



Instituto Universitario

*Carl Rogers*

*Maestría en psicoterapia humanista  
9ª generación*

*Bioenergética*

*Questionario*

*Alumno: Julio César Meléndez Salgado*

*Docente: Ana Gabriela Marañón Dueñas*

### **1.- De la lectura de los capítulos I, II, III y IV de la antología del curso explica los conceptos:**

**Energía:** Fuerza vital que existe en los organismos vivos, en todos los procesos de la vida, en los movimientos, en el sentimiento y los pensamientos. Para Lowen la energía no debe limitarse a lo sexual sino que debe concebirse como energía vital porque sirve para todas las necesidades del organismo: sexuales, motrices y sensoriales.

**Economía energética:** se refiere a la cantidad de energía que tenga el individuo y la manera en que la usa determina su personalidad. Habla sobre los niveles bajos de energía de la mayoría de la gente y a esto sustenta la depresión que es común en nuestra cultura. Además de que el flujo y cantidad de energía se puede limitar con las tensiones musculares.

**Bioenergética:** es una herramienta teórico-práctica, elaborada por Alexander Lowen, para el tratamiento de problemas emocionales desde una perspectiva corporal y analítica, además, presta detallada atención a la expresión corporal del paciente, que se manifiesta en gestos, mímicas, voz y respiración.

**Coraza:** Es la tensión muscular que se ha hecho crónica en diferentes partes del cuerpo, se puede decir que es una armadura del cuerpo cuya función es proteger del dolor y amenazas emocionales al individuo y así evitar que sufra por lo tanto es un elemento defensivo, cumple la función de hacer más llevaderos los conflictos. Pero a costa de una menor capacidad de contacto con los propios deseos y necesidades, de un deterioro de las funciones perceptivas. Lo que nos lleva a un menor "sentir al otro y sentirnos a nosotros mismos".

**La utilización de la bioenergética como terapia o técnica:** esta modalidad de tratamiento, aborda la temática terapéutica desde dos áreas, la física (el cuerpo) y la intelectual (la mente), desde la perspectiva de la energía vital.

### **2.- Explica los aspectos básicos que Alexander Lowen propone para trabajar los ejercicios bioenergéticos.**

Los ejercicios de Lowen se orientan hacia afianzar el enraizamiento, hacia sentir el propio cuerpo y su realidad esencial. Esto va acompañado de la respiración que es la expresión de nuestra vitalidad.

### **3.- Describe los canales de comunicación.**

**Garganta-boca:** Es el primero del infante, porque con sus labios y su boca llega al pecho de la madre. Pero no llega a él únicamente con los labios y la boca, sino también con el corazón. Una garganta cerrada y un cuello rígido pueden bloquear el paso de cualquiera emoción, el corazón queda más o menos aislado.

**Brazos- manos:** la caricia suave y apasionada de la mano de una madre constituye la imagen del amor, para que dicha acción sea una verdadera expresión de cariño, el sentimiento tiene que brotar del corazón y llegar hasta las manos. Las manos están sumamente cargadas de energía y tienen valor curativo. Las tensiones de los hombros se producen cuando uno tiene miedo de alargar la mano o descargar un golpe. Las tensiones en los pequeños músculos de las manos son efecto de impulsos reprimidos de agarrar algo, de clavar los dedos y las uñas o de estrangular.

**Cintura, pelvis y los órganos genitales:** El acto sexual es de amor; pero si en él interviene el corazón, depende del que sea un simple gesto o una expresión sincera de sentimiento. Cuando la emoción del amor es intensa, la experiencia sexual se vigoriza y llega a un nivel de exaltación que culmina en el clímax o éxtasis del orgasmo. Pero también este canal puede estar bloqueado o cerrado en diversos grados según las tensiones de esta parte del cuerpo.

### **4.- Describa en que consiste la esencia de la terapia**

Consiste en lograr que el sujeto sea consciente del propio cuerpo, siendo esta conciencia del propio cuerpo, la única forma, y el único medio de llegar a tener conciencia de uno mismo y por lo tanto de llegar al propio conocimiento de quien se es; es la manera de llegar al corazón mantenerlo abierto y perder el miedo.

Consiste en vivir y disfrutar a través del cuerpo y la mente las sensaciones, emociones y sentimientos para alcanzar un equilibrio orgánico.

### **5.- Explica por qué es importante el contacto físico del terapeuta.**

Cuando el terapeuta toca el cuerpo del paciente puede complementar la información que obtiene con la vista, sobre la blandura o dureza corporal del paciente, además es importante para el paciente sentir que el terapeuta le brinda seguridad, permitiendo cierta empatía entre ambos, ya que para el consultante el contacto físico del terapeuta es una señal de que está preocupándose por él. Es como aquellos tiempos en que la madre lo estrechaba y tocaba como expresión de cariño y amor.

El tacto del terapeuta tiene que ser cálido, amistoso, de fiar, inspirador de confianza y libre de todo interés personal. El paciente necesita positivamente tocar al terapeuta, porque su tabú contra el tacto es precisamente la causa de su sentimiento de aislamiento y soledad.

### **6.- ¿Qué significa para el autor estar bien plantado?**

Estar "plantado" firmemente en el piso con los dos pies y enraizado, para interactuar energéticamente con la tierra para vivir en la realidad. Esto desarrolla la capacidad de sentir placer, vitalidad, actuar consciente y responsablemente en la vida y fortalecer vuestra conexión energética con la tierra a la que estamos unidas como un árbol. Esto me lleva a pensar en la existencia, fortaleza y vitalidad de los árboles que lo obtienen por las grandes y fuertes raíces que echan en la tierra.

### **7.- ¿En qué consiste el principio del placer para Alexander Lowen?**

El placer es la clave de la autoexpresión; lográndose éste cuando se armonizan control y espontaneidad de forma que se suplementen, en lugar de entorpecerse. La espontaneidad es una función de la modalidad del cuerpo y la movilidad del cuerpo está directamente relacionada con su nivel de energía.

### **8.- ¿A qué se refiere el autor al hablar de la primera y segunda naturaleza?**

La primera naturaleza puede definirse en términos negativos y positivos. Podemos decir que es la ausencia, a nivel corporal, de tensiones musculares crónicas que restringen los sentimientos o movimientos y a nivel psicológico, la ausencia de racionalizaciones, negaciones y proyecciones. Desde el punto de vista positivo tiene que ser una naturaleza que conserva la belleza y la gracia de que están dotado todos los animales normalmente desde que nacen.

Segunda naturaleza se emplea para describir actitudes psicológicas y físicas, que, aunque "no son naturales" han llegado a asimilarse con la persona y a convertirse en parte de ella, hasta el punto de que le parecen completamente naturales, tal sería el caso de tensiones y distorsiones del cuerpo.

### **9.- Describe cada una de las caracterologías, así como, su condición bioenergética, su aspecto físico, su correlación psicológica y sus factores etiológicos e históricos.**

El postulado básico en Bioenergética dice que cada persona es su cuerpo, así Lowen clasifica el carácter en cinco diferentes tipologías:

- El carácter esquizoide
- El carácter oral
- El carácter masoquista
- El carácter psicopático
- El carácter rígido

La estructura de carácter es una posición de defensa, y por esta razón, una posición de conflicto. La persona no quiere caer hacia atrás y no puede avanzar hacia delante. La persona es la suma total de sus experiencias vitales cada una de las cuales está en su cuerpo y en su personalidad, entonces el carácter, es un modo habitual (conducta defensiva) que frena la espontaneidad y el movimiento agresivo, abierto y flexible con el exterior.

La estructura del carácter de un individuo indica cómo se conduce en su necesidad de amor, en su búsqueda de intimidad y acercamiento, y es un esfuerzo por encontrar placer.

## **CARACTER ESQUZOIDE**

### Origen

Agresión derecho negado o amenazado: el de ser, existir condición emocional predominante: Pánico  
Formación en embarazo o primeros meses

- ▢ Persona rechazada en los primeros años por su madre, rechazo experimentado como peligroso para su existencia, acompañado de hostilidad. Peligro de muerte.
- ▢ Falta de sentimientos y estímulos positivos de seguridad y alegría.
- ▢ El rechazo y el odio materno consciente e inconsciente provoca miedo a cualquier auto expresión, lo conduce al aniquilamiento, la consecuencia es retirar la demanda del ser, existir y recogerse sobre sí mismo para volver a la maternidad.
- ▢ Este rechazo crea el miedo de tratar de alcanzar algo, de exigir o hacer valer su derecho.
- ▢ Confusión de límites: Qué es lo que soy, Quién soy.

### Estructura psicológica

- ▢ Sentido inadecuado del Yo, por falta de identificación con el cuerpo. La persona no se siente integrada.
- ▢ No siente que tiene el derecho a estar. Miedo.
- ▢ Hipersensibilidad debido a la debilidad de las fronteras del ego. Poca resistencia del individuo a las presiones exteriores y se retira o aísla en propia defensa.
- ▢ Evita tener relaciones íntimas y sentimentales. Comportamiento “como si”. Distancia emocional o ausencia.
- ▢ Gran capacidad de estar solo.
- ▢ Disociación física, emocional e intelectual.

### Características

- ▢ Autismo.
- ▢ Sensación de alienación y aislamiento.
- ▢ Falta de satisfacción emocional en la vida.
- ▢ Sentimiento de inutilidad y vacío.
- ▢ Huída de la realidad (fantasías de exaltación y grandeza).
- ▢ Siente miedo a fragmentarse. No está conectado, integrado.
- ▢ Falta de sentido de sí mismo.

### Lectura corporal

- ▢ La línea longitudinal del cuerpo se rompe, cabeza, tronco, y extremidades. Dando la sensación de que cada parte del cuerpo tiene su propia dirección.
- ▢ En la cintura línea transversal que divide el cuerpo en dos.
- ▢ En la mayoría el cuerpo es estrecho, contraído, tenso, lateralidad disarmónica.

- Cara inexpresiva. Ojos carentes de contacto. Mirada vacía e inexpresiva. MASCARA.
- Esqueleto alargado, músculos correosos, se nota cada músculo y existe tensión en : base del cráneo, articulaciones de hombros, piernas, pelvis y diafragma.
- Hiper o hipo flexibles.
- Brazos flácidos, sin vitalidad, pies fríos, contraídos, rotados hacia fuera. Extremidades frías
- La coordinación de los movimientos es pobre y los movimientos son limitados o estereotipados.
- Poco contacto con su cuerpo, con sus sentimientos y con su exterior.

#### Finalidad y trabajo en terapia

- Para defenderse de la fragmentación.
- Para impedir la expresión de la rabia (vivida de forma amenazante).
- Para afirmar su derecho de estar en el mundo, aunque sea a costa de disociar la razón de los sentimientos, de renunciar a la libre expresión o agresión en su conducta de congelación.
- Segmento obstruido el ocular. Trabajar el ver, el hacer contacto.
- Condición de vida intrauterina, renacimientos. Quién soy, qué es lo que yo soy, el atreverse poco a poco y que se de cuenta que no se desintegra.

### **CARACTER ORAL**

#### Origen

Abandono derecho negado o amenazado: seguridad condición emocional predominante: depresión edad temprana

- Falta de una madre que le de amor, apoyo, ternura, alimentos. De quién reciba energía.
- Privación. Falta de contacto con la tierra, falta de contacto con la realidad. El oral no esta en sus pies.
- Sentimiento de que “no había nadie ahí para él”
- Falta de seguridad con sensación de pérdida y abandono.
- Necesidad de ser tomado por los brazos de su madre, de ser protegido, sensación que le acompañará y marcará su conducta de dependencia y anhelo durante su vida.
- Confusión de límites: Yo soy tu.
- Desarrollo precoz y depresión.
- Dependencia para huir de la carencia.
- Confusión de límites: Yo soy tu.

#### Estructura psicológica

- Falta de desarrollo y de expresión.
- Patrón muscular que nos indica la necesidad de aferrarse, de temer a estar sólo, de ser abandonado y que en definitiva nos indica la dificultad de sostenerse a sí mismo.
- Traduce el deseo de ser sostenido en amor.
- Mantiene la esencia infantil de poder Mágico.
- Vacío interno, anhela, suplica, pero no se atreve a alcanzar y tomar.

- Es incapaz de sostener el interés en algo.
- La gran parte de su energía la utiliza para su colgamiento, para la creación de fantasías.
- Inconstancia. Para evitar la desilusión y el dolor. No a la vida.
- Débil sentido de independencia, se apoya en los demás. Necesidad de atención y elogio.
- Sentimiento interior de que lo atiendan, sostengan y cuiden.
- Sentimiento de soledad. No sabe estar solo.
- Tendencia a la depresión. Disminución de la agresividad.
- Se interesa en otros, es fácil de dar confianza, bueno en profesiones de ayuda.
- Se distingue por el deseo de hablar y sentir placer en la conversación.
- Se siente vacío y hueco, no desea asumir responsabilidades. Espera comprensión, simpatía, amor y es excesivamente sensible a gestos de frialdad.
- Recurre a la sexualidad para lograr proximidad y contacto. No se siente satisfecho.
- Dificultad para escuchar.
- Apetito anormal como intento de llenarse.
- Si tiene aceptación y afecto florece, pero si no reacciona con irritación.

#### Características

#### Lectura corporal

- Cuerpo delgado, alargado, poco desarrollado, con largos músculos delgados y flácidos.
- Pecho hundido y frío. Brazos adelantados.
- Cuerpo inclinado hacia atrás.
- Peso sobre los talones.
- Poco pelo corporal.
- Hombros, manos y pies pequeños.
- Manos y pies pequeños y tobillos y muñecas delgados.
- Cuerpo infantil. Tonicidad de piel infantil.
- Ojos débiles, tendencia a la miopía.
- Hombros redondos y brazos débiles.
- Cabeza y nuca hacia delante.
- Boca grande, labios grandes, gruesos y parados.
- Pelvis y nalgas hacia delante y abdomen hacia fuera.
- Debilidad en zona lumbar por espalda con curvas.
- Voz débil, infantil y triste.

#### Finalidad y trabajo en terapia.

- ☐ Lucha entre querer ser independiente y ser dependiente. Defenderse contra el amenaza de abandono y del sentir de su furia. En definitiva es un ensayo para afirmar su derecho a estar sólo.
- ☐ Es importante que se sientan confortables, que sientan la cercanía.
- ☐ Apoyar esfuerzos de responsabilizarse, que aprendan a mantenerse en sí mismos.
- ☐ Aprender a aceptar y respetar lo que otros pueden dar.
- ☐ Mantener a la persona en contacto con la realidad.
- ☐ Trabajar con sensaciones en relación con las necesidades y con respiración.
- ☐ Volverse conscientes de la pérdida y reconocerlo como una experiencia pasada.
- ☐ Aprender a confiar en la abundancia del universo. Aprender a dar.
- ☐ Abandonar el papel de víctima y reconocer lo que obtiene.
- ☐ Enfrentar el miedo a la soledad.

## **CARACTER MASOQUISTA**

### Origen

- ☐ Haber sido sometido. Vergüenza , humillación. derecho negado o amenazado: a elegir o tener oposición condición emocional predominante: berrinche de impotencia 18 meses de edad
- ☐ El derecho a ser independiente, lo establece el niño a través de su auto expresión y autoafirmación y su oposición a los padres.
- ☐ Se da en la etapa en que el niño o la niña están aprendiendo a caminar y a moverse libremente.
- ☐ La lucha que mantiene el o la niña entre expresarse libremente y la amenaza de perder el amor y la aceptación de sus padres, es una batalla perdida.
- ☐ Se da por que el amor se condiciona a la obediencia.
- ☐ Hay un interés exagerado de los padres por los aspectos relacionados con los órganos sexuales, control de esfínteres.
- ☐ La madre usa la culpa para controlar.
- ☐ Todos los intentos de resistencia quedan aplastados.
- ☐ Confusión de límites: Yo soy tu y tu eres tu.

### Estructura psicológica

- ☐ Tendencia a la ansiedad y a la desconfianza.
- ☐ Carácter conscientemente sumiso, reprime la rabia por que tiene problema para descargar y relajar. Los impulsos van hacia adentro.
- ☐ Sentimientos de desesperanza.
- ☐ Rabia guardada y necesidad de aprobación constante.

### Características

- ☐ Es una persona que padece y se queja pero sigue sumiso.
- ☐ La ambivalencia de su conducta exterior de sumisión y sentimientos interiorizados de rencor, negativismo, hostilidad y superioridad.

- Cargado de energía retenida, temiendo explotar si se suelta, nos indica su temor a la autoafirmación.
- Miedo a explotar de forma violenta.
- Solamente se permite manifestarse a través de pequeñas quejas y lamentaciones.
- Miedo a no agradar.

#### Lectura corporal

- Acortamiento y espesamiento de toda su estructura.
- Cuerpo pequeño, pesado, comprimido, musculoso, redondo, movilizado hacia abajo, piel morena y mucho pelo
- Ojos suaves, tristes, mirada de dolor, amables, cariñosos.
- Pecho comprimido hacia abajo, hombros hacia delante.
- Abdomen tenso, cintura corta y gruesa.
- Pelvis ancha y prominente con nalgas hacia delante.
- Cuello corto y grueso y cabeza que parece jalada hacia adentro de los hombros, tensiones en los omoplatos.
- “Morrillo del toro”. Llanta lateral.
- Muslos pesados y pies generalmente pequeños.
- Columna hundida, colapso en la cintura.
- Retención de la energía en la mandíbula, garganta, pelvis y muslos.

#### Finalidad y trabajo en terapia

- El fracaso ante el hecho de ser independiente obliga al niño, niña a estructurarse en este patrón de retención con un significado de contención ante el temor de la afirmación y como defensa contra el deseo de agredir y contra la amenaza de ser explotado.
- Confrontar el miedo a la asertividad. Se busca el logro de la independencia.
- Alentar la auto expresión, auto afirmación, permitir emociones libremente.
- Necesita combatir el colapso, a través de cualquier actitud desafiante: pararse erecto, mantener la cabeza en alto, sacar el cuello.
- Trabajar su temor de que si se estira así mismo, será suprimido o destruido.

### **CARACTER PSICOPATICO**

#### Origen

- Haber sido usados, se vive que el amor se tiene que ganar derecho negado o amenazado: independencia, intimidación condición emocional predominante: venganza
- El padre o la madre son seductores sexuales y la relación seductora forma un triángulo que coloca al niño o la niña en la posición de oponerse al progenitor del mismo sexo.
- Padre o madre seductores, manipulan, y no permisivos.
- El niño, niña se ve atraído, excitado y rechazado.
- Frustración continua.



- Experimentan la traición de sus padres.
- Manipulado por una madre a la que el sujeto se somete, por la amenaza de ser abandonado.
- De su fuente de manipulación aprende el “hacer” los actos y los comportamientos. Actúa a través de actos aprendidos.
- Confusión de límites: Yo soy yo y tu eres yo.

#### Estructura psicológica

- La actitud principal: negación de sentimientos y de las experiencias que los evocan, evitación de sentirse manipulado y reforzamiento de una imagen de seguridad.
- Existe una negación de la personalidad provocada por el miedo a fracasar.
- Necesita tener a alguien a quien controlar o dominar aunque a su vez es dependiente de él o ella.
- Hay un conflicto entre la independencia o autonomía y el acercamiento o la intimidad.
- En su afán de dominar, puede imponerse violentamente o bien, a través de modos seductores.
- Fuertes sentimientos de superioridad.

#### Características

- Desconfía de todo y de todos.
- La energía no se utiliza para la búsqueda del placer, sino, para el control, poder y dominación sobre el entorno.
- El miedo a ser manipulado determina falta de espontaneidad, así sólo puede establecer relaciones manipulando.
- Muy protector.
- Ante la traición aniquila.
- Controla su cuerpo y sus emociones.
- La sexualidad es un arma de poder.
- Desconfía en el prójimo lo ve como una amenaza o un rival.

#### Lectura corporal

- Atlético
- Hay dos cuerpos psicopáticos, el del que se impone y el que seduce; en el primero hay un desarrollo desproporcionado de la parte superior del cuerpo, la parte inferior es más estrecha y tiene la debilidad del carácter oral.
- En el segundo tipo, la espalda es muy flexible, no hay tanta diferencia entre la parte inferior y la superior, pelvis cargada pero desconectada.
- Fuerte tensión muscular generalizada, especialmente notable en hombros, nalgas, pelvis y piernas.
- La mirada puede ser penetrante o seductora. Tensión ojos y boca.
- Cabeza pequeña con relación al cuerpo, se sostiene rígida y la base del cráneo está tensa.
- La nuca bloqueada que corta el flujo energético.
- Piernas delgadas, débiles, frías, estrechas.

- Pies que se apoyan mal en el suelo.
- La pelvis puede ser delgada y fría o bien, sobrecargada, redondeada pero desconectada.
- Abdomen tenso que puede salir hacia arriba.
- Los brazos pueden ser largos, fuertes y jalados hacia delante.

#### Finalidad y trabajo en terapia

- Trabajar el asunto del poder.
- Profundizar en las emociones. Tocar su asesino interno y apoyar el desarrollo del ser asustado.
- Confrontar sus exageraciones, amenazas o distorsiones.
- Sostener el cuerpo hacia arriba y los brazos hacia atrás.
- Trabajar el miedo a defraudar y fracasar
- Que aprenda a pedir.

### **CARACTER RIGIDO**

#### Origen

- Haber sido castrado, se negó su emoción y su sexualidad derecho negado o amenazado: expresión tierna condición emocional predominante: odio tercer año de vida del niño, niña
- Cuando el niño, niña, identifican en su mundo vivencias erótica, afectivas y las descubre con alegría e intenta dirigirse a su progenitor del otro sexo es reconvenido o castigado.
- El niño, niña siente ésta reprimenda como una traición a sus sentimientos. Aprende a no manifestar aquello que está sintiendo. Este será su patrón de conducta el futuro.
- Represión de su agresividad natural.
- Represión a su sexualidad.
- Responsabilidades acumuladas.

#### Estructura psicológica

- Dificultad de entrega.
- Detenerse ante el temor de dejarse ir.
- Viene sellado por el miedo a ceder, a ser utilizado. Lo considera rendición.
- Dificultad de entrega, por la castración.
- Frena los impulsos de mostrarse, de abrirse.
- Controla su conducta. Capacidad de retirarse.
- Cuenta con un ego fuerte.
- Buen contacto con la realidad. Tantea la realidad antes de entrar en acción.
- Sumisión es igual a pérdida de libertad.
- Confusión de límites: yo soy yo y tu eres tu.

#### Lectura corporal

- Caras expresivas, sonrientes de ojos brillantes y abiertos.
- Hombres, mujeres fuertes, cuellos adelantados y cabezas erguidas, altivas, orgullosas, con un alto componente tensión al.
- El pecho se presenta henchido, en posición de inspiración.
- Pelvis en posición retrógrada, asienta una columna vertebral erguida.
- Caderas estrechas.
- Cuerpo armonioso y proporcionado.
- Tensiones en los miembros largos.
- Trabajo en terapia
- Abrir su corazón y permitir que los sentimientos fluyan libremente, permitiendo que los procesos involuntarios tomen posesión de él, ella.
- Debe ser llevado a la aceptación del fracaso, como parte de la vida, tanto física como analíticamente.
- Alentar mayor apertura y ser más directo en su expresión.

**10.- Menciona y da tu punto de vista de acuerdo a la jerarquía de los diferentes puntos de carácter así como la declaración de derechos.**

El carácter es la expresión unitaria del funcionamiento de la persona, tanto a nivel psíquico como somático. Es la actitud fundamental con que ésta se enfrenta a la vida. Describe una realidad objetiva y puede ser observado con más facilidad por otros que por uno mismo. Lo principal del carácter es que representa un modelo de comportamiento o una tendencia habitual, un modo de respuesta fijo, congelado o estructurado, y posee una cualidad característica que lo distingue como el sello de la persona. En este sentido toda estructura de carácter es patológica.

Por esto el análisis del carácter no es una interpretación subjetiva de características, es un estudio sistemático, a través de la observación, del comportamiento de una persona.

Declaracion de derechos según Lowen

- Derecho a existir
- Derecho a estar seguro de su propia necesidad lo cual es consecuencia del apoyo y crianza de la madre los primero años del niño.
- Derecho a ser autónomo e independiente, es decir no estar sujeto a las necesidades o deseos de otras personas.
- Derecho a ser independiente, la defensa de la razón propia del progenitor.
- Derecho a desear y a procurarse la satisfacción de esos deseos directos y explícitos. Esto está vinculado con los deseos sexuales primarios del niño.

**11.- ¿Cómo maneja Lowen si un paciente esta atrapado en un postura con falta de arraigo o fuera de la realidad?**

Suele decirse que el individuo moderno es un ser enajenado o aislado, “los que van a la deriva” o “sin rumbo”. Como fenómeno cultural y también como fenómeno bioenergético: la carencia del sentido de estar arraigado deriva indudablemente de algún trastorno o anomalía del funcionamiento corporal.

“La vida de un individuo, es la vida del cuerpo. Como el cuerpo viviente incluye la mente, el espíritu y el alma, vivir plenamente la vida del cuerpo es ser mental, espiritual y anímico”. Si alguno de los factores anteriores falla, es que no estamos con nuestro cuerpo, es decir, lo estamos utilizando como si de una máquina se tratara. Y como consecuencia lo que estamos haciendo es traicionar al cuerpo o lo que es lo mismo traicionarnos a nosotros mismos. En esta traición se encuentra el origen, según el pensamiento bioenergético, de la totalidad de las dificultades personales que puedan surgir en el proceso vital del individuo humano.

Una persona con una postura con falta de arraigo es aquella que no está bien equilibrada, que no guarda equilibrio en sus pies y su peso no está distribuido por igual entre los talones y la parte carnosa de las plantas.

### **12.- Lowen maneja qué ante toda tensión muscular crónica el cuerpo reacciona con un síndrome general de adaptación explícalo.**

La tensión muscular crónica representa una tensión continuada sobre el cuerpo. El cuerpo reacciona a la tensión con un síndrome general de adaptación que consta de tres fases:

- Fase de reacción de alarmas.
- Descarga de hormonas
- Etapa de agotamiento.

*“Una tensión constante ejerce un efecto destructor sobre el cuerpo. No importa cuál sea la índole de la tensión; el cuerpo reacciona a una tensión aguda, descargando las hormonas medulares adrenales que movilizan la energía del cuerpo para hacer frente a la tensión. Cuando esta constituye un daño físico al cuerpo, la reacción de alarma adopta la forma de un proceso inflamatorio. Si esta reacción logra imponerse al daño y eliminar la tensión, el cuerpo se tranquiliza y vuelve a su condición natural homeostática. Pero si la tensión continúa, comienza la fase segunda, en la cual el cuerpo trata de adaptarse a la tensión. Esto requiere la presencia de hormonas adrenales corticoesteroides cuya función es antiinflamatoria. Pero el proceso de adaptación necesita también energía, que debe de movilizarse de las reservas corporales. Después viene la fase tercera que se llama etapa de agotamiento. El cuerpo ya no tiene energía para detener la invasión de la tensión” (Lowen, 1977).*

### **13.- Describe y menciona cuales son los anillos de tensión a los hace mención Lowen.**

Encontramos tres áreas en que las tensiones crónicas pueden formar anillos de constricción. Desde lo más superficial hacia adentro.

**El primer anillo** es alrededor de la boca, en la articulación temporomaxilar, la lengua.

**El segundo anillo** está en la intersección del cuero cabelludo y el cuello. Esta zona es crítica porque se produce allí el pasaje de los movimientos voluntarios a los involuntarios. En la boca y la faringe podemos voluntariamente decidir lo que tragamos o escupimos. Cuando los alimentos o la bebida llegan al esófago no se puede decidir voluntariamente que es lo que entra y que sale, ya está adentro.

**El tercer anillo** está en la zona del cuello y el tórax. La zona en que se localiza este anillo de tensión puede verse descrita en la figura siguiente (copiada del libro Bioenergética de Lowen). Este anillo de tensión no es una unidad anatómica, sino funcional. Intervienen en su formación muchos músculos, y diversas estructuras, como la mandíbula inferior y la lengua, en su actividad. La mandíbula inferior, al apretarla, encierra la tensión repercutiendo en otras zonas como: el pecho, brazos, manos, costillas, cintura, pelvis, piernas, pies, etc. Esta tensión es la que no permite enraizarnos en la tierra, produciéndose cortes energéticos en diferentes partes del cuerpo, en la voz esto repercute directamente.

### **14.- A que se refiere Lowen con la autoexpresión, espontaneidad y supervivencia**

**Autoexpresión:** comprende las actividades libres, naturales y espontáneas del cuerpo. Así también forma parte de la autoexpresión la forma y contorno del cuerpo sus matices de color, el cabello, los ojos, los

sonidos y los olores. La autoexpresión no suele ser una actividad consciente. Estamos expresándonos en todo momento.

**Espontaneidad:** debe de definirse en términos negativos: ausencia de artificialidad, amaneramiento o interferencia. No se aprende a ser espontáneo, el esfuerzo terapéutico debe de dirigirse hacia la eliminación de barreras o bloqueos que se opongan a la autoexpresión.

**Supervivencia:** se puede definir como la vida emocional del sujeto depende de la movilidad de su cuerpo que esta en función de la expansión de la excitación, cualquier trastorno en esta reduce la movilidad del cuerpo por lo que debemos dejar que la excitación fluya, así seremos mas resistentes a influencias negativas, y seremos una origen de influencias positivas para los demás, al estar mas cargados de energía.

### **15.- ¿Qué trabajo propone Lowen para el desahogo sexual?**

El desahogo satisfactorio sexual descarga el deseo de excitación del cuerpo reduciendo grandemente su grado general de tensión: En el sexo, el exceso de excitación se concentra en el clímax: La experiencia de una liberación sexual satisfactoria proporciona al individuo un sentimiento de quietud y relajamiento. Se puede tener un contacto sexual insatisfactorio, donde hay excitación pero no se llega al clímax de completo desahogo. Cuando ocurre así, el individuo queda muchas veces frustrado, inquieto. Pero la falta de clímax no lleva necesariamente a la frustración.

### **16.- ¿Cómo se relaciona la terapia bioenergética con otro tipo de terapias?**

Al ser humano debe ser tomado desde un punto de vista holístico, recordando que los procesos energéticos del cuerpo están relacionados con el estado de viveza del cuerpo. Cuanto más vivo esté uno, más energía tendrá, y viceversa. La rigidez o la tensión crónicas disminuyen nuestra viveza, y menguan nuestra energía.

Es al nacer cuando un organismo se encuentra en su estado más vivo y más fluido; al morir, la rigidez es total, el rigor mortis. Luego entonces la terapia bioenergética se ha coaligado a otras terapias, que combinadas ofrecen resultados extraordinariamente positivos

### **Terapias alternativas**

Los 12 Remedios de los Tejidos: (Sales inorgánicas que encontró el Dr. Schuessler en el año 1873).

Acupuntura Auriculoterapia, (estimulación eléctrica lumínica (láser), mecánica, vibratoria, táctil o térmica de los puntos energéticos orientales y franceses en su cuerpo y pabellón auricular).

Reflexología Palmo Plantar: (Técnica de dígito presión y masajes locales en palmas y plantas).

Programación Neurolingüística (Moderna tecnología en comunicaciones al interior de uno mismo, usada para reconstruir el pasado y cambiar emociones y conductas en el presente).

### **17.- ¿Qué propone el autor para el trabajo de la ansiedad de caerse?**

En nuestra cultura nos enseñan a controlar excesivamente nuestro cuerpo y todo lo que le concierne. También nos enseñan a desconfiar de los demás. Todo ello contribuye a la escasa capacidad que solemos tener para dejar a nuestro propio cuerpo actuar de forma espontánea y también para ponernos confiadamente en manos de los demás. La capacidad de abandonarse a las sensaciones y a las reacciones de nuestro cuerpo es fundamental para las vivencias sexuales. Y también para profundizar en otros aspectos de la bioenergética, como la vibración y los anillos corporales. Por otro lado la capacidad de abandonarse en el otro, es básica para la relación sexual. El exceso de control, impide sentir, recibir, comunicarse y disfrutar de la relación sexual.

El miedo a perder el control sobre nuestro cuerpo nos impide muchas veces abandonarnos a las sensaciones, a los estímulos y a la persona que tenemos al lado. Esto está muy relacionado con la ansiedad de caerse, con el miedo a ahogarse y con el miedo a caer dormido. La ansiedad de caerse suele ir asociada con el miedo a las alturas, y a cualquier situación que pueda provocar la sensación de caer en el cuerpo, tal como "caer en el amor". Siempre, cuando una persona es capaz de abandonarse, la sensación consiguiente

es la de placer. Es lo que ocurre cuando se cae dormido, cuando se cae en el amor, cuando se produce un abandono a las sensaciones, destensando y relajando el cuerpo. Por todo esto en bioenergética se realizan ejercicios de caída y de subida, y ejercicios de abandono. El miedo a abandonarse tiene clara conexión con el miedo a rendirse a las emociones sexuales y con el miedo a caer en las manos del otro.

Menciona Lowen con el miedo a “caer en las redes del amor”. El miedo a perder el control del propio cuerpo durante el orgasmo, impide en muchas ocasiones, su consecución. El miedo a perder el control sobre la eyaculación, hace perderlo en realidad. El excesivo control sobre la excitación hace que ésta no aparezca, produciéndose impotencias y frigideces. Por todo esto el trabajo con ejercicios para fomentar la capacidad de abandonarse es también nuclear para aumentar la capacidad de goce y desahogo sexual.

### **18.- ¿Qué fortalezas y debilidades encuentras en la psicoterapia bioenergética?**

#### **Fortalezas de la psicoterapia bioenergética:**

1. Conocer el alcance y repercusiones de la bioenergética a favor de la salud de la persona
2. Saber utilizar adecuadamente nuestras energías.
3. Entender la personalidad humana en términos del cuerpo y sus procesos energéticos.
4. La producción de energía a través de la respiración y el metabolismo y la descarga de energía en el movimiento, son las funciones básicas de la vida.
5. Una tesis fundamental de la bioenergética es que cuerpo y mente son funcionalmente idénticos: es decir, el modo en que uno piensa puede afectar el modo en que uno siente. Lo contrario es igualmente cierto.

#### **Debilidades de la psicoterapia bioenergética**

1. No tener el apoyo de un terapeuta que guíe en todo el proceso antes mencionado.