, o incluso un silbido, como en el caso de los asmáticos. La respiración entrecortada es bastante común y es necesario corregirla.

ENERGETICO: en este tipo de diagnosis observo el grado de vibración de la energía de la persona, el campo protector, los puntos de energía bloqueada, las espirales, si la persona es falsamente diestra o zurda y los espíritus que tiene en contacto con el cuerpo.

Cuando chequeo las líneas y los campos energético en lo primero en que me fijo es en la intensidad de la sensación que tengo o de la fuerza de sus vibraciones de campo. Esto puede variar con el propio estado de sensibilidad, fatiga, y carga energética. Aún así, siempre pueden compararse las diferencias de las vibraciones de las distintas personas con las que se trabaja en un estado dado. Cuanto mayores sean las vibraciones, mejor te sentirás trabajando con esa persona, aunque presente bloqueos fuertes.

Después busco el campo protector; en caso de que no se encuentre envolviendo a la persona, probablemente estaremos tratando con un hipersensible y con todos los problemas que éstos tienen. Si el campo está, comprobamos su forma, que posiblemente estará limitada en su parte superior por la línea horizontal de la base de "la Bota". La influencia del campo protector en "la Bota", o viceversa, está aún por investigar.

Compruebo a qué altura tiene la base de "la Bota", y la anchura de sus líneas laterales, con la persona de pie. Cuanto más baja esté la base y más anchas sean las líneas, peor será el estado general de la persona. Cuando "la Bota" está muy baja el campo protector desaparece y la persona está en un "estado permanente de alarma" y tendrá una respiración muy superficial. Cuando llamamos al campo protector, éste envuelve el cuerpo y hace que "la Bota" suba.

Hay que buscar las concentraciones de energía o puntos de tensión por todo el cuerpo, ya que nos indican las zonas bloqueadas alrededor de los cuales debes buscar las espirales energéticas en el campo que rodea el cuerpo, o en el cuerpo mismo, tocándolo. Cuanto mayor sea la espiral y más densidad tengan las líneas que la forman, mayor será la contracción.

Encontrarás, en la mayoría de las personas, de uno a cinco espíritus "pegados" al cuerpo, y cuanto más baja tenga "la Bota", más habrá. Busca la relación entre el efecto contractar de estos espíritus y los bloqueos crónicos de la persona y sus problemas

funcionales. Detéctalos por la forma especial de su campo y pídeles que se vayan. Compruébalo varias veces porque pueden volver al mismo sitio o a otras partes del cuerpo. Habrá una tensión menor en el lugar donde estuviera antes el espíritu.

Comprueba la dirección natural del flujo energético, estableciendo circuitos de relajación y tensión con la persona, en manos, pies y sienes, como he descrito en 4.b. Si la persona es falsamente diestra o zurda es importante corregir la situación, especialmente en casos como problemas de aprendizaje, dislexia, fobias, tartamudez, hipersensibilidad, asma, tensiones corporales extremas y confusión mental

La diagnosis de tensión o infección se hace siendo consciente de tu propio estado de tensión o relajación cuando descargas o añades energía (con la mano dominante) en un punto dado.

El grado de urgencia, o qué ha de ser lo primero en tratar, suelo hacerlo con el orden que sigue:

1.- tendencias suicidas (pensamientos, charlas o hechos referentes al suicidio y la muerte)
2.- problemas cerebrales o presión en los ojos 3.- problemas respiratorios
4.- problemas de espalda
5.- problemas abdominales y de diafragma 6.- problemas sexuales y en la pelvis
7.- problemas de comunicación

Trabajo primero con estos problemas con el fin de mejorar la atmósfera en la que vive la persona.
c) Técnicas

Mencionaré brevemente las distintas técnicas que uso en mi trabajo. Estas son: movimiento, respiración, masajes y toques, trabajo energético, regresiones, comunicación esencial, ideología y autoimagen, y espíritus.

MOVIMIENTO: ejercicios corporales para una relajación dinámica; movimiento expresivo para manifestar las emociones básicas con diferentes partes del cuerpo (ojos, boca, manos, pelvis, etc.) "Pataleta infantil": se hace tumbado en el suelo, moviendo brazos, piernas, cabeza y respirando. Movimiento respiratorio: respiración con movimiento de pelvis en posiciones diferentes, de pie, tumbado, de rodillas y a cuatro patas. Sentir el contacto con la tierra: de pie, caminando, corriendo y saltando.

RESPIRACION: respiración con el pecho, exhalando con un suspiro, retrayendo el vientre y avanzando la pelvis. Respiración expresiva (de chimpancé): respiración que expresa dolor, placer, cosquilleo, y estimulación sexual. Respiración con presión: se provoca presionando la espalda, el pecho y el diafragma, para ablandar la caja torácica y provocar corrientes energéticas. Respiración permanente: se enseña a la persona a respirar continuamente y sin forzar en todas las situaciones cotidianas.

MASAJES Y TOQUES: todas estas técnicas están basadas en la descarga energética y se hacen usando la técnica de vibración ocular que nos indican la concentración y el flujo energéticos. Masaje de toque suave: la descarga de energía de los tejidos tensos por diferentes clases de masajes de toque suave (derivados del de Gerda Boyesen).

Toque agresivo: (derivado del masaje reichiano) para romper la resistencia de los músculos con un toque duro y agresivo que se utiliza en músculos muy contraídos. Toque provocativo: diferentes masajes para provocar dolor, placer, cosquilleo, sensaciones sensuales y sexuales, enseñando a la persona a reaccionar con una respiración expresiva (o de chimpancé). Manipulaciones: coger y mover partes del cuerpo para liberar la energía bloqueada. También manipulación de vertebras para colocarlas en su lugar.
P
d) Aplicaciones específicas 1. Migrañas

Las migrañas se diferencias de otros tipos de dolor de cabeza por su localización e intensidad. Se siente siempre en el mismo lugar: detrás y encima de uno de los ojos. Es un dolor intenso e insoportable que a menudo va acompañado de náuseas. Vomitar puede aliviarlo, pero también puede aumentarlo o provocar un ataque, que puede darse con regularidad o asociado a sucesos específicos cotidianos. Algunas personas saben que lo van a tener antes de que se presente ningún síntoma.

Las personas que sufren de migrañas sufren un bloqueo crónico en la musculatura del cuello, exactamente en los músculos que unen la base del cráneo con las vértebras cervicales. Estos músculos contraídos ejercen una presión sobre los vasos sanguíneos y los nervios de esta zona. La unión de dichos músculos puede tener la apariencia de un bulto, que cuando lo presionamos produce un dolor intenso. Dicha contracción es la razón fisiológica directa de la migraña, y cuando los ablandamos, desaparece. Aunque para desaparezca totalmente es preciso entender su aspecto emocional energético y ocuparnos de él también.

Todos los bloqueos crónicos tienen la función de obstruir el paso de las ondas de excitación, o energía, originadas en el vientre o en la pelvis, en dirección a la cabeza y cerebro, que de otra forma se expresarían por medio de descargas emocionales y energéticas incontroladas.

La mayoría de los que sufren de migrañas no toleran el ejercicio de mover la cabeza de un lado a otro, porque les causa una sensación de mareo o vértigo, y pierden el control y se asustan. Normalmente mantiene la cabeza en una postura muy controlada y el cuello rígido, como si no tuviera independencia del resto del cuerpo. Por tanto es importante enseñarles a expresarse con movimiento, a respirar y a expresarse emocionalmente hasta dejarse ir y perder el control, disfrutándolo.

Cómo abrir el bloqueo muscular (energético): Si tocamos el cuello o la base del cráneo a una persona que sufra de migraña, podremos sentir cómo tensa aún más sus ya tensados músculos; puede también suceder si le pedimos que respire, o incluso cuando habla.
Los primeros músculos que ablandaremos serán los que unen la base del cráneo y las cervicales. Toca e identifícalos, así como los bultos que forman y sus conexiones. Masajéalos con un toque suave o profundo, y libera la energía de las líneas. Hay que insistir con el masaje hasta que la corriente energética se debilite (utiliza la técnica de vibración ocular) y los músculos y bultos se ablanden. Mover la cabeza de un lado a otro le será ahora mucho más fácil, aunque puede causarle el mismo mareo y miedo.

Si el masaje se hace durante el ataque de dolor, éste disminuirá o desaparecerá completamente. La migraña crónica puede desaparecer incluso después de un solo masaje. Si el dolor se presenta (generalmente más suave de lo normal) después del masaje, comprobarás que los músculos y nudos están duros otra vez, aunque esta vez remitirán antes y descargarán la energía y se ablandarán mucho más rápidamente.

Cuando hayamos ablandado estos músculos, hay que masajear el cuello, los hombros y la espalda, insistiendo en la respiración continua y expresiva, movimiento expresivo y sonidos. Hazle ladear la cabeza gradualmente hasta que la persona pueda tolerar una cierta pérdida de control e incluso disfrutarlo.

La migraña crónica probablemente desaparecerá después de unas cuantas sesiones, pero es mejor continuar el trabajo en todo el cuerpo, ablandar la musculatura y enseñar a la persona a respirar y a expresar emociones básicas con movimiento, sonidos y respiración.

2. ASMA

Todos los asmáticos pertenecen al grupo de los hipersensibles y la gran mayoría de estos tienen problemas respiratorios, que pueden ir desde una leve falta de aire hasta ataques asmáticos severos. El ataque- asmático es un bloqueo de la expresión de una emoción fuerte o una poderosa onda de excitación, consciente o inconscientemente relacionadas con experiencias emocionales traumáticas del pasado.

El bloqueo se efectúa en el segmento torácico, en el cuello, o en ambos. El del pecho se forma al expandir éste demasiado mientras se mantiene el aire dentro. El de la garganta se forma por la contracción de la musculatura del cuello, normalmente hecha con ayuda de un espíritu.
Los asmáticos, como otros hipersensibles, no tienen el campo protector envolviéndoles, por eso, lo primero que hay que hacer es llamarlo (Ver "Hipersensibles"). Luego enseña a la persona a respirar de forma ligera (no profunda) y sin interrupción mientras se mueve, piensa, mira, es decir, continuamente. Después utiliza toda clase de masajes, incluyendo el provocativo, para enseñarle a reaccionar con la respiración expresiva (o de chimpancé) con cualquier emoción que surja, sin contenerla. Cuando esté relajada y respire normalmente, ayúdale a profundizar su relajación con un drenaje de las líneas energéticas que rodean el cuello y el pecho. Es recomendable que la persona trate de memorizar el primer ataque de asma que pueda recordar. Ayúdale a pasar por la memorización y las emociones que ésta provoca, sin dejar de respirar y expresando sus emociones con la respiración expresiva. Asegúrate que el campo protector rodea a la persona durante todo el tiempo que dure la sesión.

3. DOLOR DE ESPALDA

Todos los dolores de espalda, y algunos de cabeza, brazos y piernas, están causados por tensiones de la musculatura posterior. A veces, la causa de estas tensiones es el dolor causado por un pinzamiento de vértebras, que se alivia cuando las colocamos en su lugar. Se hace fácilmente con la técnica de la vibración ocular.

Una vez tumbada la persona, arrodíllate detrás de su cabeza, y pasa la mano, deslizándola suavemente sobre la piel, por uno de los músculos paravertebrales, y con la

vibración ocular detecta un punto de tensión, y después otro en el lado opuesto. Cruza las manos y presiona suavemente en ambos puntos, verificando de nuevo la exactitud de los puntos. Luego, lentamente, carga tu peso en los dos puntos y mantenlo hasta que cesen las vibraciones. Hazlo pendiente de la respiración del otro y acomoda la presión al movimiento de su pecho. A continuación busca dos puntos similares y repite el mismo procedimiento. Sigue hasta que no encuentres más puntos de tensión. El dolor desaparecerá o disminuirá y la musculatura se ablandará.

Diagnosis de dolores originados en la columna: es mejor hacerla primero en el espíritu de la persona y luego en su cuerpo. Pídele al espíritu que se coloque delante de ti, dándote la espalda. Comprueba, para asegurarte, donde está la columna, es fácil porque sentirás vibraciones oculares fuertes cuando pases tu mano por las vértebras. Luego pasa la mano despacio paralelamente a la columna, y deténte donde encuentres una línea energética que se origina en ella y atraviesa la espalda. Síguela hasta donde te lleve. Puede acabar en la cabeza, en los ojos, en los brazos, en el corazón, en el pecho, en las nalgas o en las rodillas. Normalmente, dondequiera que acabe, lo hace dando varias vueltas a la parte que origina la contracción. Así, un dolor de cabeza puede estar causado por una línea originada en el coxis, o un dolor en la rodilla puede originarse en la parte media de la espalda. Una vez localizada la línea en el espíritu, compruébalo en el cuerpo de la persona con la vibración ocular. Así adquirirás confianza para diagnosticar en espíritus. En el cuerpo, encontrarás la misma línea que te llevará a la columna. Utiliza la técnica descrita más arriba, buscando puntos de tensión paralelos a ambos lados de la columna y presionando sobre ellos de la manera ya mencionada. No presiones en los puntos que no hay vibración ocular.
Este nuevo toque puede aplicarse a cualquier tejido; es especialmente efectivo en los tendones. Relajará fácilmente hasta los músculos largos más duros y tensos, como los de las piernas.

4. HIPERACTIVIDAD

La hiperactividad es de hecho una sobre agitación. A nivel biológico está causada por la excreción de una hormona de la glándula de la hipófisis, que regula la actividad de la glándula tiroidea. La hiperactividad está causada por el mal funcionamiento de cualquiera de ellas. La tiroides funcionar parcialmente hay una contracción crónica en la garganta. Puede identificarse por la voz ronca y forzada.

Creo que el malfuncionamiento de la hipófisis está causado por "la Bota". Todos los hiperactivos la tienen en posición muy baja y con grandes líneas energéticas espirales rodeándoles la zona del cerebro. Sea cual sea la causa de la hiperactividad, todos los hiperactivos pertenecen al grupo de los hipersensibles y como ellos carecen de campo protector a su alrededor (Ver "Los hipersensibles y el campo ausente"). Tienen dotes de médiums, problemas respiratorios, y normalmente una o dos de las fobias típicas.

Los hiperactivos parecen tener mucha energía; en realidad es su inquietud la que es excesiva, y cuando necesitan hacer un esfuerzo energético continuo, agotan sus reservas y caen en un estado depresivo o sufren por insuficiencia repentina de aire. Llamar a su campo protector puede calmar su inquietud y relajarlos. Luego ayúdale a abrir el bloqueo crónico de cuello y garganta, especialmente en los casos de malfuncionamiento de la glándula tiroidea. Es importante trabajar todas las líneas energéticas que rodean la

zona del cerebro hasta hacer desaparecer todas las espirales energéticas alrededor de la cabeza.170

17.
Comunicación esencial

a) Introducción

Tocar, dar un masaje y contactar con el campo energético son formas de relacionarnos, de "acercarnos" unos a otros. Las palabras pueden tener el mismo efecto. Sin embargo, en la vida normal, a menudo tienen el contrario. Aprendemos muy pronto de nuestros padres y de los que nos rodean, que las palabras pueden usarse como armas. La comunicación puede ser una guerra en la que las utilizamos como defensa o para atacar al contrincante. Por eso, tocar es a veces la única forma de relacionarnos positivamente (como hacemos con los niños autistas).

Las palabras pueden ayudarnos a contactar y a estrechar relaciones, en lugar de aislarnos y provocar fricciones, si hacemos con las personas con las que convivimos lo que a menudo haríamos sin problemas con perfectos extraños: hablar de nosotros mismos, de nuestros problemas y sentimientos. A un extraño no le decimos nada que entrañe juicio o crítica. No le damos órdenes. Le escuchamos y estamos atentos al efecto que sus palabras tienen sobre nosotros. Incluso no tememos mostrar nuestro lado débil porque con el extraño no establecemos esa relación "ataque-defensa". Podemos aprender a hacer lo mismo con los que convivimos: niños, compañeros, padres, amigos, colegas o con cualquiera que queramos mejorar nuestra relación.

Aunque la forma de hacerlo es muy simple, no es ni mucho menos fácil. Después de haber aprendido, durante largos años, a atacar, manipular y defendernos, es tan difícil como aprender a movernos y a caminar de forma diferente (cosa que también hacemos en el aprendizaje corporal). Sin embargo, los resultados son tan positivos e inmediatos, especialmente si lo utilizamos con niños, que es lo suficientemente alentador como para que nos esforcemos en practicar esta técnica.
171
Esta forma de hablar, a la que llamo "comunicación esencial" limitará el intercambio verbal a sólo unas cuantas frases. La esencia es muy simple, derivado de la terapia Gestalt de Fritz S. Perls. Usar este tipo de comunicación posibilita una relación íntima y amistosa, que es precisamente la parte que constantemente evitamos en la comunicación normal.

La comunicación esencial consta de dos puntos fundamentales:

1) decir cómo me siento ahora física y emocionalmente
2) decir lo que siento ahora por ti (la persona con la que te comunicas).

Para hacer esto tengo que dejar de responsabilizar al otro de lo que me pasa y mirar dentro de mí. Esto significa no saber si el otro tiene razón o no, si es bueno o malo, justo o injusto, (juzgar, criticar, etiquetar, culpar) y en su lugar, observarme y sentir lo

que su apariencia, sus actos o sus palabras provocan en mí, qué sentimientos me despiertan (rabia, miedo, amor, odio) y comunicárselos al otro.

Una conversación así entre dos personas, normalmente no consta más que de unas pocas frases, pero puede cambiar completamente una relación.

Con el fin de ayudarte a recordar la forma de hacerlo, copia la siguiente lista y cuélgala en la pared de tu habitación o en la puerta del cuarto de baño. Trata de practicarla y fíjate en los cambios que se producen en tus relaciones personales.

COMUNICACION PARA LA CONVIVENCIA QUE NO HACER QUE HACER
No "etiquetarlo/la" en primera persona No dar órdenes Expresar mis deseos No hacer preguntas Hacer afirmaciones

TRATAR DE NO USAR LAS SIGUIENTES PALABRAS

Eres un/una... El/ella es un/una... Deberías... Tienes que... No puedes...

Para entender mejor la lista anterior y la comunicación esencial, y para facilitar su memorización, he aquí las siguientes reglas:

Primera: Nunca respondas a lo que la otra persona dice, independientemente de si es una pregunta o una afirmación, de si es un padre de ochenta años o un hijo de corta edad. Si el otro no usa la comunicación esencial, lo más probable es que trate de manipularte. En lugar de responderle, presta atención a lo que te produce lo que él/ella dice; si te sientes feliz, triste, enfadado, distante; si te duele, te alegra o te deja indiferente. Di sólo lo que te produce.

La otra persona puede insistir o preguntarte acerca de lo que acabas de decir. No caigas en esa nueva trampa. Presta atención a lo que te produce sus nuevas palabras, igual que antes, y díselo. Cuanto más manipulador sea *él o ella,* más firme debes ser en tu forma de responder. Los niños puede que reaccionen con sorpresa, pero responderán de forma seria y adulta. Los padres, cónyuges o parejas son normalmente mucho más manipuladores. Para cambiar su actitud necesitas ser constante en la comunicación esencial. No busques palabras complicadas ni trates de dar explicaciones, ni de justificarte.

Felicidad, tristeza, rabia, odio, amor, dolor, etc., son las palabras que mejor pueden describir lo que te sucede. Utilízalas con frases cortas.

Segunda: No hables de él/ella. No juzgues, ni critiques, ni etiquetes, ni describas a la otra persona. Siempre que comiences una frase diciendo "eres "pienso que eres...", "sé que eres...", etc., detente y aplica la primera regla. Fíjate en lo que su belleza o su rabia provocan en ti. Si le

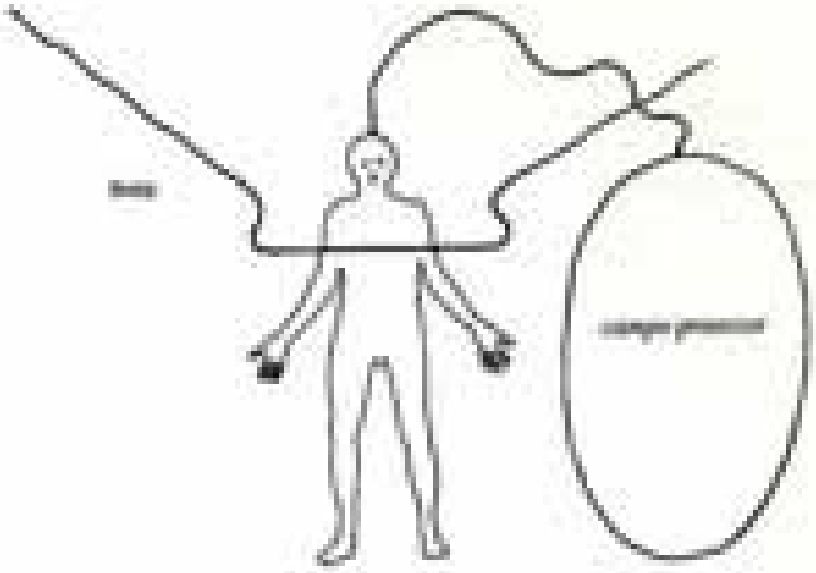
No decirle nunca a la otra persona: Ser consciente de mí Qué siente él/ella Decir lo que yo siento Qué piensa él/ella Decir lo que yo pienso Qué le gusta a él o ella Decir lo que a mí me gusta Qué no le gusta a él/ella Decir lo que no me gusta Cuál es su verdad Decir mi verdad

No juzgarle/la Ponerme en su lugar
No criticarle/la Ponerme en su lugar y ha mismo dices a una persona que es guapa, ésta tratará de serlo para ti, aún en el caso de que no se sienta así, y eso puede cambiar su manera natural de ser. En su lugar, puedes decir (siempre lo que siento ahora): disfruto mirándote, o siento un cosquilleo en el estómago cuando te miro, o cuando te miro me enfado.

Tercera: presta atención a lo que sientes por la otra persona, en el momento presente y dilo.

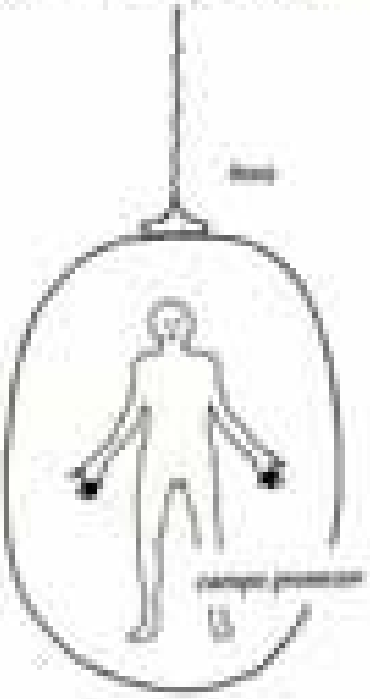
Cuarta: No digas a la otra persona lo que tiene que hacer. Estate atenta/ o a lo que tú quieres y dilo. Por ejemplo, "yo deseo que me abraces (tú eres libre de hacerlo, o no)", en lugar de "abrázame". En lugar de "¿Quieres pasar la noche conmigo?", "Quiero pasar la noche contigo (eres libre de decidir si tú quieres o no)

En resumen: Presta atención siempre a lo que te sucede a ti. A cómo te sientes interiormente, a qué sientes por la otra persona, y a cuál es tu deseo. Dilo en pocas palabras, o lo que es más difícil, di sólo eso. Inténtalo y te sorprenderá cómo unas cuantas frases pueden resolver problemas de relación muy antiguos.

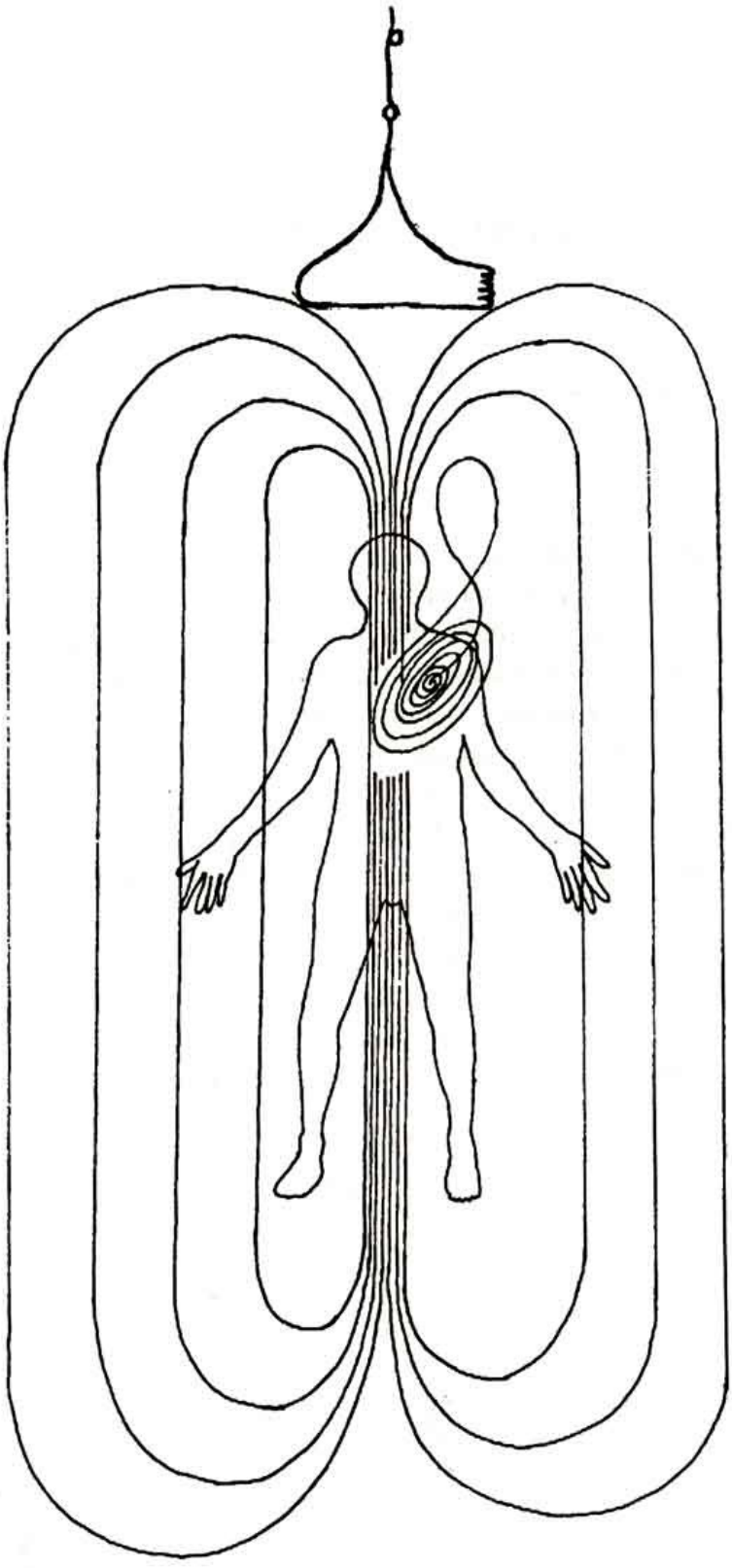


Rosa baja y campo protector

La tercera posición es cuando la base está a la altura del pecho. La mayoría de los falsos diestros o zurdos pertenecen a esta categoría o a la llamada "posición del cáncer" que explicaré a continuación. Se trata de personas extremadamente sensibles, y cuanto mayor es la sensibilidad más evitan respirar para poder así hacer frente a la sociedad normal. Estas personas tienen en general más problemas de salud: catarros crónicos, infecciones en garganta y pecho, alergias, problemas respiratorios, asma, migrañas, fobias e hiperactividad. (La hiperactividad es aún un problema energético para mí. Todos los hiperactivos que conozco tienen "la Rosa" en una posición muy baja, lo que significa que pierden energía constantemente, algunos comen y duermen muy poco y al mismo tiempo parecen ser muy activos, o al menos muy inquietos. ¿Tienen realmente tanta energía, o es este tipo de actividad una urgencia que les fuerza a respirar y por lo tanto a salvar su vida? La segunda posibilidad parece más lógica, aunque aún queda por probar).



Rosa alta y campo protector



Tensión que utiliza la energía del campo de la salud

18.
Los centros energéticos

En este último capítulo intentaré informar de mis últimos descubrimientos, que tratan de los centros energéticos que hay alrededor del cuerpo y de las formas de abrirlos. Como son muy recientes, algunos detalles aún no los tengo claros, pero me he atrevido a incluir este capítulo en el libro porque pienso que son muy importantes.

Es fundamental dominar las dos técnicas básicas desarrolladas por mí para sentir los campos energéticos, con las manos y las vibraciones oculares- y repetir los ejercicios básicos explicados en el libro, especialmente el seguimiento de las líneas energéticas.

El desarrollo de esta habilidad les costará a algunas muchas horas de práctica, para los niños es normalmente natural e inmediato, y el acceso es más rápido cuantos más pequeños son. Las personas escépticas y "racionales" es mejor que trabajen con personas y animales dormidos, para que puedan observar mejor sus reacciones al trabajo en los campos energéticos, ya que esto les ayudará a vencer la resistencia irracional que les impide reconocer la existencia de las líneas y de los campos energéticos que rodean el cuerpo.

Una vez conseguido, ya podemos avanzar y descubrir estos centros y la drástica influencia que tienen en el organismo y en sus sistemas funcionales. De hecho estos centros tienen una influencia vital, y su oclusión puede ser fatal para las personas enfermas con un nivel energético muy bajo (como los enfermos de cáncer). Cada uno de estos centros está relacionad o con uno o varios sistemas funcionales específicos del organismo.

Desde que comencé a utilizar espíritus de personas vivas para diagnosticar tensiones, infecciones y disfunciones, problemas respiratorios y falta de energía en los diversos órganos, la conexión entre los centros energéticos y todas estas funciones se hicieron cada vez más evidentes.

Invito a los lectores que hayan desarrollado el séptimo sentido a comprobar, enmendar, mejorar y clarificar estos descubrimientos, o a excluirlos si encuentran razones para hacerlo.

a) Localización de los centros energéticos

Al seguir las líneas del campo energético de las glándulas y de algunas extremidades del cuerpo, encontramos un esquema común: una espiral compuesta por espirales ordenadas en formas cónicas, que poseen una estructura idéntica: comienzan con una base redonda de unos 10-20 centímetros de diámetro, de la que parte una línea energética que asciende en espiral, que aumenta su diámetro en 6 vueltas, lo disminuye en otras 6, y termina con otra base superior, idéntica a la inferior. Desde ésta, hay una espiral interior que sube disminuyendo su diámetro durante 9 vueltas, que crece en 3, vuelve a disminuir otras 3 vueltas, y finalmente aumenta en 9 vueltas hasta alcanzar la base superior.

En todas las personas diestras (que irradian energía con su mano derecha) las espirales giran hacia la derecha, y en los zurdos hacia la izquierda.

Siguiendo las líneas energéticas de las tensiones y los campos que rodean el cuerpo, descubrí sobre la cabeza de una paciente una concentración de energía similar a la forma energética del campo de las glándulas. Lo comprobé con otras personas y encontré lo mismo en muchas de ellas. Comparando los sistemas funcionales de estas personas, con las que no tenían esta-concentración energética, descubrí que en las primeras, las glándulas de la hipófisis, la tiroides y la suprarrenal poseían unos campos energéticos potentes, mientras que en el segundo grupo eran débiles o incluso carecían de energía.

Busqué otras concentraciones energéticas semejantes y fui encontrando cada vez más, esparcidas por el espacio que rodea al cuerpo, algunas a metros de distancia.

Cada una de estas bolas de energía, o centros energéticos, como di en llamarlas, estaba relacionada con un sistema funcional del organismo. Cuando podía sentir con fuerza las líneas energéticas de un centro, el sistema relacionado con él estaba cargado de energía y funcionaba perfectamente. Cuando el centro estaba débil o no lo sentía, el sistema correspondiente

Centros energéticos alrededor del cuerpo. Rayos de la frente y del pecho
Estaba falto de energía y no funcionaba como debía. Resulta obvio que estos centros rigen el estado energético de los sistemas corporales relacionados con cada uno de ellos. Comencé a buscar centros específicos, su ubicación y los sistemas correspondientes.

En uno de mis seminarios había una mujer que tenía el pelo muy largo, le llegaba hasta las nalgas, y suelto. Examinándola, encontré a su alrededor decenas de centros con líneas energéticas muy potentes. Le recogí el pelo y los centros desaparecieron, y al soltárselo reaparecieron. Se me hizo patente que llevar el pelo muy largo y suelto es un instrumento natural para abrir dichos centros, o en otras palabras, el cortar o recoger el pelo provoca su oclusión.

Continuando esta búsqueda, descubrí que cada uno de estos centros está relacionado con un punto específico en la piel, que al ser estimulado, utilizando las técnicas que ya conocemos, abre el centro correspondiente o fortalece la energía y la hace tangible. El pelo largo y suelto, de alguna manera, energetiza todos esos puntos, y por tanto los abre.

Más tarde hablaré de otras maneras de abrirlos y también de las condiciones externas que ayudan a abrirlos o a cerrarlos. Antes de hacerlo quiero presentar los centros energéticos descubiertos hasta ahora, sus puntos de apertura y los sistemas que energetizan. Explicaré especialmente algunos por su relación con funciones vitales importantísimas para nuestra salud. Los números de los centros están relacionados con los números marcados en el dibujo.

CENTRO 1. Está localizado a la altura del ombligo, a unos 20 cts. de distancia de la piel. El centro de apertura está 6 cts. más arriba.

Este centro activa el campo energético de la glándula pineal, y los de las glándulas del páncreas. Libera la respiración, haciéndola más suave y espontánea, y el funcionamiento

de los sistemas digestivos. Es el principal centro para cargar de energía los tejidos corporales, especialmente las células sanguíneas. Para entender su capacidad energetizante pondré un ejemplo:

Trabajando durante 3 años en la respiración intensiva consciente logré mantener "la Bota" a unos 80 cts. sobre mi cabeza permanentemente, y un campo energético del doble o el triple de su diámetro alrededor de los glóbulos rojos. Bien, pues 20 minutos después de abrir este centro, y sin respiración consciente, "la Bota" subió 3 metros por encima de mi cabeza y los glóbulos rojos ampliaban el diámetro de su campo docenas de veces. Cuando abrimos este centro en personas que lo tenían cerrado, el organismo comienza a luchar contra enfermedades e infecciones crónicas; en personas enfermas de cáncer, el organismo lucha contra él y lo trata como si fuera una infección, por lo que puede presentarse la fiebre durante unos días o semanas, según el estado en que se encuentre el organismo.

Ante cualquier problema de salud, depresión o debilidad, lo primero que haremos es abrir este centro.

CENTRO 2. Se localiza frente a los órganos sexuales. Rige la energía de la glándula timo (cuyo campo energético energetiza el pelo, la piel, y las encías y los dientes) y la apertura de la garganta y del diafragma. Cuando abrimos este centro, se estimulan las raíces del pelo en ambos sexos, lo que detiene su caída e incluso hace crecer el que se ha caído. En las mujeres debilita las raíces del vello de manos, pies y cara. Revitaliza y soluciona todo tipo de problemas de la piel. Cura las infecciones en las encías y les devuelve su color natural, e incluso revitaliza los huecos en que faltan dientes.

Las contracciones de la garganta (y del diafragma) causan infecciones y problemas de voz; la sensación de ansiedad y nerviosismo en situaciones sociales difíciles. Todo esto desaparece cuando se abre este centro. Los cantantes pueden aclarar la voz y adquirir de 4 a 8 notas más en su escala.

La apertura de este centro también ayuda a abrir los centros que activan los órganos sexuales y el sistema linfático. Tiene otro efecto aún no muy claro para mí, pero que siento que es de gran importancia. Cada ser humano o animal vive en la base de un gran centro energético (ver dibujo), distinto del de las plantas, que también lo poseen. Cuando el centro que rodea a los seres animados se cierra, éste se convierte en uno igual que el de las plantas.
`J
Punto de apertura: éste es uno de los pocos centros que se abre automáticamente cuando estamos desnudos, incluso sin tener el pelo largo; sucede porque sus puntos de apertura están en los órganos sexuales y éstos tienen su vello natural que los cubre. Sin embargo, se cierra cuando los pantalones o la ropa interior tocan la vagina o los testículos. Está cerrado en los hombres circuncidados de una u otra manera. En este caso, para abrirlo, el hombre debe llevar en el pene, día y noche, una funda hecha de un material activo (ver capítulo siguiente) que reemplazará el prepucio cortado.

CENTRO 3: Se encuentra sobre la cabeza y activa las glándulas adrenales, hipófisis, tiroides y suprarrenales. También parece estar relaciona do con el metabolismo de las grasas del organismo, ya que las personas crónicamente delgadas (a pesar de comer mucho) lo tienen abierto, y sin embargo los crónicamente obesos lo tienen cerrado.

.2. En la parte posterior del cuerpo

Punto de apertura: en la columna, bajo los omóplatos.

CENTRO 4: Está bajo los pies. Activa los testículos, los ovarios y los sesos. Hay dos centros paralelos.
Puntos de apertura: Bajo los pies, en el centro de éstos.

CENTRO 5: Frente a14, a un metro de distancia. Energetiza las glándulas linfáticas. El sistema linfático, una vez abierto, mueve los humores corporales y los distribuye por sus caminos naturales. Elimina los líquidos excedentes de piernas y caderas hinchadas y aumenta los senos pequeños y flácidos. La apertura de este centro estimula también las glándulas mamarias y aumenta la producción de leche.
Punto de apertura: en la mitad de la parte frontal de la tercera costilla.

CENTRO 6: Se sitúa detrás de la parte alta de la espalda. Activa el hígado y el bazo.
Punto de apertura: en la columna, en el centro de la parte alta de la espalda.

CENTRO 7: Detrás de la parte baja de la espalda. Activa los riñones, la vejiga y el sistema urinario.
Punto de apertura: en la columna, encima del coxis. Especialmente importante en caso de artritis.

CENTRO 8: Entre las rodillas. Estimula los tejidos eréctiles en los hombres y los de la apertura de vagina y labios vaginales en las mujeres. Punto de apertura: en la mitad de la parte baja del cuello, en el hueso.

CENTRO 9: Dentro del estómago. Activa los intestinos delgados. Punto de apertura: 8 cts. a la izquierda del ombligo.

CENTRO 10: A 1 metro de la cabeza. Energetiza el campo de la salud. Dos centros unidos, para la parte izquierda y derecha del campo.
Puntos de apertura: dos, 4 cts. por debajo del ombligo, y a 6 cts. a ambos lados.

CENTRO 11: Encima de la frente. Abre un rayo estrecho que sale del

18 Centros energéticos alrededor del cuerpo
215
Centro de la frente, capaz de penetrar paredes. La mayoría de los niños pequeños tienen este rayo abierto y algunos adultos, generalmente hipersensibles. Estas personas pueden ver fácilmente auras, energías y espíritus.
Punto de apertura: encima de la frente.

CENTRO 12: Detrás de la base del cráneo. Abre un rayo similar al anterior que parte del centro del hueso torácico. Punto de apertura: en la mitad de la parte posterior del cráneo.

CENTRO 13: Dos centros, en las concavidades que hay sobre las nalgas. Estimula parte de la vagina y del pene. Crea 4 líneas energéticas en los órganos sexuales.
Puntos de apertura: en las concavidades sobre las nalgas.

CENTRO 14: Detrás del coxis. Energetiza el campo de la vagina y del pene.
Punto de apertura: entre el sacro y el coxis.

CENTRO 15: Dos centros, detrás de las nalgas. El del lado derecho activa dos líneas energéticas de la vagina desde los lados, y a lo largo del pene desde arriba. El de la izquierda estimula dos líneas energéticas a de la vagina desde arriba y dos del pene desde los lados.
Punto de apertura: a 5 cts. del coxis.

CENTRO 16: Debajo de las nalgas. Activa 4 líneas energéticas a lo largo de la vagina y del pene.
Punto de apertura: 8 cts. por encima y detrás de la rodilla.

CENTRO 17: Frente a los pezones. Energetiza dos capas del campo energético.
Punto de apertura: los pezones.

CENTRO 18: Frente a la cara. Activa los pulmones. Punto de apertura: en la nuez de la garganta.

CENTRO 19: Frente a los labios. Dos centros que estimulan el estómago.
Punto de apertura: 15 cts. por encima de las rodillas.

CENTRO 20: Frente a la parte alta del pecho. Dos centros: el de la
Izquierda activa la energía del corazón; el de la derecha lo hace de 6 puntos: 2 de los riñones, 2 de los pulmones, y 2 del cerebro, éstos últimos podrían regular la presión sanguínea, pero esto está aún por comprobar.
Punto de apertura: en el extremo más alto del hueso pélvico.

CENTRO 21: Frente a la cabeza, más arriba. Activa el campo energético en 1 metro alrededor del cuerpo.
Punto de apertura: en la segunda vértebra cervical.

CENTRO 22: Detrás de los pies. Activa el recto y el intestino grueso. Punto de apertura: 15 cts. por debajo de la parte posterior de la rodilla.

CENTRO 23: Frente a las rodillas, más arriba. Estimula el campo energético del estómago.
Punto de apertura: en el extremo superior y externo de las rodillas.

CENTRO 24: Dos centros, en el dorso de las manos. Energetizan los oídos internos.
Puntos de apertura: uno entre la muñeca y el codo, más cerca de éste, y otro en el centro del dorso de la mano.

CENTRO 25: Sobre los pies. Estimula los ojos.
Punto de apertura: bajo de la rodilla, en la parte alta de la tibia.

CENTRO 26: Sobre la cabeza, en la parte posterior. Activa un campo de un metro, a partir del cuerpo. Rige un campo energético que se asemeja a la estructura de la corteza de una sandía, con 6 "meridianos".
Punto de apertura: en la tercera vértebra cervical.

CENTROS DEL 27 AL 32: Como en el caso del 26, energetizan distintos campos que están a diferentes distancias del cuerpo, con distintos números de "meridianos".
Puntos de apertura:
27: en la columna, en la mitad de la parte baja de la espalda. 28: entre el ombligo y el pene. 29: 11 cts. más arriba del ombligo.
30: en la columna, en la vértebra que hay sobre los omóplatos. 31: encima del coxis.
32: encima del coxis.
CENTRO 33. Frente a ambos lados de la frente. Energetiza los senos nasales de la frente.
Puntos de apertura: en la frente, a ambos lados.

CENTRO 34. Frente a la garganta. Energetiza los labios. Punto de apertura: frente a la base de la garganta, a 3 cts.

CENTRO 35. Frente a la terminación de las cejas. Activa dos rayos que parten desde las cejas a una distancia de 5 cts.
Punto de apertura: a un tercio de distancia de la parte interna de las cejas.

CENTRO 36. Estimula uno de los campos que rodean el cuerpo. Punto de apertura: 1 cm. más arriba del ombligo.

CENTRO 37. En el lado izquierdo del pecho. Crea un campo elíptico, cuyo lado interno, de unos 50 cts., pasa por el centro del cuerpo. Este campo tiene 17 "meridianos".
Punto de apertura: en la mitad del esternón.

CENTROS DEL 38 AL 44. Como en el 37, pero a diferentes distancias del cuerpo y con diferentes "meridianos".
Puntos de apertura:
38: en la base del pene por la parte delantera.
39-44: las vértebras de la columna, desde la primera del pecho hacia abajo.

Estos complicados sistemas, con los centros, sus puntos de apertura, las glándulas, los sistemas funcionales del organismo, los campos energéticos que los rodean y los de cada sistema y órgano, son, indudablemente, sólo el principio de un descubrimiento de una complejidad infinita, como la vida misma y la humanidad como parte de ella. Sin embargo, cada pequeño descubrimiento adicional que me acerca a su comprensión, me excita y me hace feliz.

La apertura de los centros energéticos es vital para mantener el organismo sano. Por las experiencias que he llevado a cabo con este método hasta ahora, parece poseer el potencial de curar muchas de las peores enfermedades. Saca a la superficie y cura enfermedades crónicas y no erradicadas, en las primeras semanas.
b) Apertura de los centros

Deduzco de mis investigaciones que la manera natural de mantener los centros abiertos y activos es llevar el pelo natural. En lugar de cortarlo, hay que dejarlo crecer y llevarlo suelto (no atado, ni recogido). Cuando lo cortamos, se cierran automáticamente. La razón de este hecho se entenderá más adelante.

He buscado algo que reemplace al pelo natural y he descubierto que llevar ropa de determinada clase de tejido, los vuelve a abrir. La característica más importante de esta ropa es la forma del tejido y no el material del que está hecha.

Para probar el tejido, utiliza las mismas técnicas que para sentir la energía: ponlo sobre tu vientre de forma que cubra el punto que hay 6 cts. por encima del ombligo y comprueba la existencia del centro respiratorio (el 1). Si el tejido es "bueno" (abridor) sentirás un campo energético frente al ombligo, el campo especial de un centro. Si no dominas las técnicas para sentir la energía, concéntrate en tu respiración normal (sin forzarla) y fíjate en los cambios producidos en ella por las diferentes clases de tejidos. Un tejido "abridor" -o "activo", como yo lo llamo- hará tu respiración más fluida.

Hay diversas circunstancias que pueden ayudar a abrir los centros o a cerrarlos. Normalmente, cuando estamos en la proximidad de fuertes campos energéticos, los centros se abren; por ejemplo, cerca de un árbol, incluso con el pelo corto y desnudos (sin tejido "activo"). También junto a personas que tienen sus centros abiertos. Mantener el vientre contraído ayuda a abrirlos, mientras que dejarlo completamente relajado los cierra, incluso con un tejido activo sobre los puntos de apertura. La presión mecánica ejercida sobre éstos cerrará el centro con el que esté relacionado, como la presión de la ropa interior en la vagina o en los testículos. Si nos situamos en un puente sobre una corriente de agua, los centros se cierran. He investigado estos efectos y he comprobado que determinadas cosas crean un vacío energético en el espacio que las rodea, que los cierra cuando entramos en él.

Creo que los centros energéticos son las conexiones que nos unen a los campos energéticos cósmicos. Dos de tales campos parecen ser los principales factores en lo que concierne a la vida: uno es un campo de corriente vertical, del cielo a la tierra, como una lluvia de energía fina, y mismo tiempo completamente denso; la otra, un flujo energético continuo en dirección oeste-este, como el descrito por Reich.

Las corrientes de agua crean una desviación de esta "lluvia" energética y causan un vacío sobre ellas. Puedes verificarlo si al pasear por un lugar de tu ciudad donde haya alcantarillas, compruebas tu centro 1 (llevando un tejido activo). Descubrirás que cuando pasas sobre ellas, ese centro se cierra. También puedes comprobar que se abre cerca de un árbol, y que se cierra cerca de un seto, porque es una planta cortada para darle forma. Al cortar una hoja o una rama de una planta se crea un vacío energético en la corriente cósmica. Parece ser que se produce el mismo efecto cuando nos cortamos el pelo: se crea un vacío energético a nuestro alrededor y se corta la conexión con el fluido cósmico a través de nuestros centros.

También las formas, sean de madera, metal, o simplemente dibujadas en un papel, influyen en la supersensible corriente cósmica, y muchas crean un vacío en el espacio circundante, por ejemplo, un círculo o un anillo, colocados horizontalmente; en dirección oeste-este creará un potente rayo que fluirá del anillo en dirección este; en dirección norte-sur crea un anillo energético a su alrededor. La mayoría de las formas

cerradas, (un cuadrado o un triángulo), producen casi el mismo efecto. Si el círculo es grande, por ejemplo uno dibujado en el pavimento de una plaza, creará un vacío encima y en derredor, que cerrará los centros.

Es mejor no llevar anillos, relojes, pulseras, etc., porque pueden crear corrientes energéticas que fluyan en contra del flujo natural del cuerpo.

Un mueble redondo creará un vacío en torno a él, pero si dibujamos dos o tres líneas a lo ancho de su superficie, el vacío desaparecerá. La mayoría de los dobles techos para aire acondicionado en oficinas y bancos crean un vacío debajo y también cierran los centros. Los televisores y las pantallas de ordenadores crean el vacío frente a ellos. Las formas cónicas crean un vacío cónico debajo.

Un cono muy abierto, hecho con 7/8 de un círculo de papel, colocado con la base hacia arriba, puede remediar el daño hecho por los creadores de vacío y volver a llenar de energía el vacío con bastante efectividad, y reabrir los centros.
Un cono de 5-6 cts. de diámetro, invertido, puede corregir el daño energético producido por el televisor o la pantalla del ordenador, colocado en el suelo, frente a ellos. También sirve para reparar el daño producido por el doble techo, si se sitúa en el lugar en que la persona se sienta para trabajar.
Espirales: si colocamos horizontalmente una espiral plana y abierta, hecha de cualquier material o simplemente dibujada en un papel, creará un campo energético igual al que he descubierto que es el del cuerpo. Por tanto podemos usarlo de la forma descrita anteriormente para abrir los centros, dibujándola alrededor del punto de apertura del centro específico que queramos abrir. En otra posición distinta a la horizontal creará una variedad de campos y rayos, dependiendo de su posición y de los cambios del campo cósmico.

Creo que la espiral abierta es la unión que conecta los campos energéticos de la naturaleza no viva, a los de los organismos vivos y de las unidades más fundamentales de la vida.

Puedo imaginarme fácilmente que una estructura química que tenga la forma de una espiral abierta, como el A.D.N., sólo por su forma, sea capaz de crear un centro de vida y energía a su alrededor, y de esa manera "cobrar vida" y conectar con el flujo cósmico de la energía viva del orgón.

La mano humana: también puede crear un "centro energético vital", o "el código de la vida", como yo lo llamo. Si colocas las manos juntas formando un hueco como para contener agua (con cuidado de que no haya huecos entre los dedos), un centro o código energético aparecerá sobre tu mano dominante (y sólo sobre ella). Si abres las manos (como para dejar escapar el agua), el centro o código desaparecerá de la mano dominante y aparecerá sobre la no dominante.

En el código sobre la mano dominante, la energía fluirá de la mano al campo energético de aquél, por lo que podemos usarlo muy eficazmente para irradiar energía a heridas e infecciones. En la no dominante, la energía fluye desde el código a la palma, y éste será muy efectivo para descargar energía de las tensiones.

Cuando colocas las manos como hemos descrito antes, pero con el hueco hacia abajo, los códigos aparecerán bajo las palmas, con el mismo
Efecto cargador o descargador.

Espíritus y centros energéticos: todos los centros que rodean a los espíritus de personas vivas pueden sentirse fácilmente, así que puedes comprobarlo llamando al espíritu de cualquiera que conozcas o veas en una foto, sin importar donde se encuentre la persona. Los espíritus aparecen inmediatamente cuando los llamamos, no parecen tener ningún problema con el tiempo y la distancia. Cuando aparezcan, comprueba sus líneas exteriores y luego busca los centros en los lugares correspondientes. Puedes detectarlos, si están abiertos, de la misma manera que lo harías con la persona misma.

Luego comprueba el diámetro del campo energético de una célula sanguínea. Comprobarás que las personas que tienen el centro 1 cerrado, carecen de campo en las células sanguíneas (o en cualquier otra célula). En las personas en que está abierto, dicho campo es grande e intenso.

Comprueba la relación que hay entre los centros abiertos y los cerrados alrededor del espíritu, y el estado de los órganos internos, y comprobarás que la relación entre ambos es tal como la describo en la lista de centros.

Luego puede que encuentres otros muchos centros, otros puntos de apertura en la piel, y quizás una mejor comprensión de su funcionamiento. Para mí es un método de descubrimiento de nuevos conocimientos constante; cada semana, y a veces hasta cada día, descubro cosas nuevas.

Ahora pondré dos ejemplos del uso de tales descubrimientos: para un catarro de nariz, dibuja pequeñas espirales en el punto medio entre la pierna y el pie, en las sienes, entre el tobillo y el talón, a ambos lados, y entre la nariz y la boca, y observa los resultados.

El otro ejemplo es mencionado en el capítulo que trata sobre el asma. Si mantienes los centros 1 y 2 abiertos, el asmático no sufrirá ningún ataque aunque fuerces su respiración ejerciendo presión mecánica sobre el pecho o incluso haciéndole cosquillas. Cuando ambos centros se encuentran abiertos, la persona no sufrirá el típico ataque aunque tenga un montón de saliva o con tos. Para los artríticos los centros importantes son los que estimulan el bazo y el hígado y el del sistema linfático, y por supuesto, los número 1 y 2.
Para los diabéticos lo más importante es mantener abierto el 1. Sólo con esto, sin ningún tipo de tratamiento, puede mejorar enormemente su estado, ya que el páncreas se energetizará y sus glándulas comenzarán a funcionar normalmente.
Podemos aprender mucho comprobando la energía en el espíritu. Chequeé a una persona que no tenía sentido del olfato, y encontré que en su espíritu (y en su cuerpo) había otro espíritu que tocaba su cabeza, creándole un círculo en la parte posterior del cráneo. Le pedí que se fuera y la mujer comenzó a oler. El espíritu creaba un vacío alrededor de un punto de apertura de un centro que estimula el sistema olfativo.

Tal operación ha de repetirse, normalmente, muchas veces. Durante un suceso traumático relacionado con el sentido del olfato, la mujer llamó a este espíritu (inconscientemente) para que le ayudara a cerrarlo, y siempre que sucede algo que se lo recuerda, automáticamente vuelve a llamarlo. Es otro tipo de bloqueo crónico y tiene

que ser tratado como tal, sólo que en vez de abrir la coraza muscular, le pedimos al espíritu que se vaya.

Este no es un ejemplo único, puedes encontrarte con esta clase de bloqueo de puntos de apertura efectuados por espíritus en muchas personas; yo los busco rutinariamente. De la misma forma puedes encontrar espíritus que tocan el cerebro, creando en él diversas alteraciones funcionales. Esto puede curarse también pidiéndole al espíritu que se marche; funcionan como los bloqueos traumáticos, igual que en el ejemplo anterior.

c) Cómo comprobar si un tejido es activo

El mantenimiento de los centros abiertos se ha convertido en lo más importante de mi trabajo. Por tanto, es importante comprobar si es activa la ropa que llevamos, toda, la interior, la camisa, el jersey, el abrigo, los pantalones y los calcetines. También las sábanas y las mantas con que dormimos.

Si mantenemos horizontalmente la mano, en medio del dorso hay un punto de apertura que corresponde a un centro que hay sobre la palma. Su base está a unos 10 cts. de ésta y su altura es de unos 30. Si llevas manga larga, súbetela para evitar interferencias en la prueba. Pon tu mano dominante (o cualquiera) de forma horizontal y con la palma hacia el suelo.
Mantenía un poco apartada del cuerpo para que los centros que hay alrededor no interfieran. Examina el lugar donde debería aparecer el centro para estar seguro de que no hay espirales o líneas energéticas allí. Ahora coloca el tejido que quieres examinar en la palma y comprueba si hay ahora una espiral densa sobre ella. La mejor forma de hacerlo es mover tu otra mano arriba y abajo, en el espacio que hay sobre tu palma, atravesando así las espirales que forman el centro, y si el tejido es activo, tendrás vibraciones oculares muy fuertes. Conserva siempre, todo el tiempo que dure la prueba, un trozo de tejido que sepas que es activo. Esto es importante para comprobar que la prueba no se hace en un vacío, donde incluso un tejido activo no podría crear un centro energético.

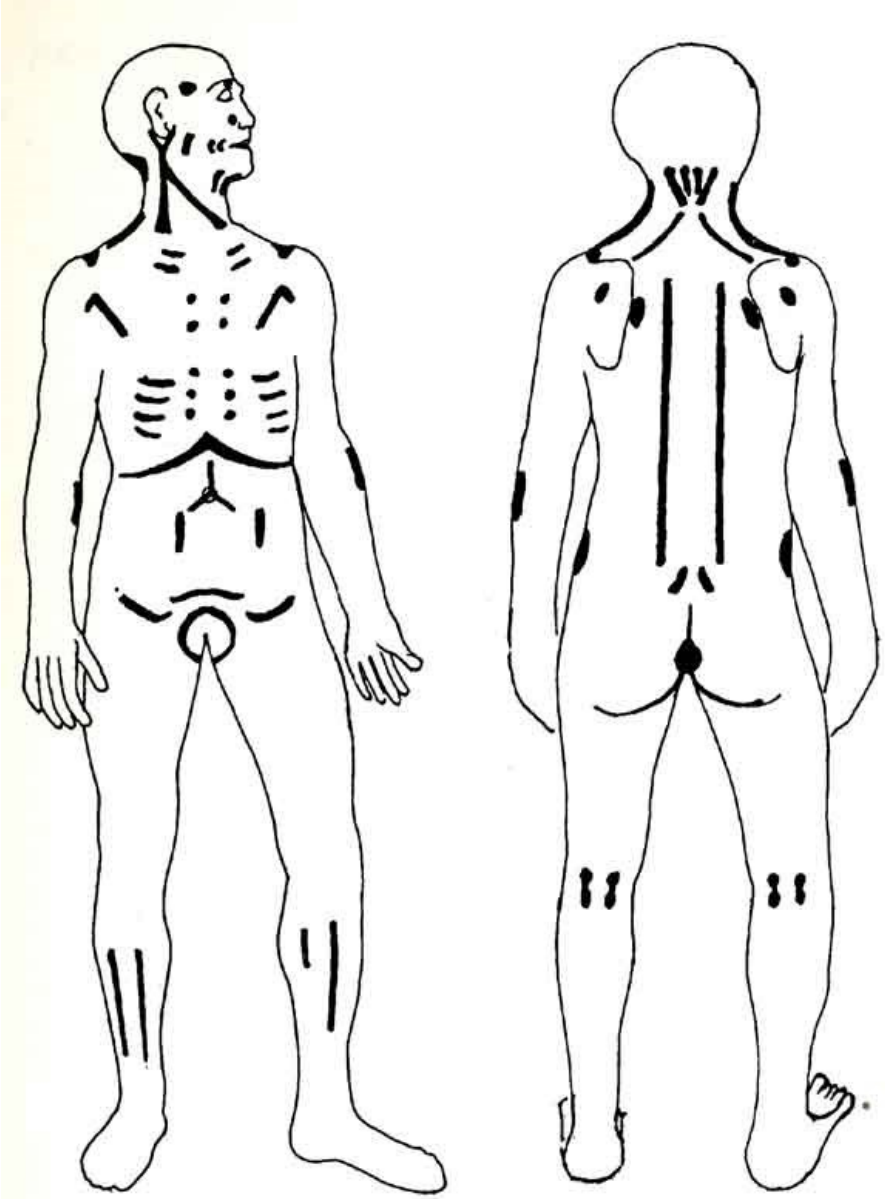
Parece casi ridículo decirle a la gente que pueden curarse de cáncer u otras enfermedades cambiándose de camisa, pero esto es lo que está demostrando mi trabajo más reciente. La apertura de los centros energéticos es la herramienta más simple y más efectiva que he encontrado.

En una próxima publicación expondré muchos ejemplos, mientras tanto invito al lector a experimentar en sí mismo, y con otras personas, mis nuevos hallazgos.

d) El nivel energético del cuerpo

Desde que empecé a utilizar la apertura de los centros energéticos, me es muy fácil hacer que "la Bota" suba rápidamente 2 ó 3 metros, por lo que he dejado de de usarla como indicador del nivel energético de los tejidos, y ahora la he sustituido por el campo energético de los glóbulos rojos. Comprueba el "espíritu" de un glóbulo rojo de la persona a la que quieras diagnosticar, pidiéndole (pensando con palabras) que su diámetro se haga de 10 cts.

En personas con un nivel energético bajo te será muy difícil sentir la línea límite de la célula. Cuanta más carga energética tiene una persona, más vibrante será el límite, y mayor cantidad de anillos aparecerán a su alrededor. Cuantos más detectes, mayor será su carga energética. Las glóbulos cargados de energía pueden presentar un campo de unos cuantos metros, con 20 ó 40 anillos a su alrededor.



Tensiones típicas

Bibliografía

THE FUNCTION OF THE ORGASM. Wilhelm Reich. Noonday Books THE CANCER BIOPATHY. Wilhelm Reich. Noonday Books (los funda
mentos de la Orgonomía desafrrallados por Reich).
MAN IN THE TRAP. E.F. Baker. Discuss Books Avon (Terapia orgónica).
COOPERATIVE HEALING. Eaman (Una investigación sobre las corrien
tes energéticas corporales y su uso).
BIOENERGETICS. A. Lowen. Penguin Books (Fundamentos de la Bioe

nergética desarrollados por Lowen).
ENERGY AND CHARACTER. David Boadella. Abottsburg Publications
AWARENESS. O. Stevens. Bantam Books. (Ejercicios para el desarrollo de la conciencia).
NEW TECHNIQUES IN VISION IMPROVEMENT. Charles R. Kelly. The New Education. (Técnicas de terapia visual de Bates y Reich).
A RAINBOW OF LIFE. Nikol Davis - Earle Lane. Harper & Row. (Fotografías Kirlian de los campos energéticos).
BIRTH WITHOUT VIOLENCE. F. Leboyer. Wildhood House. London.
CIRCUMCISION AND CIVILIZATION. Z. Bartova. Offer Press. Tel Aviv.
GESTALT THERAPY VERBATING. F.S. Perls. Bantam Books
A VISUAL ENCYCLOPEDIA OF UNCONVENTIONAL MEDICINE. Anne Hill. Crown Publishers. New York
THE JOURNAL OF ORGONOMY. Orgonomic Publications. New York

Todo lo aqui expuesto en el sexto sentido pertenece al libro de Rafi Rosen, titulado el Sexto Sentido, bioenergética en la vida cotidiana.

Ediciones Mandala en el año 1990.

Es un libro precioso que le tengo especial aprecio, ya que me ayuda a entender la percepción extrasensorial quinetésica o séptimo sentido.