

## La bioenergética

### **Aníbal Pérez. Septiembre 2014. Material elaborado para el curso de especialista en constelaciones familiares**

Venimos a mundo porque adquirimos la vida de nuestros padres y nos hacemos presentes a través de nuestro cuerpo. El cuerpo está marcado por el espacio y el tiempo, es la tangibilidad de la existencia y hereda la información de nuestros ancestros y es a través del cuerpo que el verbo se hace carne, es decir el lenguaje pasa por el cuerpo para hacerse presente en el significado de la vida. Lo que nuestros antepasados hicieron con el cuerpo lo heredamos. La filogenia se integra a la ontogenia, heredamos la presión en pinza para escribir gracias, a la evolución filogenética de la especie, por ejemplo. El cuerpo se expone al otro y en esa dinámica se marca su imagen como un espejo que lo obliga a transformarse y a transformar. Todo lo que fluye en el cosmos es energía: energía astral, energía cósmica y energía corporal.

El cuerpo es debilitado por la incoherencia procedente de la mente, cuando la persona se expone a su incoherencia el cuerpo lo sigue y lo manifiesta en forma de imágenes, movimientos y gestos. Esa información es clave en el movimiento sistémico porque a través de dicho lenguaje podremos comprender la transmisión mórfica y la forma como se manifiesta la conciencia dentro de una constelación. Cuando existen un desorden en el sistema por ejemplo una descompensación entre el dar y el recibir se puede observar cargas en la espalda o en los hombros de los representantes. Cargas en la pelvis cuando el sistema renuncia al placer o cuando existe represión de la sexualidad. Problemas de arraigo con dificultad para sostenerse de pie, son muchos ejemplos que nos demuestran la importancia de la expresión del cuerpo. Cuando el constelador le pregunta al consultante "esto está bien para ti", el consultante contacta a su cuerpo y de acuerdo a la sensación puede decir, "está bien... Cuando el constelador pregunta a los representantes, está bien para ti...el representante acude al cuerpo y puede decir: "falta algo... o está bien, déjalo así...Este reporte implica dar cuenta del equilibrio psíquico cuando se contacta con el equilibrio somático. En consecuencia:

\*El equilibrio psíquico debe corresponder al equilibrio corporal, y viceversa. \*La bioenergética pone énfasis en el hecho de que las personas son capaces de darle forma a su propia vida, y una vez que esto se logra se alcanza una profunda satisfacción interior.

Las personas que deciden hacerse responsables de sí mismas practicando los ejercicios bioenergéticos, eliminan los factores externos a ellas y trabajan en forma consciente para liberarse del estrés y las tensiones, ante ellas, un nuevo mundo se abre y pueden entrar en contacto con sentimientos olvidados y reprimidos durante largo tiempo.

Todo pasa por el cuerpo, sentimos a través de cuerpo, el sentir el cuerpo nos coloca en el momento presente, no podemos sentir en el futuro, solo sentimos en el momento presente. Estar presentes es la tarea para trabajar con la conciencia. Conciencia del cuerpo y de sus procesos energéticos es una forma de obtener salud.

\*El cuerpo humano posee elementos propios para realizar los intercambios de energía.

\*La energía se va agotando a medida que se generan estados de angustia, ansiedad, estrés, inconformidad humana. El desequilibrio emocional nos debilita y nos deja frágiles ante el mundo.

\*Los cuerpos se desplazan dependiendo de la aplicación de una fuerza y de su adecuada gestión de la energía y su administración depende del nivel de conciencia...

\*Todo estado de estrés, es un alto grado de desequilibrio y pérdida del control del cuerpo

\*La bioenergética, permite curar los procesos desequilibrados que tenga el cuerpo humano.

\*La salud emocional se ve afectada cuando la mente y el cuerpo tienen sobrecarga de trabajo y problemas. La sobre carga no procede totalmente de la cantidad de esfuerzo sino de la sensación de agotamiento.

\*El estrés, llamado enemigo invisible, produce disfunciones de todo orden.

\*Se debe manejar los diferentes campos de energía para saber actuar en un momento de cambio negativo. Tan estresante es un elevado ritmo de trabajo como la ausencia de él, la abulia también genera estrés.

\*La bioenergética se apoya en técnicas como: la cromoterapia para curar problemas de salud.

\*Las enfermedades pueden dispararse por problemas psíquicos mal manejados, el silencio de las emociones es el lenguaje del cuerpo.

\*La ciencia del siglo XXI sólo ha pensado en el hombre digital, olvidando al hombre bioenergética.

\*La conciencia bioenergética se traduce como un despertar de otras facultades que permanecían dormidas como la intuición y la plena realización del ser.

\*La luz del sol se debe aprovechar para cargar energéticamente nuestra aura.

\*El contacto con el suelo y los árboles es fuente de carga energética y es un aspecto muy importante en la vida, abraza a un árbol y sentirás vida

\*El aspecto emocional fortalece la energía vital.

\*La respiración y las capacidades de flexibilidad del cuerpo están estrechamente relacionadas con la salud y la enfermedad.

\*A diario afloran sentimientos que desgastan o cargan de energía al cuerpo.

\*El levantarse y el acostarse son momentos clave en el día de las personas. Cuando te levantas tienes dos opciones: sentir alegría por la vida y pensar en las oportunidades que tienes para alcanzar tus sueños, o por lo menos tener la intención de ello. Con esta convicción, estírate en la cama, con el cuerpo cálido todavía y levántate con ánimo y energía. La segunda opción es dejarte caer de la cama pensando en las cosas desagradables que tendrás que realizar en el día. Hay una tercera acción que es la que uno cotidianamente hace, es la de levantarse de manera espontánea y sin detenerse en ninguna intención, solo la de repararse instrumentalmente (cepillarse, vanarse, desayunar, etc.), esta acción. A la cotidianidad le resulta indiferente el uso que hagas de ella, por eso debes ser consciente de tu actitud en los dos momentos más clave de tu rutina. Nos vendría bien utilizar con frecuencia la mano zurda para cepillarse, yo acostumbre en muchas ocasiones afeitarme con la izquierda, eso es para interactuar con nuestro hemisferio derecho y estimular las sinapsis, lo cual permite aminorar el deterioro por la edad o el estrés.

\*La bioenergética nos vuelve conscientes del cuerpo y las emociones.

\*Las personas que no pueden percibir su cuerpo no están en contacto consigo mismas, la vida moderna nos vuelve autómatas y nos perdemos el placer de vivir.

\*La bioenergética proporciona una salud integral.

La cantidad de energía que tenga el individuo y la forma en que la use tiene que determinar su personalidad y reflejarse en ella. Así, por ejemplo, una persona impulsiva no puede recibir más energía o aumentar su nivel de excitación, tiene que descargar el excedente lo más rápidamente posible. De no hacerlo este monto sobrante se va al cuerpo en forma de síntomas, por ejemplo la personalidad tipo A, tiende a sufrir de enfermedad cardiovasculares debido a sobrecarga de energía y una gestión inadecuada de la vida.

Un individuo compulsivo usa su energía de modo distinto: él tiene también que descargar su excitación, pero lo hace según patrones de movimiento y conducta rígidamente estructurados.

Esto está regido por el principio de constancia que dice que todo exceso de energía se traduce como un aumento de tensión, que debe ser descargado.

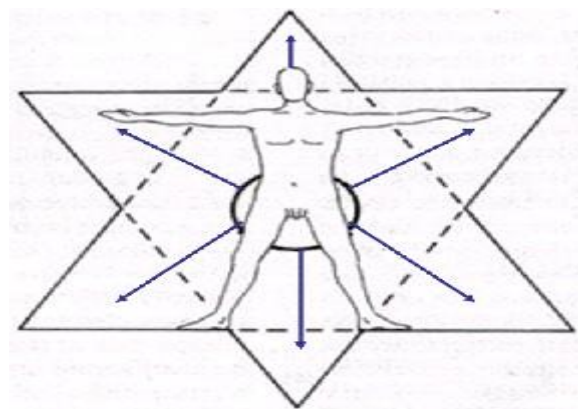
**La Terapia Bioenergética:** Sus fundamentos teóricos podríamos sintetizarlos en dos puntos muy generales. 1) Todo organismo viviente, especialmente el ser humano, capta y emite una energía que le es propia. 2) Dicha energía puede estar orientada hacia la propia destrucción del organismo, o bien hacia su desarrollo pleno.

### Canalización De Energía

Es posible, mediante técnicas especiales, canalizar la energía en forma adecuada de tal manera que influya positivamente en los trastornos energéticos del cuerpo, y que afectan tanto la salud mental como la física.

En lo anterior reposa la posibilidad de hacer una psicoterapia bioenergética, que básicamente está orientada a utilizar el lenguaje del cuerpo para curar los problemas de la mente. Por utilizar el lenguaje y la energía corporal, se llama 'bio-energética', y por estar orientada hacia la cura de la mente, se llama 'psicoterapia'.

La psicoterapia bioenergética parte de la base de que el organismo humano está constituido por una serie de zonas que pueden ser representadas mediante círculos concéntricos, como se muestra en la siguiente figura:



Si tenemos que reconstruir el desarrollo sano o enfermo de cualquier persona, debemos comenzar a partir de la capa más interna, entonces durante el primer año de vida del infante se incrementan una serie de ansiedades frente a las cuales él levantará defensas para moderar

su intensidad o anularlas por completo. Estas defensas son montadas a lo largo de la vida por la capa más externa, el yo, hasta llegar a formar una barrera tan poderosa que impide cualquier intento de llegar al corazón, ya que son una coraza que se había montado alrededor de él para protegerlo.

La célula humana se encuentra rodeada y llena de energía que la sostiene, la propia célula es la expresión tangible en el nivel atómico, su energía se encuentra dentro y alrededor del cuerpo. Desde hace décadas se la puede fotografiar por el sistema KIRLIAN, este maravilloso avance nos permite ver e identificar sus diminutos centros. Esta energía es como una gran burbuja que rodea al cuerpo humano a la que se denomina de varias formas (aura, el huevo cósmico de la vida, biocampo, entre otros). Esta energía se la encuentra en aproximadamente 650 puntos de acupuntura o nadis y un sistema central llamado de los chacras, que es idéntico al sistema corporal de los centros endocrinos. En el cuerpo sus órganos y las diferentes regiones que lo componen tienen una frecuencia energética específica adecuada para diferentes procesos. El estado armónico de esta energía se llama SALUD, en todos los niveles del cuerpo o sea: (mental, emocional, espiritual y físico.) El estado no armónico de esta energía en cambio nos manifiesta un exceso o problema en una región u órgano concreto.

La energía vital se manifiesta con los mismos elementos que constituyen el universo, la dividiremos en cuatro, quienes juntos constituyen el ser completo, (la tierra, el agua, el fuego y el aire). Tengamos en cuenta un quinto elemento, (el éter, el espacio cósmico), vinculado con la personalidad y el destino único de cada individuo. Este elemento nos une a todos en un solo cosmos y nos divide en individuos distintos.

Cada región del cuerpo tiene una frecuencia armónica para funcionar a pleno, cualquier desviación de equilibrio afecta el funcionamiento del órgano o región. Si la desviación es crónica, concreta y duradera dará paso a una enfermedad dejando huellas firmes en los pies.

Al ser analizado el pie debemos considerar a la persona como energía en proceso de desarrollo, teniendo en cuenta que la enfermedad y las piedras que puedan aparecer en nuestra vida no son más que oportunidades para crecer y evolucionar. Los pies al ser analizados nos mostrarán el nivel físico, mental y creativo, las tendencias del pasado del presente y del futuro.

Qué aspectos se trabaja la bioenergética

Aunque vamos a exponer los aspectos de la bioenergética por separado, es muy importante recordar que están estrechamente relacionados entre sí y que nunca pueden separarse unos de los otros.

El cuerpo.

La bioenergética trabaja con los músculos del cuerpo y nos ayuda a aprender a conocernos mejor a nosotros mismos. Los ejercicios consisten en tensar, mover y relajar los músculos.

La finalidad de los ejercicios es siempre la misma, así ellos sean diferentes, y es concéntranos en nuestro propio cuerpo, familiarizarnos con él, sentirlo y reconocer si está flexible o rígido. Es por esta razón que la bioenergética considera que no se tiene un cuerpo sino que se es un cuerpo. Los beneficios de los ejercicios consisten en que nos permitirán respirar con mayor facilidad y profundidad, estaremos más relajados psíquicamente, necesitaremos menos fuerza para realizar las labores cotidianas y habremos aprendido a utilizar la energía vital en una forma más efectiva. Según Alexander Lowen, la bioenergética es un tipo de terapia en la que

combina el trabajo corporal con el análisis psicológico. Comenzando por el primero de estos aspectos y el más fundamental, el cuerpo. Éste es la metáfora básica de nuestra vida, la expresión de nuestra existencia y nuestra historia. Todo lo que nos sucede está almacenado y reflejado en nuestro cuerpo. El cuerpo sabe y dice, es una unión entre la carne y el espíritu que es imposible separar. Sin embargo, para la mayoría de personas sigue siendo un perfecto desconocido, al que no valoramos ni entendemos y en muchos casos no tomamos en cuenta. Los trastornos psicológicos no se manifiestan en forma aislada, sino que repercuten en el cuerpo fijándose a nivel muscular y produciendo bloqueos que impiden la libre circulación de energía; como un círculo vicioso, estos bloqueos energéticos afectan nuestra salud física, mental y emocional. El trabajo con el cuerpo en bioenergética se enfoca sobre dos premisas básicas:

\*Toda limitación en el movimiento del cuerpo es el resultado a su vez de una dificultad emocional, cuyo conflicto no ha sido resuelto. Toda restricción en la respiración natural reduce la vitalidad del cuerpo; por supuesto que estas restricciones no son voluntarias y se desarrollaron como medio para sobrevivir en un medio ambiente y cultural en que se niegan los valores corporales.

#### Tipos de bioenergética

La bioenergética es una terapia moderna, occidental, que estimula el desarrollo global de la personalidad. El aspecto central de esta terapia, son los ejercicios corporales, que tienen como objetivo eliminar los bloqueos físicos y psíquicos que sufren o adquieren las personas en su diario vivir, por lo tanto, la bioenergética también se considera como un método de relajación.

En el campo de la psicología, se llama bioenergética al sistema terapéutico que elaboró Alexander Lowen y que estudia cómo se inscriben las emociones en el cuerpo. Históricamente, el término bioenergía se refiere a la concepción de una energía vital existente en los organismos vivos. A esta energía se le han dado distintos nombres, algunos de los cuales son Prana, Chi y Orgon.

La bioenergética médica es una disciplina que promueve la integración entre las medicinas energéticas, las prácticas médicas tradicionales y la medicina moderna, rescatando lo mejor de cada campo terapéutico para que, dentro de una práctica coherente y desde lo más denso de la medicina convencional hasta lo más sutil de la sanación espiritual, puedan estar al servicio de la humanidad.

Esta terapia parte del principio de que todo cuanto existe es una serie de aspectos o manifestaciones de la conciencia.

Considerar al ser humano como una unidad de conciencia, producto de la integración de diferentes campos de energía que podríamos resumir en los siguientes niveles: físico, emocional, mental y espiritual.

La enfermedad se concibe como una consecuencia de la fricción entre estos niveles de conciencia.

Eliminar estas fricciones, permitiendo el libre flujo de la energía en el sistema, es uno de los propósitos de la bioenergética. Para ello considera el empleo de herramientas terapéuticas que van desde el nivel mecánico, como las medicinas manuales, y químico, como la medicina convencional, hasta la utilización de técnicas psicológicas y de sanación. La bioenergética no deshecha ningún instrumento, pues considera que el hombre es una unicidad polifacética de

fuerzas y energías; tal vez el trasplante oportuno de un órgano puede ser lo más importante en un momento dado, mientras que en otra circunstancia un sutil ajuste vertebral o una palabra de aliento pueden ser el tratamiento más indicado para el mismo paciente.

En la práctica, el fundamento básico de la bioenergética es reconocer la existencia de un cuerpo vital o energético; éste representa el nivel de paso e intercambio de todas las energías que circulan en el ser vivo. El cuerpo energético es sensible, entre otros estímulos vibratorios sutiles, a la luz, el color, el sonido, las formas, los campos electromagnéticos y las imágenes mentales, a los cuales reacciona sin necesidad de que haya un contacto físico directo.

#### EJERCICIOS BIOENERGÉTICOS.

Existen infinidad de ejercicios bioenergéticos, pero para mayor facilidad te vamos a proponer una secuencia que de ninguna manera es obligatoria. El mejor momento para practicar estos ejercicios es en la mañana, y al cabo de unos días de practicarlos comenzarás a sentir los resultados:

1.-Comienza tu secuencia de ejercicios girando los brazos hacia los lados. Con las piernas separadas, a la altura de los hombros, los pies hacia el frente y la columna vertebral recta, balancea tus brazos de derecha a izquierda. En forma simultánea, gira tus caderas y la parte superior del cuerpo en la misma dirección. Coloca los brazos en posición horizontal y levanta los dedos del pie izquierdo. Con el talón apoyado en el suelo gira el pie hacia afuera mientras mueves los brazos, la cadera y el cuerpo en la misma dirección.

La cabeza debe seguir el mismo movimiento.

2.- Continúa tu secuencia con la danza india. Este ejercicio consiste en una forma rítmica de saltar sobre el pie derecho y el izquierdo, en forma alternativa, apoyando todo el peso del cuerpo en la planta del pie. Empieza con suavidad e incrementa la fuerza. Practica este ejercicio sobre una base blanda y no directamente sobre el suelo. Deja fluir tu respiración libremente y al finalizar, acuéstate en el piso unos instantes y relájate.

3.- Sigue tu rutina con el estiramiento de los pies. Ponte de rodillas, adelante el pie derecho, apóyalo contra el suelo y deja la pierna de forma tal que el muslo y la pantorrilla formen un ángulo de 90°. Pon las manos sobre las caderas, levanta un poco el pie derecho, dobla las puntas de los dedos hacia adentro y vuelve a apoyar el pie en el piso como si lo quisieras enrollar. Desliza la tibia hacia delante para reforzar el estiramiento del pie y de los músculos de la pantorrilla. Mantén esta postura, respira profundamente y estira hasta sentir un pequeño dolor, por 20 o 30 segundos. Repite el ejercicio con la otra pierna y ten en cuenta que no debes exagerar.

4.- Para seguir adelante con tu rutina adopta la posición en cuclillas. Colócate de pie, y separa los pies de tal forma que queden paralelos a los hombros y extiende los brazos hacia delante, Dobra las rodillas e inclina el peso sobre las puntas de los pies hasta que los talones estén ligeramente separados del piso. Cuando ya no te puedas estirar más, inclina la cabeza hacia delante y ponla entre los brazos extendidos. Debes prestar mucha atención para comprobar en dónde está tu límite. Respira por la boca en forma profunda cuando te sientas cansado.

Recuerda que esta posición no la debes adoptar con un primer impulso sino que debe ser gradual.

5.-El ejercicio que debes de hacer enseguida para continuar con tu rutina es el del arco.

Separa las piernas con los pies inclinados hacia dentro. Concentra el peso en las puntas de los pies y dobla las rodillas sin que las plantas de los pies pierdan el contacto con el suelo. Apoya los puños en la parte inferior de la espalda, en la zona del hueso sacro, haz presión sobre la espalda e inclina, ligeramente, la pelvis hacia delante de tal forma que la parte superior del cuerpo forme un arco. La cabeza no debe estar apoyada en la nuca y tampoco debe cambiar de posición. Respira profundamente en esta posición. Tu abdomen se debe dilatar al inspirar y relajarse al espirar. Obsérvate en esta posición. Tu cara tiene que estar relajada y la respiración no se debe contener en ningún momento. Cuando ya hayas llegado a tu propio límite, relájate y comienza con el ejercicio siguiente en forma casi inmediata.

6.- Como contrapunto del arco haz un ejercicio de flexión. Con los pies separados a la altura de los hombros hacia adentro, flexiona tu cuerpo hacia delante hasta tocar el suelo con los dedos de las manos. Si es necesario dobla un poco tus rodillas para alcanzar un suelo con comodidad. Mantén el peso sobre los pies y recuerda que los dedos de la mano tan sólo deben rozar el piso. Una vez hayas alcanzado la posición final, tensa las rodillas y estira las piernas, deja colgar la cabeza con las rodillas dobladas sin estirarse completamente, No olvides que tanto el cuello como los hombros y los músculos faciales deben permanecer relajados. Las plantas de los pies no se deben separar del suelo en ningún momento del ejercicio, para que puedas sentir el flujo de energía que se establece entre el piso, los pies y las piernas. Enderézate lentamente y relájate.

7.- Sigue adelante abrazando las rodillas. Este ejercicio es ideal para finalizar un programa de bioenergética o cuando hayas permanecido sentado durante un largo tiempo, debido a que relaja la parte inferior de la columna vertebral y elimina los pequeños dolores de espalda. Acuéstate en el suelo, boca arriba, dobla las rodillas y llévalas hacia el pecho sin separarlas. Rodea las rodillas con los brazos y entrelaza las manos. Cierra los ojos y mantén tus piernas en esa posición. Es muy importante no estrechar las rodillas contra el pecho, sólo tenlas relajadas. Este es un ejercicio de estiramiento pasivo y suave que se produce en forma natural al adoptar esta postura, no es necesario que hagas nada más. Respira relajadamente y observa hacia dónde se dirige el aire. Si sientes algún dolor es probable que tengas algún problema en la parte inferior de la columna, así que intenta eliminar el dolor con una respiración profunda. Esta posición la debes mantener entre 2 o 3 minutos, y para finalizar suelta las piernas y bájalas en forma lenta hasta que toquen el suelo. Después de un breve descanso puedes repetir el ejercicio e incluso hacer una variación. Dobla las rodillas de nuevo, rodéalas con los brazos y gira alternativamente la cabeza, suavemente, hacia la izquierda y la derecha. Esta variación relaja los músculos del cuello y por lo tanto es muy adecuada en casos de dolor de cabeza.

8.- La respiración con oscilación del diafragma es el ejercicio de relajación a seguir. Este ejercicio une el movimiento respiratorio a un balanceo de la pelvis. Acuéstate en el piso con los brazos al lado del cuerpo. Relaja las piernas y dóblalas un poco manteniéndolas separadas. Primero, deja entrar y salir el aire sin respirar en forma profunda. Después en el momento de la inspiración, presiona de manera suave el suelo con el hueso sacro, de forma tal que las vértebras lumbares se eleven un poco del suelo y se curven hacia adentro. La distancia del suelo no debe ser mayor de 2 o 3 centímetros, por lo cual no necesitas elevarte demasiado. En el momento de exhalar el aire, relaja la pelvis y desliza hacia abajo, para que la parte inferior de la espalda vuelva a entrar en contacto con el piso. Repite varias veces este ejercicio. Cuando lo hayas practicado durante un largo tiempo, estira las piernas, siéntate y relájate.

9.- Para terminar con esta rutina bioenergética de ejercicios rota las caderas del pie. Colócate en posición de inicio, con los pies rectos y las rodillas ligeramente dobladas. Pon las manos en las caderas y comienza a dibujar pequeños círculos con la pelvis. Mientras realizas este movimiento rotatorio, mantén la cabeza la parte superior del cuerpo en el centro. Haz 10 rotaciones en el sentido de las agujas del reloj y en sentido contrario. Este ejercicio ayuda a aumentar la energía sexual y a eliminar bloqueos físicos y psíquicos.

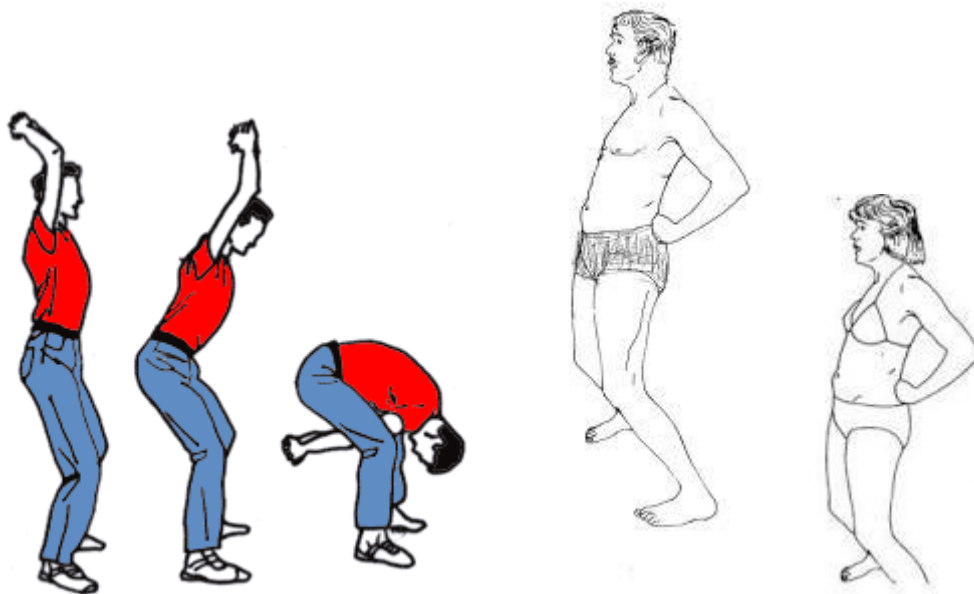
### Ejercicios con imágenes



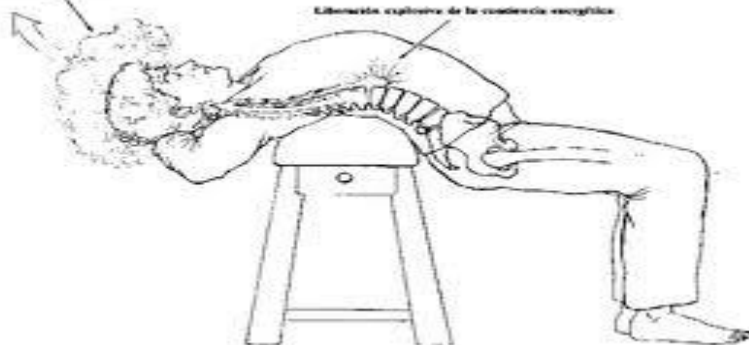
“ La salud emocional pasa por la capacidad de entrega del individuo a todo el abanico de sentimientos, sensaciones y emociones ”





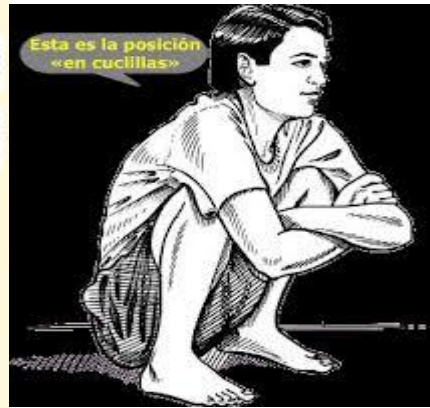


liberación energética



liberación explosiva de la conciencia energética





## En el cuerpo cargamos a nuestra familia



Nuestro cuerpo suele reflejar los problemas o enfermedades heredadas del árbol genealógico.

No debemos caer en la trampa de buscar recetas infalibles porque no las hay, este artículo sólo pretende dar unas pocas orientaciones que sirvan como base. Cada caso es distinto.

Queremos decir que asignar un ancestro a cada órgano o área corporal, es parecido a la tarea en la que se han enfrascado y se siguen enfrascando muchos neurólogos localistas: la de asignar funciones cognitivas concretas a zonas cerebrales concretas. La conclusión a la que llegan es que hay especialización hasta cierto punto, porque en [el cerebro](#), igual que en [el Universo](#), primero todo interacciona con todo y segundo, descubren que se trata de un holograma, de manera que [todo está contenido en cada parte del todo](#).

Antes de seguir, tenemos que tener en cuenta que en cada zona corporal conviven tres informaciones:

1. La memoria de nuestro árbol genealógico
- 2.-La memoria biográfica personal
- 3.-Los mensajes que el sabio interior nos envía a través del cuerpo

La memoria de nuestro [árbol genealógico](#)

[La familia](#) está viva en la piel, en el cuerpo, está hablando. Hasta tal punto que podemos reconocer a nuestro árbol por la huella que éste ha dejado en nosotros...

Esa “[cierta especialización](#)” de la que hablábamos, en la que los estratos de nuestro árbol genealógico vive en cada uno de nosotros se podría expresar así, muy a grandes rasgos:

- \*Parte derecha del cuerpo-rama paterna
- \*Parte izquierda-rama materna
- \*Hombros, cabeza -bisabuelos
- \*Tórax y brazos -abuelos
- \*Desde la cintura a las rodillas-padres
- \*Desde rodillas a plantas de los pies-hermanos

La memoria biográfica personal

Desde la manera en la que somos concebidos, hasta el efecto que nos ha causado la regaña del jefe, pasando por el tipo de parto, como nos han acariciado de niños, todo queda escrito en el cuerpo. Por ejemplo, consideramos que [el peso](#) de la culpa se asienta en la parte alta de la espalda y los traumas infantiles en los pies. [La piel](#) es un gran lienzo en la que queda escrita la historia de nuestras [relaciones](#) con el mundo.

Los mensajes que [el sabio interior](#) nos envía a través del cuerpo. Nuestro cuerpo es el mapa físico de nuestra [conciencia](#), un [fiel reflejo](#) de cómo funcionamos en las distintas áreas de la vida. Cualquier síntoma físico es una

**oportunidad para hacernos conscientes de que hay un área en nuestra vida que necesita atención.**

El cuerpo en su totalidad se inclina al andar: hacia atrás o hacia delante. Estaremos huyendo del pasado si **caminamos** inclinándonos ligeramente hacia delante.

Si nos inclinamos hacia atrás al andar tenemos **miedo** a entrar en la vida, somos unos cobardes.

**La cabeza** también puede simbolizar al padre y a todos los ancestros varones.

Caminar con la cabeza por delante es igual a no reconocer nuestros deseos, andamos refugiados en el intelecto.

Los tumores cerebrales tienen que ver con **los secretos** escondidos del árbol.

Las migrañas con las retenciones sexuales.

Los ojos como conjunto son de carácter masculino.

El ojo derecho es el intelectual, el racional. El izquierdo es el del corazón, el ojo profundo, el de la receptividad.

La boca y las orejas simbolizan el linaje materno (son receptivas).

La sordera en el oído izquierdo puede ser algo que no quiero escuchar del linaje femenino.

Los dientes picados son el resultado de la rabia no expresada.

**La garganta es el canal de expresión y de creatividad.**

Tras una amigdalitis se esconde el miedo, las emociones reprimidas y la creatividad sofocada.

El pecho: aquí está la relación corazón-emociones.

Si no nos han amado desarrollaremos un pecho endurecido e insensible.

Las manos son el símbolo de la elección.

La mano derecha es el símbolo de la elección racional, sin fe. La izquierda es la intuitiva.

Las uñas son nuestras defensas simbólicas... ¿Heredamos uñas de mucho grosor?

**La espalda:** los problemas simbolizan que cargas a los padres.

Si no nos acariciaron de pequeños podemos sufrir una desviación de columna.

En la espalda se van archivando **los conflictos** no resueltos de nuestro **pasado:**

-En la parte lumbar está la conexión con nuestra sexualidad y creatividad (los padres).

-En la parte dorsal es la conexión con nuestra parte emocional (los abuelos en el árbol).

-En la parte **cervical** nos conectamos con nuestro intelecto (los bisabuelos)

**El vientre: la madre** y todo lo que "digerimos de la vida".

Los problemas de estómago están asociados al miedo, a **la angustia y la ansiedad.**

La pelvis se conecta con la sexualidad y con nuestros padres.

**El miedo** a la sexualidad puede traducirse en una pelvis movida hacia atrás.

**Las rodillas** nos muestran nuestra flexibilidad, nuestra adolescencia.

Si vivimos encerrados en nuestro castillo, inflexibles, sufriremos con las rodillas.

**Los pies** simbolizan el territorio, conectados con **nuestra hermandad.**

Cuando no estamos viviendo nuestra vida, caminamos como un ladrón sin hacer ruido.

Si somos hijos de padres divorciados, o separados...las puntas de los pies se separan.

Vivimos una época de **regresión a la infancia...**las puntas de los pies miran hacia dentro.

Cuando los pies se inclinan hacia fuera nos señalan que **no tenemos un lugar en el mundo.**

Somos un espíritu que utiliza un cuerpo de vehículo para pasearnos por esta vida, pero él no es una carrocería inerte, cada célula contiene lo que fueron nuestros ancestros y lo que somos nosotros. Y no olvidemos lo que dice el proverbio chino: “Nada sienta mejor al cuerpo que **el crecimiento del espíritu**”.

- Fuente: [planosinfin.com](http://planosinfin.com)

\*Si lo desean, pueden leer también la publicación de este blog: **“Posición de los hermanos en la familia”**