

# La sabiduría del Cuerpo

## Un acercamiento craneosacral a la salud

### El cuerpo cuenta una historia

El cuerpo nunca miente, ya que su forma refleja quiénes somos por dentro. Si llevamos la cabeza baja, tenemos los hombros encogidos, el pecho cerrado y los pies pesados, todo ello puede mostrar sentimientos de debilidad y resignación. Por el contrario, si portamos la cabeza erguida, los hombros abiertos, respiramos con facilidad y caminamos con paso ligero, todo ello indicará confianza y vitalidad. El modo en que nos presentamos ante el mundo está condicionado por nuestras creencias, miedos y emociones, y los tejidos corporales mismos adoptan una forma determinada para apoyar este estado mental. Tanto nuestros traumas físicos y psicológicos, y nuestras experiencias, como nuestros pensamientos y sentimientos más profundos y nuestro carácter se manifiestan en el modo en que nuestros cuerpos adoptan patrones estructurales. Tal y como Marilyn Ferguson señala, «a lo largo de los años nuestros cuerpos se convierten en autobiografías andantes que hablan, tanto a extraños como a amigos, de las cargas y tensiones de nuestras vidas». Las improntas de cualquier experiencia abrumadora permanecen contenidas en el cuerpo como inercia, que queda fijada por la imposibilidad de acceder a los recursos que nos liberarían de ellas, afectando la capacidad del cuerpo de expresar su salud intrínseca.

### ¿Cómo se introduce la infelicidad en la célula?

Cada vez es más ampliamente aceptado el hecho de que los pensamientos y sentimientos tienen una relación directa con el cuerpo. En el nuevo campo de la psico-neuro-inmunología se han descubierto una serie de mecanismos corporales a través de los cuales se establecen estas conexiones. Por ejemplo, ha sido descubierta una relación entre nuestros estados psicológicos y el modo en que se activa nuestra respuesta inmunológica. Actualmente se sabe que existen una serie de mecanismos de feedback que traducen experiencias psicológicas en funcionamientos físicos. Una investigación realizada por el Dr. Pritbin en la Universidad de Stanford demuestra cómo patrones habituales de pensamiento pueden crear surcos neurales en el córtex del cerebro. Los patrones mentales se convierten literalmente en surcos anatómicos en el cerebro, que influyen en el modo en que el sistema nervioso central expresa su motilidad y, de esta manera, afectan al movimiento de los tejidos y fluidos relacionados con él. En mi experiencia, una mente abierta se refleja en una cabeza «abierta»; es decir, una cabeza relativamente libre de resistencias a la expresión del movimiento respiratorio primario. A menudo he percibido como una estrechez y cerrazón dentro del cráneo y de las expresiones faciales formaban parte de una actitud estrecha de un individuo de mente cerrada. Según un viejo proverbio africano, «Todo lo que hay en el corazón, se refleja en la cara».

## **El reflejo en las mareas**

En un nivel profundo de funcionamiento, las expresiones rítmicas del Aliento de Vida son un barómetro claro y preciso de nuestros procesos mentales y emocionales. De este modo, percibiremos que la cualidad de las fases del movimiento respiratorio primario es clara, vital y suave cuando están presentes la alegría, serenidad y felicidad. Por el contrario, cuando hay tristeza, miedo o desaliento, la respiración primaria muestra restricciones, debilidad o estancamiento. Una falta de confianza se puede manifestar como vacilación, y la ansiedad como temblor. Algunos terapeutas establecen incluso una correspondencia entre los estados mentales y emocionales y el modo en que el movimiento craneosacral expresa sus ciclos rítmicos de flexión y extensión. La flexión craneosacral (con la expansión de lado a lado) se puede asociar con la acción y la extroversión, mientras que la fase de extensión corresponde a la pasividad e introversión. Dependiendo de cómo han sido creados los patrones inerciales en los tejidos del cuerpo, la persona podrá tener una estructura predominantemente en flexión o en extensión. A su vez, esta predominancia del movimiento craneosacral hacia la flexión o la extensión puede estar asociada con estados mentales. De todos modos, estas cualidades de movimiento son generalizaciones que no siempre se aplican a cada caso particular.

## **Feedback circular**

La fragmentación del movimiento respiratorio primario se correlaciona con una fragmentación del funcionamiento de la totalidad de la persona. Los patrones fisiológicos y las experiencias emocionales se perpetúan mutuamente. La influencia de la mente en la materia y de la materia en la mente parece ser un sistema de feedback circular, en el cual cada uno afecta al otro. A medida que encarnamos las experiencias psicológicas, los patrones corporales fijados influyen en nuestra experiencia. Lo que denominamos conciencia y nuestra expresión física son un continuo. Cuando nuestro continuo mente-cuerpo-emoción se alinea armoniosamente, el Aliento de Vida se manifiesta con integridad y equilibrio.

## **Experiencia emocional**

Las lesiones físicas pueden estar asociadas con emociones particulares. Si los tejidos se contraen para protegernos de la tensión o el trauma, los sentimientos que tenemos en ese momento pueden permanecer como elemento presente en la contracción. Las emociones fuertes y poderosas como el terror o la desesperanza contribuyen en el desarrollo de la inercia. La impronta de una emoción a menudo juega un papel significativo en el mantenimiento de un patrón inercial. De este modo, un fulcro puede incluir tejidos, fluidos y potencias que se han vuelto inerciales y contener, al mismo tiempo, emociones, sentimientos, creencias y puntos de vista que han quedado igualmente atrapados.

## **Experiencias congeladas**

Aunque es natural e inevitable experimentar sufrimiento en nuestras vidas, este puede quedar atrapado en el cuerpo y continuar mostrándose en ciclos repetitivos como experiencias congeladas, si no somos capaces de liberarnos de ellas. De este modo, cargamos con nuestras experiencias físicas y emocionales como si fuera un equipaje extra que formara parte intrínseca de nuestras vidas. Esto, a menudo, ocurre a nivel inconsciente. Cualquier tensión nueva que tengamos que enfrentar se verá coloreada por nuestro condicionamiento previo. Como es bien sabido, vemos el mundo según el color de las gafas con las que lo estamos mirando. Por ello nuestras respuestas ante situaciones nuevas parecerán un disco rallado, que sigue reacciones preestablecidas que nos mantienen atrapados en el pasado en lugar de permanecer abiertos y movernos en el presente. Como consecuencia de ello, la expresión de nuestra matriz original de salud se verá fragmentada.

## **Reacciones desmedidas**

En ocasiones, nuestros traumas previos se ven reestimulados con un mínimo de provocación. Si existe demasiada energía o potencia acumuladas detrás de un patrón inercial, nuestras reacciones serán muy poderosas. Si además existen emociones intensas asociadas a este patrón, nuestra respuesta podrá ser como la de una bomba de relojería preparada para estallar en cualquier momento. De este modo, al reestimar viejos traumas, nuestras reacciones emocionales pueden ser desmedidas y desproporcionadas. Los casos de extrema sensibilidad y frecuentes estallidos emocionales son buenos ejemplos de ello.

## **El papel del tejido conjuntivo**

Aunque la inercia psicológica se puede manifestar en cualquier parte del cuerpo, parece que el tejido conjuntivo juega un papel especialmente importante en el almacenamiento de estas experiencias como memorias tisurales. La interconexión de fascias a lo largo del cuerpo ofrece a menudo un medio muy apropiado para el almacenamiento de las energías emocionales atrapadas. Por ejemplo, la rabia contenida puede manifestarse en un diafragma restringido como tensión en el plexo solar, que a su vez puede conducir a problemas digestivos y dolor de espalda. La interconexión de las fascias mantiene esta situación. Cuando se accede a estados de equilibrio en los tejidos fasciales, las fuerzas inerciales que mantienen este tipo de contracciones pueden resolverse. Habitualmente, en este momento, las emociones asociadas surgen a la superficie.

## **Las memorias de los tejidos**

Para resumir, podemos decir que nuestras emociones, actitudes y patrones de estructura y función se reflejan, estimulan y mantienen entre sí. Las experiencias emocionales y las creencias psicológicas dan forma a los tejidos del cuerpo y estos, a su vez, nos

predisponen a expresar ciertas emocionales y actitudes. El cuerpo y la mente se sostienen mutuamente. Cuando los pensamientos y emociones fluyen libremente, nuestras experiencias pueden ir y venir sin apegos. Sin embargo, las experiencias psicológicas repetitivas o que nos sobrepasan pueden volverse inerciales y, de este modo, almacenarse en el cuerpo en forma de memoria en los tejidos. Según Ken Dychtwald, el cuerpo se convierte en «un almacén de emociones y creencias». Las fuerzas inerciales que quedan atrapadas pueden mantener las memorias en los tejidos mucho después de que el suceso estresante haya ocurrido. De este modo, las emociones siguen repitiéndose cíclicamente sin llegar a resolverse. Consecuentemente, un fulcro inercial puede estar compuesto por una serie de capas distintas: Contener una contracción que afecta al movimiento de tejidos y fluidos, junto con emociones asociadas que han quedado envueltas en los tejidos y, a su vez, todo ello estar siendo mantenido por fuerzas subyacentes que se han vuelto inerciales. A menudo las emociones y actitudes son los elementos que juegan el papel más importante en el mantenimiento de la inercia de los tejidos. Esta inercia sólo se podrá disipar si encontramos los recursos, el espacio y las habilidades para liberar las experiencias atrapadas. El elemento fundamental del tratamiento craneosacral reside en crear las condiciones que permitan soltar estas experiencias. Para ello, es fundamental acumular y favorecer la expresión de nuestros recursos intrínsecos. Este proceso en ocasiones implica tomar conciencia de la emoción asociada con la inercia, pero no siempre es necesario. Muchas veces, las cosas se disuelven... si estamos preparados para ello. Por otro lado, la recapitulación de las emociones traumáticas, en lugar de ser un acto terapéutico, puede retraumatizarnos, si no tenemos los recursos para revivir estas experiencias manteniendo un claro sentido de nosotros mismos.

**MICHAEL KERN** es terapeuta Craneosacral, Osteópata y Naturópata con consulta en Londres. Es cofundador de la Craniosacral Therapy Educational Trust (Fundación Educativa para la Terapia Craneosacral) en Inglaterra, profesor del Colegio de Osteópatas, de la Asociación Craneal Internacional y de la Universidad de Westminster. También imparte cursos de Terapia Craneosacral en Estados Unidos, Suiza e Italia.

### **Michael Kern**

Traducción: Tara Blasco (Extracto del libro de Michael Kern, que será editado próximamente para el mundo anglosajón, «Wisdom in the body-A Craniosacral approach to essential health»).

**Revista Natural Otoño 2000**