



En las entrañas del trauma

Psicoterapia Corporal del Inconsciente Visceral

MIGUEL ANGEL PICHARDO REYES



AlterSoma

AlterSoma
Escuela de Psicoterapia Corporal Holística
Colección Psicoterapia Corporal Holística

EN LAS ENTRAÑAS DEL TRAUMA
Psicoterapia Corporal del Inconsciente Visceral

Miguel Ángel Pichardo Reyes

Primera Versión Preliminar 2024 (incompleta)
Guadalajara, Jal.

Contenido

Introducción a la Psicoterapia Corporal Holística /6

La Psicoterapia Corporal Holística /6

- Iniciación y revelación /6*
- Las cuatro influencias /7*
- Los objetivos: liberar las memorias ancestrales /11*
- El método de las nueve rutas /11*
- Los cuatro momentos metodológicos /13*
- La clínica neoreichiana /14*
- El tratamiento /14*
- Las cinco técnicas miofasciales /14*
- Las dos modalidades terapéuticas /15*
- Tres conceptos básicos /15*
- La perspectiva estructural /16*
- Sobre los cinco tipos de toxicidad /17*

Soma Hara. Una pequeña revolución /18

- Un método de indagación existencial /18*
- La psicogastroenterología /18*
- La revolución del Hara /19*
- El “inconsciente visceral” /19*
- Una práctica contemplativa /20*
- La alquimia taoísta /21*

La inteligencia sintiente del Hara /22

La sabiduría ancestral y los secretos del Hara /22

- Parteras, chamanas y sanadoras /22*
- La partería como paradigma del Soma Hara /22*
- Soma Hara y el parto energético /23*
- La sabiduría ancestral: prácticas y filosofía perenne /23*
- Sabiduría y sanación /24*
- El linaje de la serpiente de luz /25*
- Iniciación y revelación /25*
- El hara como centro vital /26*
- El hara y los procesos de salud y enfermedad /27*
- Hacia una psicología del Hara para occidente /29*
- El trabajo sobre el Hara en la medicina oriental /30*
- El trabajo sobre el vientre en la terapéutica occidental /31*
- Soma Hara, un encuentro de oriente, occidente y las cosmovisiones indígenas /32*

El Hara, centro vital y asiento del alma /34

Cosmovisión animista del cuerpo y su interconexión con la noosfera /34

El Hara, el orden implicado y la lattice /35

El Hara como asamblea democrática y sus lenguajes /36

El alma como conciencia cuántica /38

La conexión Hara, corazón y cerebro /40

El Hara como el océano energético /42

El Toque Alquímico del Tao /44

El Tao Touch /44

El “toque” /44

El Hara como laboratorio alquímico /45

La coraza energética del Hara /46

La importancia energética /46

La función energética del Hara /46

Bloqueos en el Hara /46

Los riñones y la abundancia vital /47

El corazón y el deseo /47

Los pulmones y la excitación vital /47

El hígado y el vigor vital /47

El bazo y la conexión vital /48

Bloqueos en el Tan Tien /48

Los tres niveles de trabajo /48

Protocolo básico Soma Hara /51

Descripción de los procedimientos Soma Hara /55

La toma de pulso del Hara /56

El Hara holográfico /56

Tocando la energía /57

Los cinco pulsos del Hara /58

Descripción de cada pulso /58

Identificar el dolor y la resistencia /58

Determinar los bloqueos por exceso y por carencia /59

La terapéutica del pulso en el Hara /59

Diagnóstico y tratamiento /59

Tratar el bloqueo por exceso /60

Tratar el bloqueo por carencia /60

Testear los cinco puntos del Hara /61

La alquimia emocional /61

El cuerpo emocional /61

Tomar el pulso con las preguntas generadoras /63

Asociación libre a partir de las preguntas generadoras /64

Identificar los bloqueos emocionales por exceso y por carencia /64

Tratamiento del bloqueo emocional de exceso con afirmaciones /65

Tratamiento del bloqueo emocional de carencia con afirmaciones /65

Testeo de las cinco zonas /66

El método arqueológico de liberación emocional /66

Arqueología del campo energético de información /66

Identificar la fase de bloqueo emocional en el Hara /68

Trabajar con el método arqueológico /69

Liberación somática de las memorias bloqueadas /70

Reparación simbólica de la fase del Hara /71

Drenar la energía residual /71

Los mecanismos de conexión del cuerpo-mente /73

Los mecanismos /73

Identificar el conflicto emocional /74

Sensación-sentida /75

Pantalla mental /79

Preguntas arqueológicas /79

Atención dual /81

Liberación emocional /82

Drenaje emocional /83

Integración /84

En las entrañas del trauma /85

Lo intestinal /85

Anatomía emocional del intestino grueso /86

Los conflictos intestinales y lo intestinal de los conflictos /88

Liberar las memorias inconscientes del intestino grueso /90

Pantalla mental y preguntas arqueológicas /94

Digestión y reparación /96

Liberación emocional /97

Drenaje emocional /97

Integración /98

Bibliografía /99

La Psicoterapia Corporal Holística

Iniciación y revelación

Mi propio viaje inicia en mi nacimiento, y quizás mucho antes, pero mi nacimiento lo he tenido presente durante mucho tiempo. Estando acostado sobre una colchoneta mi terapeuta psicocorporal me indujo a un trance somático profundo donde logre contactar con una sensación de ahogamiento y lucha que me remitió a mi experiencia de nacimiento. Aunque yo ya sabía que había nacido por cesárea, siempre creí que esta había sido programada. Sin embargo, cuando cuestioné a mi madre sobre esta circunstancia, ella me revela que realmente hubo alrededor de doce horas de trabajo de parto y que la cesárea fue de emergencia. Este periodo de sufrimiento de doce horas empataba muy bien con mi reexperimentación terapéutica en trance.

A partir de ese momento comprendí mi ceño fruncido, mi gran empuje a la vida (tenía un gran deseo espiritual por nacer), mi gran capacidad de resiliencia, pero también me hice consciente del gran terror y dolor que albergaba en mi cuerpo desde mi nacimiento. Esta experiencia tan traumática en un bebé recién nacido fue tan poderosa que ha logrado predisponer mi estructura caracteromuscular.

A lo largo de mi vida he transitado por varias experiencias traumáticas y dolorosas, tales como conflictos familiares, abandono emocional, sobreprotección, *bullying*, maltrato emocional, traiciones, abusos, homicidios, represión política, entre otros. Aunque en mi juventud transite por periodos maníacos, de ansiedad y de depresión, quizás el factor contante han sido las alertas de mi cuerpo: dermatitis, dolor lumbar, sobresaltos nocturnos, ansiedad en las piernas, reumatismo infantil nocturno en pies, inflamación abdominal, nervio ciático, lesiones en tobillos, pero de forma muy particular, el pie plano.

Mi madre, oriunda de Veracruz, del municipio de Tierra Blanca, teniendo introyectada toda la cosmovisión de las sanaciones ancestrales, me llevo a que me realizaran una cura de espanto y despacho con una curandera, así como la sobada con un cubano, y la práctica de remedios naturistas en combinación con la terapia psicológica. De esta forma, desde pequeño estuve en contacto con la cosmovisión de los naguales veracruzanos y el trabajo con el cuerpo. Por eso digo que desde mi nacimiento inicia mi viaje.

A los dieciocho años quise ingresar a la orden de los jesuitas para hacerme, según yo, exorcista, psicólogo y antropólogo. En ese proceso me encontré con el padre Manuel Mieres, quien fue mi director espiritual, confesor y psicoterapeuta corporal. El padre Mieres me enseñó la Psicoterapia Corporal Holística, pues integraba los Ejercicios de Bioenergética de Alexander Lowen, la Integración Postural de Jack Painter, el Yoga Taoísta de Mantak Chia, el Eneagrama de Don Richard Riso, el Focusin de Eugene Gedlin, los Ejercicios Espirituales de San Ignacio de Loyola y la espiritualidad de Antony de Mello.

El padre Mieres marcó un parteaguas en mi vida, y me ayudo a encontrar mi misión en la vida: dar a conocer la Psicoterapia Corporal Holística como una terapéutica profunda del alma encarnada.

No fue hasta la edad de cuarenta años cuando se me revela de forma lenta y sutil el conocimiento de la Psicoterapia Corporal Holística de la mano de un maestro samurai ascendido. Esta información me llevó a adentrarme de forma misteriosa a las artes curativas japonesas, integrándolo con el conocimiento adquirido con el padre Mieres.

Puedo marcar dos momentos claves en la configuración de la Psicoterapia Corporal Holística: 1) la experiencia iniciática con el padre Mieres, y 2) la revelación del chamanismo japonés. Estas dos experiencias tienen muchos aspectos en común, aunque también aspectos que los hacen únicos. Sin embargo, estos dos conocimientos han tenido su propio metabolismo dentro de mi organismo, generando mi propia síntesis, y a esa síntesis es a lo que yo he llamado Psicoterapia Corporal Holística.

La Psicoterapia Corporal Holística es un nuevo paradigma en el abordaje de la transformación del ser humano que integra la sabiduría ancestral con la ciencia moderna, pero bajo el paradigma holográfico de la realidad, lo cual permite aterrizarlo en el acompañamiento de procesos individuales y grupales orientados al despertar del Ser.

En este sentido, la Psicoterapia Corporal Holística no es ni masoterapia, ni fisioterapia o rehabilitación física, puesto que no se centra en los síntomas o la patología, ni tiene como unidad de análisis las lesiones físicas. La Psicoterapia Corporal Holística es un tipo de terapéutica primal que se encuentra más cercana a la curandería, la sobada, la partería, el trance, el animismo y el panteísmo, por lo tanto, se trata de un paradigma distinto al mecanicismo, el atomismo o el positivismo, se trata de un paradigma funcional, el cual tiene como unidad de análisis el *quantum* bioenergético y la estructura energética subyacente de la realidad.

Sin embargo, la Psicoterapia Corporal Holística no es una disciplina desvinculada de las ciencias y otras sabidurías, por el contrario, establece un diálogo crítico con ellas, reconociendo los aportes en el campo de la investigación o el enriquecimiento en la cosmovisión que aporta otras artes curativas. De esta forma, la Psicoterapia Corporal Holística está en constante diálogo con las neurociencias, el psicoanálisis de las relaciones objetales, el estudio de las fascias y la biotensegridad, la bioquímica y la biofísica, pero también con la mitología, la antropología, la filosofía perenne y las artes escénicas. Este diálogo no demerita su enfoque y especificidad, al contrario, lo profundiza y lo enriquece.

Las cuatro influencias

La Psicoterapia Corporal Holística es un sistema de trabajo terapéutico que integra 1) la biofísica de las redes miofasciales, 2) la sobada tradicional mexicana, 3) las artes curativas japonesas y 4) la psicoterapia corporal neoreichiana. La sinergia de estas cuatro influencias permite abordar el acorazamiento miofascial del organismo, entendiéndolo como memorias somatosensoriales congeladas que tienen su origen en situaciones amenazantes o traumáticas,

y que han organizado patrones de tensión física que determinan la forma y función del cuerpo.

La investigación en el campo de la fascia ha impactado seriamente a la Psicoterapia Corporal Holística, pues el “descubrimiento” de este campo ha permitido contar con una mejor comprensión de la realidad somática más allá de la fisiología y la anatomía clásica, que tiende a dividir y descomponer el cuerpo en músculos, huesos, tendones, órganos y vísceras, presentándonos la disección del cuerpo como la realidad viva del organismo. El estudio de la fascia viene a cambiar este paradigma anatómico, pues los “músculos” no existen, son solo una abstracción de la disección anatómica de cuerpos muertos.

La fascia es una compleja red de fibras de colágeno, que, como una telaraña extendida por todo el cuerpo, atraviesa, conecta y envuelve todo el medio interno del cuerpo, incluyen el sistema nervioso y el sistema sanguíneo. Esto es, la fascia es omnipresente en el organismo, brindándole forma, estática, equilibrio y funcionalidad. La fascia es un *continuum* que pega todo lo que se encuentra al interior del cuerpo, y se encuentra organizado en un conjunto de cadenas miofasciales que le brindan al cuerpo un estado de tenseguridad, esto es, la distribución adecuada de las tensiones a lo largo de las cadenas que le brindan integridad al organismo. Cuando esta tenseguridad se ve alterada, el cuerpo tenderá a llevar a cabo compensaciones posturales que sobrecargarán la tensión en algún segmento de la cadena, limitando el movimiento y agrediendo la forma del cuerpo.

La Psicoterapia Corporal Holística se beneficia del estudio de la fascia porque existen coincidencias entre las nueve rutas de liberación profunda y las cadenas miofasciales, y de igual forma se ve enriquecida por los aportes técnicos de las disciplinas terapéuticas que abordan la fascia desde diferentes técnicas, tales como el método de Integración Estructural de Ida Rolf, la Integración Postural de Jack Painter o la Liberación Miofascial de Thomas Myer.

También el estudio de la fascia nos permite reconsiderar las prácticas ancestrales de la sobada, entendiendo la sobada no tanto como una masoterapia, sino como un trabajo sobre la red miofascial, y esto también ayuda a reconocer la eficacia de la sobada, no solo en el tratamiento de lesiones, sino en su visión global del ser humano: su cosmovisión del cuerpo. La sobada viene a ser una de las primeras terapéuticas que trata las cadenas miofasciales. De hecho, si comparamos muchos de los pases desarrollados por Ida Rolf con las técnicas de sobada tradicional, veremos muchas similitudes: la suavidad, la profundidad, la lentitud, etc.

De igual forma, el estudio de la miofascia y la viscerofascia nos brinda una visión muy interesante de prácticas ancestrales tales como el Chi Kung, el Yoga o el Tip´Te (sobada maya de acomodo de ombligo), pero también del Yoga Taoísta, la Técnica Alexander o el Método Feldenkrais.

La sobada tradicional mexicana es una práctica de nuestro México profundo, en las comunidades indígenas, transmitida por generaciones a través de la herencia familiar, o de los curanderos y chamanes. Se trata de una práctica ancestral que no se reduce a una técnica de masoterapia, sino que trae consigo toda una cosmovisión, donde la curandera tiene el don, la iniciación y la misión, de acomodar el cuerpo al orden natural de la existencia.

Este acomodo no solo es del cuerpo, sino el acomodo del alma al cuerpo, puesto que las dolencias, achaques y enfermedades tienen que ver con esta dislocación espiritual del cuerpo con respecto a sus propias leyes. La labor de la sobadora será acomodar el alma al cuerpo, esto es, que el cuerpo se encuentre en conexión y sintonía con el alma. Esta es la misión de los naguales de los sabios toltecas: al arte del equilibrio.

La sobada trata de recuperar la sabiduría innata del cuerpo para adaptarse, no al orden social, sino al orden natural de las leyes cósmicas. La sobadora es una guardiana del orden cósmico que tiene como misión coadyuvar con la naturaleza para religarnos con el flujo cíclico de las leyes universales.

Para la Psicoterapia Corporal Holística la sobada, entendida desde esta cosmovisión ancestral, representa el paradigma de sanación que quiere ofrecer al mundo. Pero no se trata de la sobada tradicional, sino de una versión actualizada y enriquecida por otras visiones, pero aun así es deudora de ésta.

Por otro lado, las artes curativas del chamanismo y la curandería japonesas, representan otra fuente, prácticamente inagotable, de sabiduría sobre la transformación del ser humano, ya que estas prácticas han pasado por un largo periodo de gestación donde se ha presentado el rico sincretismo entre el sintoísmo, el taoísmo, el confucionismo y el budismo. Este sincretismo se ha ensamblado perfectamente en un sistema y filosofía de vida que integra la espiritualidad compasiva, el trance y las terapéuticas del cuerpo, incluyendo la acupresión y la imposición de manos.

Sistemas tales como el Seitai, el Katsugen, el Seiki, el Shiatsu, el Jin Shin Jyutsu, el Kuatsu, el masaje Zen, y más recientemente, la danza Butoh, forman parte de un vasto repertorio que viene a enriquecer la práctica de la sobada tradicional, y en nuestro caso, de la Psicoterapia Corporal Holística.

Aunque distantes en espacio y tiempo, la Psicoterapia Corporal Holística y las artes curativas japonesas entablan un vínculo orgánico, no solo complementario, sino muy similar en su cosmovisión animista, panteísta y sapiencial. Podemos reconocer raíces muy similares, así como vasos comunicantes contemporáneos entre el estudio de la miofascia, la sobada tradicional, las artes curativas japonesas y la Psicoterapia Corporal Holística, ya que especialmente estas tres últimas hunden sus raíces en las prácticas sanadoras de las antiguas civilizaciones, las cuales se pueden datar desde los mesopotámicos y los caldeos.

Las artes curativas japonesas aportan una visión integradora de la religión, la espiritualidad, la sanación y el cuerpo, entendiendo la sanación como una práctica espiritual y religiosa. El ejemplo del budismo zen al integrar el Shiatsu en el marco del Dharma para liberarnos del deseo que se encuentra bloqueado en la red energética del cuerpo, y partir de dicha “práctica espiritual”, alcanzar un estado del “cuerpo iluminado” que permite trascender el ego y llevar a cabo la alquimia interna de los tres tesoros: el chi, el shen y el jin chi. Los límites entre sanación somática, práctica espiritual y religión, se desdibujan completamente. La Psicoterapia Corporal Holística integra esta visión “difusa” entre estas tres prácticas, de tal

forma que se configura como una práctica espiritual que nos permite religarnos con el orden universal (Dharma) para alcanzar nuestra verdadera naturaleza esencial (naturaleza búdica).

La cuarta influencia y la más contemporánea le corresponde a la Psicoterapia Corporal Neoreichiana. Surgida bajo el auspicio del psicoanálisis de Sigmund Freud, su discípulo Wilhelm Reich busco desarrollar un psicoanálisis materialista que en su momento se denominó como freudomarxismo o izquierda freudiana. Sin embargo, el aporte fundamental de Reich al psicoanálisis fue la visión estructural del Análisis del Carácter, y su correspondiente concepto de acorazamiento caracterial, así como las implicaciones sexoenergéticas que tenían las enfermedades mentales, tales como las neurosis y las psicosis, para brindarle una aproximación biofísica y sociopolítica a su comprensión.

Esta visión llevó a Reich, en plena época del ascenso del Tercer Reich de la Alemania Nazi (1934), a la expulsión del partido comunista, de la sociedad psicoanalítica y de varios países, para finalmente arribar a Nueva York. Ya fuera de la política y el psicoanálisis, inicia sus investigaciones en el campo de la biofísica para descubrir las vesículas de biones y posteriormente el Orgón; la energía vital que antiguamente se le denominaba libido, deseo o energía sexual. La diferencia es que aquellos conceptos eran metafísicos, y el Orgón podía observarse directamente en el microscopio.

Reich no solo descubre el Orgón biofísico y cósmico en el laboratorio, sino que desarrolla toda una tecnología terapéutica que nombra Orgonterapia, la cual incluía el trabajo “psicoanalítico” con el cuerpo y la energía, las cajas de acumulación de Orgón, los “caza nubes” (Cloud Buster), un motor de orgón, entre otros experimentos sobre la “energía mortal”. De esta forma Reich se acercó peligrosamente a un secreto que podía cambiar drásticamente nuestra concepción de la realidad. Al final Reich fue perseguido, difamado, le quemaron sus libros e inventos, fue encarcelado y sufrió tortura bioquímica, finalizando sus días en una celda de cárcel.

Sin embargo, Reich influyo en una generación que abanderaba la contracultura en Estados Unidos y Europa: el movimiento beat, la psicodelia, la antipsiquiatría, el feminismo, la revolución sexual, las comunas hippies, el antibelicismo, el pacifismo, el orientalismo y el movimiento de la Nueva Era. En el campo de las psicoterapias influyo en Osho, la terapia Gestalt de Fritz Perls, la Bioenergética de Alexander Lowen, el psicoanálisis de las relaciones objetales de Otto Kenrberg, entre otros.

Pero también influyo en Ida Rolf, en Stalinsnav Grof, en Elsa Gindler, en Michel Odent, así como en la cultura popular de los años 60 y 70's. Reich fue un gran revolucionario de su tiempo, no solo en el campo de la filosofía, sino en el campo de tecnología, la biofísica y por supuesto, en el de la terapéutica y la sexología.

La Psicoterapia Corporal Neoreichiana que integramos en la Psicoterapia Corporal Holística proviene de un linaje integrativo que articula la Bioenergética de Lowen, el Focusing de Gedlin, la Integración Postural de Painter, el Eneagrama de Riso y la espiritualidad contemplativa tanto del budismo como del cristianismo. Este bagaje nos permite brindar un acompañamiento psicocorporal y somatoespiritual.

Los objetivos: liberar las memorias ancestrales

El objetivo fundamental de la Psicoterapia Corporal Holística consiste en liberar las memorias ancestrales de la coraza caracteromuscular y viscerofascial. ¿Pero qué significa esto? ¿Qué son las memorias ancestrales y cómo se liberan? Entendemos por memorias ancestrales a toda aquella información disruptiva que genera desorganización en el campo energético del ser humano y que tienen su origen en el linaje transgeneracional o transmigratorio, y que se actualizan en el presente a través de la coraza caracteromuscular. Este objetivo supone que los eventos traumáticos no finalizan con la muerte de la víctima o el victimario, sino que estos se transmiten generacionalmente, y también quedan registrados en el campo energético de información, de forma muy concreta, en el campo del Hara.

La liberación de las memorias ancestrales de la coraza caracteromuscular pasa por los siguientes objetivos:

- Liberar las memorias de trauma y dolor en la coraza caracterofascial.
- Reestablecer el equilibrio biotensegrítico de la estructura miofascial.
- Recuperar la fuerza y funcionalidad del cuerpo en el movimiento gravitatorio.
- Abordar las disociaciones estructurales del yo corporal a través del apego somático seguro.
- Transformar la estructura miofascial de la coraza para un nuevo yo corporal integrado.
- Abrirse a la experiencia energética y espiritual inmanente en el cuerpo.
- Despertar a la experiencia del Ser esencial no acorazado.
- Recuperar la potencia orgásmica del flujo de vida.

Los primeros tres objetivos son somáticos, y se orientan a la liberación del trauma, el restablecimiento del equilibrio y la recuperación de la fuerza funcional. Los siguientes dos objetivos son psicológicos y se relacionan con la disociación y la construcción de un nuevo yo corporal. Los tres últimos objetivos son espirituales y se concentran en la apertura al campo espiritual, el despertar del Ser y experimentar el flujo de las corrientes de vida.

De esta forma podemos formular el objetivo de la Psicoterapia Corporal Holística como la liberación de las memorias ancestrales a través de la disolución de la coraza traumática, el restablecimiento del equilibrio no acorazado y la recuperación de la fuerza funcional, así como el tratamiento de la disociación traumática y la construcción de un nuevo yo corporal integrado, aperturando el campo espiritual, el despertar del Ser y la experimentación del flujo de las corrientes vegetativas y orgásmicas de la vida.

El método de las nueve rutas

El método de las nueve rutas, antes que una técnica o una descripción anatómica, se trata de una concepción energética del cuerpo humano acorazado, y nos permite entender la función del centro energético del Hara y su relación biotensegrítica de equilibrio con todo el cuerpo miofascial en el campo gravitatorio, así como los flujos sinérgicos de alimentación y desecho. Esta visión es fundamental, ya que la Psicoterapeuta Corporal Holística tendrá que incorporar esta visión global y profunda del ser humano, entendiendo de forma práctica y visual los

equilibrios y desequilibrios de las redes de tensión biofísica y sus correspondientes canales bioenergéticos.

Esta perspectiva es el centro de la visión holística de esta psicoterapia, y lo que la hace diferente a otras formas de ver y tratar al ser humano. Comprender esta visión nos ayudará a entender que la Psicoterapia Corporal Holística no es fisioterapia, tampoco es masaje, ni rehabilitación física, también se diferencia de la integración estructural y de la integración funcional. La Psicoterapia Corporal Holística se caracteriza por su visión particular de comprender al ser humano acorazado compuesto por nueve rutas de liberación profunda.

Entendemos por rutas de liberación profunda a una serie de canales energéticos que tienen como centro el ombligo y que de ahí corren y se distribuyen hacia todo el cuerpo en nueve rutas. Estas rutas cumplen la función de acumular y liberar los excedentes energéticos de nuestro cuerpo acorazado. Estas rutas se mantienen respirando en el interior del cuerpo, desde el ombligo hacia la periferia, y de la periferia hacia el ombligo.

Quizás una metáfora para entender mejor estas rutas de liberación profunda de la coraza es el concepto de canales de desagüe. En las ciudades de grandes conglomerados humanos desarrollaron canales subterráneos de desecho y desagüe, los cuales permiten drenar los desechos y mantener limpia la superficie. Sin embargo, cuando estos canales se atascan, ya sea porque no hay suficiente agua, o porque se tapa la cañería, esto provoca inundaciones, y con esto infecciones en la población (coraza).

Este ejemplo me parece una buena metáfora, ya que los canales de desagüe no son los mismos que las tuberías que alimentan de agua potable, son canales o rutas distintas, ya que los canales alimentadores van hacia el centro de la ciudad, y los canales de desagüe van del centro hacia la periferia.

La labor de la Psicoterapeuta Corporal Holística consiste en evaluar la cañería humana, identificando los canales y los segmentos donde se encuentran atorados los desechos acorazados, para llevar a cabo la purga y el desagüe, permitiendo drenar y limpiar estos canales. Esto nos lleva a dos planteamientos sobre los desequilibrios humanos: 1) los canales alimentadores no llegan al centro, y 2) los canales de desecho se encuentran tapados. Ahora bien, entre los canales alimentadores y los canales de liberación existe un flujo sinérgico, muy similar al de la filtración de la sangre que realiza el corazón, ya que se trata de un flujo sinérgico, que cuando uno impulsa para alimentar, el otro impulsa para desechar, y si uno se detiene o bloquea, el otro también.

Hasta ahora muchas terapéuticas se han centrado en alimentar, pero no en desechar, y viceversa, existen otras terapéuticas que facilitan el desecho, pero no la alimentación. La Psicoterapia Corporal Holística, aunque pone énfasis en las rutas de liberación de la coraza, también trabaja con las rutas de alimentación, buscando establecer un equilibrio no acorazado en las fuerzas de flujo sinérgico de alimentación-desecho.

Desde esta perspectiva la Psicoterapia Corporal Holística tiene un único objetivo: reestablecer el equilibrio sinérgico no acorazado de las fuerzas pulsatorias. Pero ese único objetivo se divide en dos estrategias: favorecer los procesos de desecho a través del

desbloqueo de la cañería humana (coraza), y reestablecer el flujo de alimentación a través de captación y concentración de la energía vital.

Entendiendo esta visión, que corresponde al ADN de la Psicoterapia Corporal Holística, ahora podemos entrever la arquitectónica de los canales de liberación profunda de la coraza. Estos canales tienen su centro en el ombligo, que nosotros llamamos Hara o Tan-Tien. Este canal tiene la forma de vórtice o remolino energético que se mueve en el sentido horario del reloj. Esto vendría siendo similar el remolino que se genera cuando entra el agua a la cañería o cuando le jalamos la palanca a la taza del baño. Del ombligo la cañería se orientará hacia la garganta, la nariz y los ojos, hacia las manos, hacia los genitales y el ano, y hacia las piernas, tanto en el plano anterior, posterior, interno y lateral del cuerpo.

Ahora bien, estos canales cuentan con separadores de basura, así que separa los desechos sólidos de los líquidos, los emocionales de los físicos, los energéticos de los mentales. Es un poco lo que sucede en la separación de residuos, muchos de ellos son reciclables, y otros son desechos peligrosos como las baterías y las pilas, que necesitan un tratamiento especial. Nuestro sistema de desecho es muy preciso e inteligente, sin embargo, la eficiencia de dicho sistema se ha visto colapsado por un problema de acumulación de materiales que son difíciles de descomponer y metabolizar, esto va generando no solo una sobrecarga, sino una serie de bloqueos profundos, así como un colapso en el sistema de desecho y reciclamiento.

El trabajo de la Psicoterapia Corporal Holística supone comprender los ritmos y los ciclos de alimentación y desecho, que son los mismos que los de nacimiento y muerte, el yin y el yang. Estos ritmos son regidos por las ocho fases de la luna, por los cuatro arquetipos de la diosa y por las cuatro estaciones solares y sus trece lunas.

Las nueve rutas de liberación profunda de la coraza nos permiten comprender la profunda conexión del ser humano con la tierra, sus raíces y micelios, con el plano humano a nivel transgeneracional y multidimensional, así como su conexión con la luna, los planetas, las estrellas y el cosmos. La visión de las nueve rutas de liberación profunda de la coraza es una visión animista, panteísta y chamánica del funcionamiento humano. No se trata de un cuerpo metafísico suspendido en el astral, sino un cuerpo material sintiente y energético vinculado en una gran red de flujo de retroalimentación que abarca las dimensiones materiales, energéticas y espirituales de la existencia.

Los cuatro momentos metodológicos

Por su parte, la metodología de trabajo se organiza en cuatro momentos de una sesión: 1) la lectura corporal de la coraza y evaluación de las cadenas miofasciales, 2) el movimiento consciente de las tensiones físicas de la coraza, 3) la liberación de las tensiones acorazadas a través de posturas miotensivas, y 4) el trabajo de manipulación profunda de las nueve rutas miofasciales de la coraza.

En el primer momento de una sesión, se realiza una entrevista que va acompañada de una lectura de la organización de las cadenas miofasciales acorazadas, así como de una evaluación energética a través de la palpación de los meridianos energéticos. En un segundo momento se facilita la conciencia de los patrones de tensión sutil de la coraza a través del

movimiento contemplativo, el cual va acompañado de un contacto suave por parte de la psicoterapeuta.

En el tercer momento se prescribe una postura miotensiva que le permita a la consultante liberar la acumulación de tensiones en la cadena miofascial dominante o antagónica de la coraza, facilitando la respiración, el movimiento, la relajación y una conciencia expandida a nivel somatosensorial. En el cuarto momento se llevan a cabo las manipulaciones de las nueve rutas de liberación de la coraza utilizando la acupresión, los estiramientos, la manipulación profunda y la estimulación sensorial.

La clínica neoreichiana

Lo anterior se realiza en el marco de un análisis clínico del Yo corporal disociado que permite acompañar procesos emocionales para la estabilización frente a las crisis de los traumas disociativos, el rescate de los secuestros emocionales, la reconstrucción de un Yo corporal fuerte, y la transformación de la estructura miofascial de la coraza para un nuevo Yo corporal integrado no acorazado.

Esta dimensión clínica proviene de los planteamientos de Wilhelm Reich sobre la “falta de contacto”, el concepto de acorazamiento, potencia orgásmica y energía biofísica orgónica. Esta clínica se ha visto enriquecida por las perspectivas actuales de la neurobiología del trauma y el psicoanálisis de las relaciones objetales, especialmente de Otto Kernberg.

El tratamiento

El tratamiento de la Psicoterapia Corporal Holística tiene una duración de una hora por sesión, y se lleva a cabo durante un mínimo de doce sesiones de frecuencia semanal. Durante las sesiones se realiza una entrevista clínica, una evaluación energética del cuerpo acorazado y una lectura corporal para determinar el funcionamiento de las cadenas miofasciales. A partir de esta evaluación se lleva a cabo un trabajo de movimiento consciente y de posturas miotensivas que permiten liberar el exceso de tensión y energía. Finalmente se trabaja con la globalidad de las nueve rutas o se determina profundizar en ciertas rutas de acuerdo a la emergencia de la coraza caracteromuscular.

Las cinco técnicas miofasciales

La técnica del trabajo sobre las nueve rutas de la coraza se realiza con: 1) acupresión, 2) estimulación sensorial profunda, 3) manipulación miofascial profunda, 4) estiramientos de las cadenas, y 5) imposición de manos. Cada una de estas técnicas conforman variantes de contacto y manipulación de los diferentes niveles de profundidad de las cadenas miofasciales de la coraza. El uso de estas técnicas variará de acuerdo a la lectura corporal, la evaluación energética y de la evaluación en el momento de llevar a cabo el contacto.

Para la Psicoterapia Corporal Holística es fundamental contar con una amplia variedad de herramientas que permita realizar un trabajo pertinente con los diferentes niveles de las cadenas miofasciales de la coraza.

Las dos modalidades terapéuticas

Aunque el objeto, el objetivo, el método y la metodología han sido establecidos, existen dos modalidades de la Psicoterapia Corporal Holística: 1) la modalidad clínica, que la realiza una psicóloga o psicoterapeuta, y 2) la modalidad holística, que la realiza un profesionista que no es del área de la salud mental.

Desde estas dos modalidades, la Psicoterapia Corporal Holística se encuentra indicado para dos tipos de personas: 1) personas que deseen tratar sus condiciones mentales desde un trabajo holístico con el cuerpo acorazado, y 2) personas que deseen realizar un trabajo de autoconciencia somática y mejorar su calidad de vida a través del trabajo con la coraza emocional del cuerpo.

Tres conceptos básicos

En la Psicoterapia Corporal Holística existen tres conceptos básicos que permitirán no solo trabajar de forma práctica con la corporalidad subjetiva de los consultantes, sino integrar una visión comprensiva de la forma y el funcionamiento de la coraza caracteromuscular.

El concepto de coraza nos permite comprender la forma en como el cuerpo se ha adaptado, defendido y sobrevivido a los ambientes emocionalmente amenazantes, organizando un patrón de tensión corporal que se traducirá en una determinada actitud postural frente al mundo. Esta postura corporal es sobre todo una actitud caracterial, una forma de relacionarse con el mundo.

El concepto de fascia es fundamental para comprender el objeto de la metodología y la técnica. La fascia es una red plástica conformada por fibras de colágeno, similar a una telaraña de color amarillo, que atraviesa, envuelve y conecta todo el cuerpo, incluyendo músculos, huesos, órganos, vasos sanguíneos, sistema nervioso, etc. Esta red global actúa de forma simultánea en zonas distales del cuerpo.

Se han reconocido varias cadenas miofasciales, esto es, rutas o meridianos que operan de forma coordinada para llevar a cabo acciones funcionales del cuerpo, tales como el movimiento, la estática y el equilibrio. Estas cadenas miofasciales funcionan a partir del establecimiento de una cadena dominante y varias cadenas antagónicas, determinando la postura, las restricciones y las actitudes del carácter.

El tercer concepto fundamental es el de biotensegridad, el cual se refiere al conjunto de tensiones distribuidas en la red de fascias y que mantiene la integridad del cuerpo, esto es, su forma y funcionalidad. Las lesiones, las posturas, los traumas emocionales y el carácter de las personas, se encuentran en el origen de alteraciones biotensegríticas de la coraza, generando acortamiento de las cadenas y con esto compensaciones antálgicas, lo cual llevará a una serie de dimorfismos en distintos segmentos corporales.

La perspectiva estructural

La Psicoterapia Corporal Holística no es una medicina para tratar los síntomas, las lesiones o las enfermedades, en este sentido no busca eliminar el dolor o llevar a cabo remisiones de enfermedades orgánicas o trastornos mentales. La perspectiva es funcional y estructural, esto es, las enfermedades y sus signos y síntomas son solo los efectos secundarios de alteraciones profundas en la estructura del ser humano.

Una grieta en la pared puede suponer una avería en los materiales de los acabados, o representar una falla estructural que comprometa la estabilidad y fortaleza de la construcción. Siguiendo esta metáfora, la Psicoterapia Corporal Holística asume una perspectiva estructural, entendiendo las averías de los acabados como originados por alteraciones en las fuerzas biofísicas de la arquitectónica humana. De esta forma, no basta con resanar la grieta, sino que hay que realizar una labor de ingeniería humana.

La unidad básica de la estructura funcional del cuerpo humano es la célula, y es aquí, en su estructura interna, donde se llevan a cabo las alteraciones más profundas que originan las enfermedades y los trastornos. Sin embargo, a diferencia de la Medicina Funcional, la Psicoterapia Corporal Holística se plantea como su unidad de análisis, la energía biofísica humana, pues es ahí, antes que en el nivel celular, donde se llevan a cabo las alteraciones estructurales.

La Psicoterapia Corporal Holística integra una visión bioenergética de las enfermedades y trastornos, comprendiendo los desequilibrios estructurales del funcionamiento energético del ser humano. De aquí que se lleve a cabo una búsqueda del equilibrio estructural, que parte de la energía biofísica, la célula, los tejidos, los órganos, los sistemas y la conciencia de la coraza caracteromuscular. Y esto es lo más complicado, puesto que esa estructura energética fundamental es una energía en relación, se trata de una inteligencia energética que madura en el seno de una matriz ecosistémica, ya sea la familia, la comunidad o la sociedad.

La aproximación del estructuralismo bioenergético nos lleva a comprender las relaciones sinérgicas entre los desequilibrios económicos y sociopolíticos con los bioenergéticos y celulares. Esta concepción biopsicosocial es fundamental para asumir una perspectiva crítica de las visiones atomistas y metafísicas del ser humano. El campo energético humano siempre será un campo en relación.

La sanación desde la perspectiva estructural consiste en equilibrar la estructura fundamental de la energía acorazada, lo cual permitirá su óptimo funcionamiento. Partiendo de que todos somos energía, y que nuestro organismo está motivado por una energía vital pulsante que forma parte de un entramado energético cósmico, la labor sanadora consiste en ayudar a cada organismo acorazado, de forma individual y personalizada, a llevar a cabo la conexión con ese entramado para fluir con la sabiduría innata de la naturaleza.

La Psicoterapia Corporal Holística no es la aplicación de métodos y técnicas, sino una clínica de la estructura y funcionamiento del campo bioenergético humano acorazado. La psicoterapeuta tendrá que desarrollar los recursos y habilidades para leer el campo bioenergético humano acorazado a través de la organización de la forma miofascial y el

funcionamiento del movimiento gravitatorio. Esto permitirá realizar una evaluación que ayude a comprender los excesos de energía bloqueada y las carencias de energía nutriente en la coraza caracteromuscular, y así desarrollar una estrategia de tratamiento orientado a la búsqueda del equilibrio.

Sobre los cinco tipos de toxicidad

Las rutas de liberación profunda de la coraza, al igual que los órganos emuntorios, tienen la función de limpiar el cuerpo de todos aquellos agentes tóxicos que dañan el organismo. La Psicoterapia Corporal Holística entiende varios tipos de toxicidad, desde los disruptores hormonales hasta los metales pesados, pero también existe un conjunto de actitudes emocionales que tienen el mismo potencial tóxico, de hecho, las toxinas generan sus propias sinergias, contaminando el medio interno del organismo, predisponiéndolo a toda una gama de desequilibrios, trastornos y enfermedades.

Planteamos la existencia de cinco actitudes emocionales tóxicas que son las que atiende el método de las nueve rutas de liberación profunda de la coraza caracteromuscular. Estas cinco actitudes emocionales tóxicas son: 1) enojo, 2) ansiedad, 3) preocupación, 4) tristeza y 5) miedo.

Estas cinco actitudes actúan igual que las toxinas biológicas, presentan el mismo comportamiento como disruptores hormonales, inflamatorios, etc. Esta toxicidad emocional se asocia a las experiencias traumáticas, subtraumáticas y amenazantes que se vivieron durante la infancia y que quedaron guardadas como memorias emocionales en nuestros intestinos, cerebro y en la red de fascias, pasando a formar parte de los mecanismos de defensa inconscientes de nuestras estructuras caracteriales y estilos de personalidad.

Estas emociones paradigmáticas no son en sí mismas tóxicas. Se convierten en tóxicas cuando se encuentran en desequilibrio dinámico, esto es, cuando hay carencia de una y exceso de otra, o cuando este exceso genera bloqueos que impide experimentar otra emoción, o cuando se transforma en la única emoción dominante.

A diferencia de las emociones, que pueden ser transitorias (enojo), o de los estados emocionales que son conscientes (depresión), estos paradigmas emocionales son más bien actitudes emocionales inconscientes, que operan a través del tono de voz, la postura corporal, los problemas gastrointestinales, los estilos vinculares, las intenciones profundas, los deseos, las expectativas y de hecho, pueden formar un tipo de personalidad disociada.

La labor de la psicoterapeuta consiste en leer estas actitudes emocionales inconscientes en el cuerpo, ya sea a través de la lectura de las cadenas miofasciales, de la estructura caracterial o de la palpación de puntos o zonas de reflexología emocional. Sin embargo, la labor fundamental consistirá en drenar la energía de esas actitudes emocionales inconscientes a través del trabajo sobre las nueve rutas de liberación profunda de la coraza caracteromuscular.

Soma Hara. Una pequeña revolución

Un método de indagación existencial

El Soma Hara de la Psicoterapia Corporal Holística es un método de indagación existencial y experiencial que se basa en una relación de ayuda y en el contacto somático sistemático sobre el abdomen y otras partes del cuerpo. Surge como método de tratamiento del trauma y la disociación en el contexto de la psicoterapia corporal neoreichiana y de las terapias basadas en la neurobiología del cuerpo. Sin embargo, los estrechos márgenes de la psicología y las psicoterapias, me han llevado a la exploración de otros paradigmas no ortodoxos, dentro de los cuales se incluyen la Orgonomía Funcional, el Paradigma Holográfico y las artes curativas orientales.

De esta forma el método Soma Hara ha podido trascender la psicología y la psicoterapia, definiéndola como una filosofía experiencial en el marco de una relación de ayuda. Entendemos por relación de ayuda al vínculo mediado por la escucha y la empatía que utiliza un conjunto de técnicas para promover el autoconocimiento y el bienestar de la persona consultante.

Esto me ha permitido abrir las posibilidades de entrenamiento a un público más amplio, proveniente de diferentes áreas o profesiones, desde la psiquiatría y la medicina integrativa, hasta la psicología y las terapias holísticas. En todo caso, la práctica del método Soma Hara puede ser aprendido, independientemente de la formación previa, a través del estudio, la práctica, la experiencia, el entrenamiento y la supervisión de casos.

La psicogastroenterología

El método Soma Hara no quiere ser una terapia milagro, mucho menos un sustituto de la psicoterapia o de la medicina, más bien, viene a cubrir un campo que ha sido sistemáticamente descuidado: la relación entre la actividad mental, la salud intestinal y la salud somática. Aunque actualmente se sabe cada vez más sobre el eje microbiota-intestinos-cerebro, existen pocos profesionales que puedan realizar una intervención práctica que integre la palabra, la experiencia sensorial, el contacto somático y los hábitos alimenticios.

Es común escuchar las experiencias de pacientes que acuden con un gastroenterólogo para tratar una afección como la colitis, y a parte de los medicamentos, también les refieren a clases de meditación, yoga o psicoterapia. Pero también sabemos de personas que acudiendo a psicoterapia presentan problemas gástricos y son referidos a los gastroenterólogos. Pareciera que debería haber un puente entre la psicoterapia y la gastroenterología, una especie de psicogastroenterología, la cual pudiera tratar de forma funcional e integrativa las patologías del eje microbiota-intestinos-cerebro. El método Soma Hara quiere ser ese puente que permita abordar ese eje, no tanto desde una perspectiva patológica, sino desde una aproximación existencial y experiencial.

¿Pero que puede tener de existencial y experiencial el trabajo sobre el eje microbiota-intestinos-cerebro? ¿Que trata el Soma Hara que no aborda el gastro o la psicoterapeuta? Soma Hara utiliza la escucha empática, el contacto somático palpatorio, el diálogo

contemplativo, los estados meditativos, la interocepción, la indagación interna y la expresión emocional para recuperar el equilibrio homeostático en el Sistema Nervioso Visceral y el Sistema Nervioso Entérico, así como la conexión fluida entre el centro visceral y los procesos cerebrales, incluyendo la cognición, la emoción y el comportamiento social.

La revolución del Hara

Más allá de los aspectos propiamente anatómicos o fisiológicos, incluso hormonales, el Sistema Nervioso Visceral cobra una dimensión completamente distinta, imprevisible e inimaginable en otras culturas no occidentales, tales como la maya, la china, la hindú y la japonesa. Hemos tomado el término Hara de la cultura japonesa para referirnos a un espacio, que, aunque coindice con la anatomía occidental del Sistema Nervioso Entérico, da cuenta de otro cuerpo energético superpuesto al cuerpo anatómico. El Hara lo podemos entender como “el inconsciente visceral”, esto es, más allá de la inteligencia celular de las vísceras, se encuentra otra inteligencia, la inteligencia deseante de la energía.

En nuestra cultura occidental no existe el Hara, salvo como un conjunto de órganos y vísceras unidas por la fascia visceral. Sin embargo, en la cultura maya existen una serie de malestares del ombligo y de los intestinos relacionados con fenómenos energéticos (vientos), patologías culturales que son desestimadas como supersticiones. Y también existen las terapeutas tradicionales o curanderas, que saben curar esos males. Las curanderas y parteras mayas han desarrollado una terapéutica que integra la herbolaria, el rezo y el masaje para acomodar los órganos y vísceras abdominales. Prácticas similares se registran en la india, japon y china.

El Soma Hara representa un puente entre las terapias tradicionales de contacto del “hara”, con el psicoanálisis somático, la neurobiología del eje microbiota-intestinos-cerebro, la biofísica de las cadenas miofasciales y las prácticas contemplativas sapienciales como el budismo zen y el taoísmo. Es interesante como la “personalización” del Hara, como un lugar de conciencia, deseo y memoria, resulta sumamente provechoso para llevarlo al diván. El Hara se enferma de deseo, se intoxica de ansiedad, preocupación, miedo, enojo y tristeza: la coraza del Hara. Y no es que el Hara se vea afectado secundariamente por estas emociones, sino que el Hara es el laboratorio desde donde se producen estos campos energéticos acorazados, sus moléculas, hormonas y neurotransmisores. En este sentido, el Hara no es solo un segundo cerebro metafórico, sino que es en sí mismo y por mérito propio, el primer cerebro deseante, asiento del alma y del inconsciente.

El “inconsciente visceral”

He aquí la vinculación entre el Hara y el psicoanálisis, pues el objeto del psicoanálisis, el inconsciente, se encuentra en el campo energético del Hara, en eso que los taoístas llaman el Tan Tien (literalmente “tierra de cultivo”). Esta conceptualización es de suma importancia para el método Soma Hara, ya que la escucha del inconsciente visceral se realiza a través del lenguaje del cuerpo, de esa otra palabra que proviene del deseo visceral. El acceso a este inconsciente visceral es directo, puesto que es posible estimularlo y dialogar con él a través de la palpación, la interocepción y las respuestas vegetativas.

De esta forma el método Soma Hara comparte muchos aspectos teóricos con el psicoanálisis freudiano y, sin embargo, existe un “otro psicoanálisis” somático y energético, propuesto y desarrollado por Wilhelm Reich, y es en este psicoanálisis somático, o somatoanalítica, como prefiero llamarlo, donde encontramos no solo un vínculo, sino su derivado teórico y práctico.

Llevar el inconsciente visceral al diván, supone un determinado tipo de encuadre, un encuadre *sui generis*, pues en éste se encuentra implicada la transferencia a través del contacto somático sistemático (manipulación manual palpatoria). Esta manipulación manual no es la de un médico, ni tampoco la de un masajista o un oteópata, sino que es propia de una escucha del inconsciente. Todo malestar intestinal nos habla de deseos comprometidos, esto es, de inversión de la energía libidinal en objetos. Pues, lo que vamos entendiendo, es que deseamos desde las vísceras, pues las vísceras son la principal fuente somática y energética del deseo.

Aunque hemos puesto de ejemplo la escucha psicoanalítica, quizás lo más adecuado de acuerdo a los fundamentos del método Soma Hara, sería hablar de la escucha budista. El Soma Hara tiene un claro referente al budismo zen, y de forma muy particular la forma en cómo se vive y experimenta el amor compasivo (*metta*), que sería el fundamento, ya no solo de la escucha terapéutica, sino del diálogo entre practicante y consultante.

Una práctica contemplativa

Esta escucha permite tener como objeto de análisis el sufrimiento de la consultante, así como sus causas, pero también plantea el camino hacia la liberación de dicho sufrimiento, llevando a cabo la práctica del abismamiento frente a la vacuidad del *za-zen*. Por eso podemos decir que el inconsciente visceral tiene más sentido en el psicoanálisis somático de Wilhelm Reich y en la escucha compasiva del zen, que en el psicoanálisis freudiano.

El método Soma Hara es método de liberación del sufrimiento de la coraza caracteromuscular, y para ello la terapéutica tendrá que llevar y acompañar a la consultante a un proceso de despertar a su verdadera naturaleza, así como a la experiencia profunda de la iluminación, de su no-mente.

El budismo zen puede considerarse una verdadera terapéutica del deseo encarnado, pues no se trata solo del deseo de un supuesto sujeto metafísico, sino de un organismo subjetivado por el deseo. Desde esta perspectiva el cuerpo se enferma de deseo, y esto requiere una terapéutica del cuerpo deseante acorazado. En este sentido la terapéutica zen se encuentra en consonancia con el “psicoanálisis somático” de Wilhelm Reich.

La labor palpatoria del cuerpo acorazado en el método Soma Hara se lleva a cabo a partir de la experiencia energética del campo, de tal suerte que el toque que realizamos no se concibe solo como un contacto físico, sino con una experiencia de entrar en contacto con el campo energético. La visión taoísta del cuerpo energético se comparte tanto con el budismo zen como con la Orgonterapia de Wilhelm Reich. Y ha sido el taoísmo el que ha desarrollado técnicas de palpación energética sobre el cuerpo y el Hara. El taoísmo aporta la teoría energética y la técnica de manipulación manual sobre el campo energético acorazado de la consultante.

La alquimia taoísta

La teoría taoísta de los cinco elementos es el fundamento del trabajo energético del Soma Hara. La comprensión cabal y sencilla de dichos elementos y su relación con los órganos y las vísceras abdominales, nos permite contar con un mapa energético que nos lleva hacia una práctica de purificación, concentración y transformación de las energías bloqueadas y acorazadas, ya sea por exceso o por carencia. Desde la perspectiva taoísta, la energía bloqueada de los órganos y sus respectivas vísceras, genera un desequilibrio energético que deviene en coraza, y con ello en enfermedad, debilitamiento, y finalmente, en la muerte. Pero aun antes de la muerte, dichos desequilibrios afectan la cognición, la regulación de emociones y el comportamiento social, dicho desde una perspectiva biomédica, genera trastornos clínicos y de la personalidad.

Este mapa energético que nos ofrece el taoísmo esotérico facilita el proceso de purificación, concentración y transformación energética. A esta práctica se le denomina “fusión de los cinco elementos”, y consiste en un trabajo energético a través de la visualización, la respiración, el movimiento, y en nuestro caso, el contacto somático sobre la coraza del Hara. Este trabajo de fusión es fundamental para la salud integral de la persona, y recomendamos que dicha práctica sea realizada diariamente, y que su administración por una practicante entrenada debidamente, se realice con una frecuencia semanal. Cabe decir que dicha práctica incluye un día de ayuno semanal, así como la adquisición de nuevos hábitos de salud, tales como caminar, meditar, moverse, evitar el consumo de carbohidratos, azúcar, etc.

De esta forma podemos plantear los tres pilares de la práctica del Soma Hara, que son: la escucha compasiva del inconsciente visceral acorazado, la actitud de un estado de atención plena, y el trabajo energético de fusión de los cinco elementos.

La sabiduría ancestral y los secretos del Hara

Parteras, chamanas y sanadoras

Desde lo profundo de nuestra civilización late una sabiduría que ha sido transmitida y practicada por las parteras, mujeres medicina, chamanas y sanadoras que tienen la misión de traer la vida al mundo, pero también de cuidar el equilibrio de esos seres en los diferentes ciclos de la vida. Las parteras no circunscriben su labor al parto, sino que operan como consejeras, filósofas y cuidadoras. Llevan a cabo rituales, median entre este mundo y los otros mundos, son iniciadas en los misterios de la vida y de la muerte, son exploradoras de los estados de conciencia, danzan la vida, son sobadoras, acomodan el alma al cuerpo, recuperan el alma, guían a los difuntos.

Las parteras conocen los secretos del Hara, nuestro centro vital, ubicado en el ombligo y alrededor de él. Conocen sus secretos porque es ahí donde se gesta la vida. El Hara es un portal de acceso de la dimensión espiritual a la material, se trata de una cavidad que se expande para expulsar la vida. Esto es lo maravilloso del Hara, sus secretos nos conducen a reflexionar sobre la vida y sobre la muerte, sobre el potencial energético que tiene el Hara uterino para preservar y transmitir la vida humana.

La partería como paradigma del Soma Hara

La partería es uno de los oficios más antiguos de la humanidad, sin el simplemente no hubiera comunidad. Es la partera la que logra acomodar al bebé que viene en mala posición, es la que sabe el sexo del bebé, es quien cuida a través de las plantas la salud de la madre, es quien utiliza los rituales para sanar, es quien lleva las cuentas de la luna, es quien pronostica la energía del recién nacido, es quien acompaña durante el trabajo de parto, pero, sobre todo, es quien da la bienvenida al recién nacido.

Soma Hara es una terapéutica somatoespiritual que sigue el paradigma de la partera chamana y sanadora, ya que ella encarna la humildad de la sabiduría y el poder de la sanación. Son mujeres sabias que operan desde el arquetipo de la madre cósmica, quien cuida a sus hijas e hijos para nacer, crecer y morir. La terapéutica Soma Hara sigue los caminos de la partería, pero en el plano energético. Cada práctica sanadora de Soma Hara es un parto energético, un trabajo alquímico que transmuta el excedente de energía estancada en flujo de energía vital.

La sanadora Soma Hara es una partera energética que opera sobre el cuerpo sintiente y el cuerpo cuántico de la consultante para producir un resultado que bien podría asociarse con la mayéutica socrática. Un dar a luz en su sentido filosófico, pues se trata de una terapéutica holística que integra al Ser en un acto de producción. Esto es, el Soma Hara nos recuerda que somos hacedores de nuestra realidad, que somos productores y cuidadores de la vida del mundo, en este sentido, todos somos llamados a cuidar el equilibrio de la vida del planeta y del universo. Todos y todas somos parteras y tenemos esa misión desde el momento en que nacemos en este mundo.

Soma Hara y el parto energético

Una de las primeras impresiones que brinda el trabajo del Soma Hara es que se trata de un parto, pero de un parto sui generis, puesto que no estamos lidiando con una parturienta, ni siquiera con una mujer gestante, puede tratarse de un niño, un adolescente, un hombre o una persona de la tercera edad. Sobre todo, se trata de un parto energético.

En algún momento quise asociarlo con el exorcismo, y de hecho, hay mucho de exorcismo en el Soma Hara, pero tiene el problema de su connotación de expulsar algo maligno, y el Soma Hara no se reduce a un exorcismo, aunque si lo integra. La imagen del parto me parece más luminosa, porque el parto supone un trabajo, un proceso donde se invierte mucha energía, mucha acción, tanto de la consultante como de la terapeuta. La terapeuta Soma Hara lleva a cabo una serie de procedimientos que emulan un ritual ancestral que brinda las condiciones ambientales para entrar en un estado amplificado de conciencia donde se activa el cuerpo energético. Es sobre este cuerpo energético sobre el cual se trabaja, lo cual hace del Soma Hara más que un masaje o un sistema de contacto sistemático sobre el tejido, y lo lleva al nivel de trabajo emocional, energético y espiritual.

El Soma Hara es un parto. Etimológicamente parto significa “hacer nacer”, “engendrar” o “producir”. El parto energético es un proceso de producción donde se aplica la fuerza sobre una materia, en este caso sobre las memorias viscerales, para llevar a cabo un producto. Este proceso de producción se encuentra íntimamente asociado a la alquimia, pues pasa por tres procesos productivos: purificación, desintegración y transformación. El producto que se busca es el Santo Grial somatoespiritual: el Ser esencial.

La sabiduría ancestral: prácticas y filosofía perenne

Soma Hara no es solo un saber hacer, esto es, no se trata únicamente de una técnica conformada por procedimientos, pases y manipulaciones manuales, sino que también es un saber saber, esto es, supone un conocimiento específico en cosmología, antropología, anatomía energética, y otras áreas de sabiduría, pero es sobre todo un saber ser, esto es, una ética y una ontología, una forma de estar en el mundo, un modo de ser y estar en conexión con la tierra y el cielo.

La sabiduría del Soma Hara viene de hace más de 5,000 años, y es una sabiduría que en su tiempo fue diseminada por todo el mundo a través de los siete sabios que se narran en las diferentes mitologías, quienes enseñaron a cultivar, a leer y escribir, pero también a sanar. Parte de las enseñanzas reveladas por estos sabios a nuestros ancestros consistía en el conocimiento del campo energético, y de forma muy particular, de la anatomía energética, como queda atestiguado por diferentes códices que se pueden encontrar en Tailandia, China, el Tibet o en Mesoamérica. Los destinatarios de estos conocimientos eran personas seleccionadas en las comunidades, quien consagraba su vida a la sanación de la comunidad.

Estas personas fueron los médicos de la comunidad, también conocidos en la actualidad como chamanes sanadores y parteras. Quizás el término médico sea más adecuado, puesto que la etimología de médico proviene de médium, la persona que se comunica entre los mundos; el de los humanos y el de los dioses y las diosas. El médium entra en un trance para estar en

comunicación con los ancestros, con los abuelos y abuelas, quienes también colaboran en la sanación de la tierra y de la comunidad.

Nuestra civilización occidental ha vivido varios periodos de amnesia con respecto a las civilizaciones ancestrales, hecho que también ha alterado la transmisión transgeneracional de la cosmovisión mitoenergética ancestral. Sin embargo, ha habido sociedades, fraternidades, cofradías, sectas, hermandades, logias, ordenes, congregaciones, comunas, claustros, monasterios, etc. que congregan a los custodios de este conocimiento y estas prácticas ancestrales. Mucha de esta sabiduría corre subterráneamente por distintas corrientes filosóficas, esotéricas, psicológicas, médicas, y hasta físicas y matemáticas, en la actualidad.

Huxley la denominó como filosofía perenne, pero por mucho tiempo ha sido denominada como sabiduría oculta o esoterismo, básicamente por dos razones; primera, porque se trata de un conocimiento que pasa por una iniciación que transforma el Ser, esto es, no es algo que se estudie de forma objetiva y desvinculada en un texto o fuera de una comunidad, segundo, porque este conocimiento fue proscrito por los poderes religiosos y civiles que lo consideraban amenazante, hereje, diabólico o superchería.

Soma Hara es una nueva hermandad que tiene el cometido de llevar a cabo iniciaciones a los misterios de la vida a través de la transformación del Ser, así como de custodiar, estudiar y transmitir esta sabiduría a las nuevas y futuras generaciones de médicos, chamanes y médiums que encarnan la misión de sanar al ser humano y su conexión con el Espíritu de la tierra.

Sabiduría y sanación

La sanación en nuestras sociedades nos hace dependientes de la medicina tecnócrata y la industria farmacéutica, para lo cual se necesita una población sumida en la ignorancia sobre su propia naturaleza. Esta ignorancia fundamental hace que seamos dependientes de estos sistemas que solo administran la enfermedad a través de los medicamentos, sin que esto suponga el restablecimiento del equilibrio y la revelación de nuestra verdadera esencia.

En la sabiduría ancestral el conocimiento y la curación iban de la mano. El “conócete a ti mismo” va junto al “enséñate a curar”. No hay curación sin autoconocimiento, y el autoconocimiento sirve para curarnos. Pero, ¿qué tipo de medicina integra la filosofía, o que tipo de filosofía integra la medicina? La medicina carece de una filosofía del Ser y la filosofía carece de la práctica de la sanación.

Las sabias que tuvieron la misión de transmitir el conocimiento sanador siempre fue acompañado de un trabajo de conocimiento. En este sentido, la sanación no proviene de afuera, sino de un proceso de trabajo sobre si mismo de donde surge el parto de la sanación.

Soma Hara es sabiduría y sanación, es una filofisiología, una medicina filosófica, una filosofía práctica de la sanación. Se trata de una sabiduría que sirve para sanar, y esa sabiduría se asienta sobre el conocimiento del cosmos, el movimiento de los astros, las matemáticas, la física, la biología, la botánica, la anatomía, la energética, la fisiología, los ciclos, el

inconsciente, los mitos, las dimensiones, los cuerpos, los ancestros, las entidades, los elementos, etc.

Conocerme para sanarme, sanarme para conocerme. Conocer mi falso yo para sanarme, sanarme de mi falso yo para conocer mi verdadero ser esencial. Esta es la clave de la sanación del Soma Hara.

El linaje de la serpiente de luz

La sabiduría ancestral de la sanación no fue un descubrimiento fortuito, o un programa innato de nuestra biología, tampoco un experimento sistemático, sino que se trató de una revelación. La mitología ancestral nos habla de dioses, diosas, sabios, serpientes antropomorfas, etc, que revelaron el conocimiento de la sanación a nuestros ancestros. Se trata de un conocimiento que viene del cielo, de las estrellas. Estos seres transmitieron este conocimiento a un conjunto de personas para generar escuelas y linajes, pero también, y fundamentalmente, para servir a la humanidad. No solo para curar enfermedades, sino para impulsar el desarrollo y evolución de la humanidad a otros niveles de expansión de la conciencia.

Este linaje continúa transmitiéndose en la humanidad, ya no solo a través de las escuelas y maestros físicos, sino a través de aulas y maestros espirituales que revelan este conocimiento e intervienen en la sanación de las personas. En Soma Hara identificamos a uno de estos seres como una anciana indígena que viste de blanco, pero también de un indio de norte de américa, o de otro tipo de seres de luz que intervienen para sanar a la humanidad.

Soma Hara cuenta con sus propios guardianes, guías y doctoras que nos acompañan en los procesos terapéuticos con las consultantes. En este sentido, el linaje de la serpiente de luz sigue vigente. La serpiente de luz es la forma en cómo estos seres de las estrellas se revelaron a nuestros ancestros, y esto ha quedado documentado en diferentes mitos, símbolos, esculturas, escritos, códices y pinturas.

La hermandad que custodia, enseña y transmite el Soma Hara forma parte de este linaje de la serpiente de luz, un conocimiento revelado a lo largo de la historia de la humanidad. Cabe mencionar que dicha revelación no siempre es explícita, sino implícita, utilizando el medio de la intuición como forma fundamental de revelación. Por eso el trabajo intuitivo no es mera ocurrencia, sino un estado de trance donde se baja esta información que se encuentra en el campo akáshico.

Iniciación y revelación

Si bien Soma Hara no es solo una técnica, tampoco supone un proceso académico de conocimiento. En nuestra hermandad hablamos de entrenamientos, esta sería el término más adecuado. El entrenamiento en Soma Hara pasa por un proceso iniciático donde la persona transita por una serie de dispositivos que la llevan a experimentar los misterios de la muerte y el renacimiento.

El entrenamiento en Soma Hara es una terapia iniciática, y desde esta iniciación la neófito tiene que pasar por una serie de pruebas que la llevan a un proceso de muerte del ego, de

confrontación con sus propios fantasmas y demonios, de descuartizamiento de la armadura corporal, de desollamiento de la máscara del falso yo, de inmersión a las sombras del inframundo, pero también de renacimiento, de iluminación, de abrirse a la luz, el amor y el perdón, de encontrar no solo el sentido de la vida, sino la misión de servicio que viene a realizar en esta existencia.

El entrenamiento va llevando a cada neófito por un proceso de transformación que inicia en el Hara y se proyecta hacia todo el cuerpo y después hacia la totalidad del Ser. Un proceso de este tipo siempre tiene dos factores: el tiempo y el movimiento. Cada etapa del proceso del entrenamiento supone eso; un pequeño cambio o movimiento del espíritu que necesita su tiempo para asentarse y digerirse. El movimiento más el tiempo, más el movimiento, más el tiempo, termina trazando un camino en espiral que genera ciclos de descenso al inframundo y ascenso a la luz. La sanadora Soma Hara tiene que acostumbrarse a bajar al inframundo, puesto que esa es la materia de trabajo que realiza con sus consultantes.

En Soma Hara no buscamos seres de luz, sino personas comunes y corrientes que tengan la sensibilidad y la valentía de poder bajar a sus propios inframundos y desde ahí acompañara a los otros en el proceso de transformación hacia la luz. Por lo tanto, el camino de sanación es un ciclo de descenso y ascenso, donde se aprende a estar en uno, en otro, y finalmente, buscar el equilibrio. Aprender a estar “entre” los mundos.

En este sentido la médium logra captar la revelación de la existencia, tanto en su propia vida como en la vida de sus consultantes. Se trata de la revelación de los misterios de la vida, y esto se aprende en la experiencia de esos viajes interiores a los mundos. No se trata de una teoría o de un dogma, o doctrina, ni de una ideología o una hipótesis científica, se trata de cómo cada quién va construyendo su propia filosofía de vida a partir de su propia experiencia. A eso le llamamos sabiduría.

El hara como centro vital

La perspectiva del Soma Hara nos lleva a redimensionar nuestro paradigma sobre la persona. Nuestra cultura nos ha planteado dos centros energéticos importantes; la maravilla del cerebro que ostenta la ciencia, y el amor del corazón que plantea la religión. Del diafragma para abajo al parecer solo existe concupiscencia, pecado, perdición y animalidad. Un ejemplo claro de esto nos lo proporcionan en términos negativos la teología espiritual y la psicología. Por ejemplo, no existe una espiritualidad de las entrañas o de los genitales, como tampoco existe una psicología de los pulmones o del intestino grueso.

El concepto de Hara, o antes bien, la cosmovisión que entraña el Hara nos lleva a otros horizontes, a un paradigma completamente distinto sobre las coordenadas psicológicas y espirituales en el cuerpo. En la cultura japonesa el Hara es el centro vital por excelencia, más que el corazón o el cerebro. Quizás para entender su importancia podemos comparar el lugar donde en el imaginario colectivo se lleva a cabo el suicidio. Mientras que en nuestra cultura pensamos en el ahorcamiento o en el disparo a la cabeza, la cultura samurai llevaba a cabo el suicidio ritual en el Hara. En nuestra cultura a nadie se le ocurriría suicidarse desde las entrañas.

El Hara es el centro vital, no solo porque ahí se encuentran los órganos y vísceras abdominales, sino porque ahí reside nuestra energía vital. El Hara es el asiento de nuestra energía, de esa substancia que nos permite vivir, no solo biológicamente, sino espiritualmente. El Hara tiene su propia inteligencia, así como la tiene el corazón y el cerebro. El Hara tiene su propio campo electromagnético, sus propias frecuencias, pero aparte rige el funcionamiento energético de todos los canales que alimentan de vitalidad el organismo.

Desde el Hara se alimenta el corazón y el cerebro, pero también brinda energía a los músculos, tendones, fascia, huesos, articulaciones, etc. El Hara es como la madre de cuerpo, le proporciona cobijo, amor, seguridad y alimentación.

En la cultura japonesa el Hara se encuentra presente en toda actividad humana. Desde el Hara se lleva a cabo el ritual del té, el tiro con arco, la meditación Za-zen, pero también la forma en como nos relacionamos con los demás, el deporte, la espiritualidad y hasta la calidad moral. La cosmovisión del Hara hace que la cultura japonesa tenga una conciencia especial de este órgano energético, y esta conciencia guarda una serie de secretos que será importante desentrañarlos.

Así como existe una cosmología del cerebro que sustenta la narrativa neurocientífica, y una cosmología del corazón que se plantea desde la teología espiritual cristiana, de igual forma el Hara tiene su propia cosmología, alimentada por el taoísmo, el budismo y el shintoísmo, pero originalmente experimentado por el chamanismo chino y japonés. Sin embargo, menos conocido aún, existe toda una cosmología mesoamericana con respecto al ombligo, aspecto que nos conecta de una forma más profunda con las cosmologías ancestrales de otras latitudes.

El hara y los procesos de salud y enfermedad

En la naturopatía es sabido que todas las enfermedades inician en el intestino grueso. Este origen patológico no es natural, sino que ha sido provocado por la ideología del modelo económico capitalista de consumo, de tal forma que se le han denominado como enfermedades de la opulencia y civilizitis. Ya Desmond Morris hablaba del zoo humano, diciendo que las ciudades vendrían siendo el zoológico en cautiverio del ser humano.

En este mismo marco de la naturopatía se habla de ensuciamiento intestinal, un concepto muy similar al que se utiliza en japonés para hablar del ensuciamiento del Hara. Solo que este último no solo se ensucia por los alimentos procesados, sino por los pensamientos, emociones, actitudes y comportamientos. Un Hara se puede ensuciar de corrupción, de mentira y de violencia. En este sentido, el Hara opera de forma muy similar que el sistema límbico de nuestro cerebro, el encargado de procesar las emociones.

Sin embargo, las investigaciones en el campo de la conexión microbiota-intestino-cerebro están empezando a avalar lo que decían los naturópatas y la medicina tradicional japonesa. Ahora sabemos que los problemas gastrointestinales afectan el sistema inmunológico, generando inflamación, dicha inflamación es la causante de diferentes síntomas y enfermedades en otras partes del cuerpo, incluyendo el sistema nervioso y las funciones

mentales y emocionales del cerebro. Esta es la influencia que tiene nuestro Hara sobre nuestro cerebro y sus funciones.

También esta la influencia de arriba hacia abajo, esto es, la forma en como el cerebro afecta el Hara. Lo que pensamos, lo que hacemos, lo que sentimos, afecta el microbiota y el funcionamiento de los intestinos. Nuestro tipo de personalidad va a afectar de cierta forma el funcionamiento del microbiota, la peristalsis y el metabolismo. De tal forma algunos autores hablan de una tipología metabólica e intestinal de acuerdo a nuestro tipo caracterológico.

Estas dos vías de influencia, de abajo hacia arriba y de arriba hacia abajo, nos hablan de un proceso de retroalimentación, sin embargo, actualmente se está dudando de que dicha retroalimentación sea equitativa, y existen indicios de que sólo en un 15% el cerebro influye sobre los intestinos, y que más del 85% va de los intestinos hacia el cerebro. En este sentido se habla de nuestro segundo cerebro, el cual cuenta con su propia inteligencia, muy similar a la de un gato o un perro.

Estos resultados suponen un cambio muy fuerte en el paradigma neurocientífico que hasta ahora enarbolaba las maravillas del cerebro, al empezar a comprender cómo mucho del funcionamiento cerebral depende del cerebro del Hara, incluyendo enfermedades mentales y cerebrales como la depresión, la ansiedad o el Parkinson, entre otras.

Este cambio de paradigma ha llevado a la psiquiatría a reconsiderar la farmacología y dar cabida a un enfoque basado en la alimentación, la suplementación con probióticos, el ejercicio y las prácticas meditativas, algo completamente distinto a los modelos psiquiátricos convencionales.

En el campo de la psicología esta empezando a haber un cambio de este tipo, solo que con procesos aún más lentos. La psicogastroenterología sería una rama que busca comprender cómo los desequilibrios en la microbiota, el estrés y los hábitos de alimentación y ejercicio, repercuten en el funcionamiento del cerebro. Recientes investigaciones apuntan a una aproximación inflamatoria del cerebro para comprender las enfermedades mentales, entendiendo que dicha inflamación proviene de la inflamación de los intestinos.

Una terapéutica que surgiera de estos hallazgos sería muy similar al Soma Hara, puesto el trabajo sobre los órganos y vísceras abdominales, ya no solo desde una perspectiva fisiológica, sino abordándolo desde una aproximación energética y emocional, favorece procesos de desintoxicación, desinflamación y autorregulación de todo el organismo.

Y aunque se va avanzando en el campo del conocimiento del microbiota y cómo afecta diferentes funciones del organismo, también se ha avanzado en el campo de la manipulación manual de los órganos y las vísceras, empezando a comprender como dichas manipulaciones tienen un efecto terapéutico en la forma y la función de las células, el tejido y la transmisión de información hacia todo el cuerpo. La idea de que el Hara es el centro vital no es solo una afirmación metafísica, sino que empieza a ser una realidad bioenergética material. La salud y la enfermedad comienzan por el Hara.

Hacia una psicología del Hara para occidente

Entendiendo esta diferencia de porcentajes de influencia de abajo a arriba (85%) y de arriba abajo (15%), nos damos cuenta de la abrumadora diferencia que existe en esta supuesta retroalimentación, más bien parece un abrumador dominio del Hara sobre el cerebro. Esto nos lleva a replantear la psicología que se ha centrado en los procesos mentales del cerebro y nos lleva a voltear nuestra mirada a hacia nuestro centro vital.

¿Es posible plantear una psicología del Hara, así como se ha planteado una psicología del cerebro? Cuando Sigmund Freud hablaba del inconsciente y cómo éste determina los procesos conscientes del Yo, quizás pudiéramos hablar de un inconsciente visceral, un inconsciente del Hara que influye en un 85% sobre los procesos cerebrales, sean estos mentales o no. Y aún más, ¿es posible hablar de procesos psíquicos en el Hara, una mente del Hara, dado que su inteligencia sería el equivalente al de otros mamíferos como el gato o el perro?

Una psicología del Hara nos llevaría a investigar cómo se forman las motivaciones, los pensamientos, los comportamientos, las relaciones, las memorias, la psicopatología, las fantasías, las percepciones, la organización de la personalidad, el estudio de la mente, desde los procesos mentales que se generan en el Hara. En todo caso, ¿el cerebro es el único órgano mental? ¿existen otros órganos mentales? ¿el Hara es candidato a ser un órgano mental por la estrecha vinculación e influencia que tiene sobre los procesos mentales del cerebro?

Una psicología del Hara investigaría como el hígado, la vesícula, el estómago, el vaso, el páncreas, los pulmones y los riñones, la vejiga, las diferentes porciones del intestino delgado y del intestino grueso, influyen en la conformación de nuestra personalidad y su funcionamiento psicológico. Actualmente sabemos que todos estos órganos y vísceras tienen un “efecto” en la psicología de la persona, pues sabemos que la inflamación o la disfunción de alguno de estos órganos y vísceras afectan el comportamiento o la cognición. En el caso del dolor orgánico y visceral es muy clara esta afectación. Una afectación intestinal afectará la conducta del enfermo.

Pero, ¿es posible que estos “efectos” psicológicos de los órganos y vísceras puedan ser también la “causa” psicológica más allá de una disfunción o inflamación? Esto es, ¿las actitudes, disposiciones, pensamientos, comportamientos y relaciones, pueden tener su causa en la dominancia de cierto órgano o víscera? La psicología de la medicina china y japonesa firman que esto es así, que una persona puede estar dominada por su hígado, o por sus pulmones, que ciertos estados emocionales, mentales y hasta físicos, dependen de la dominancia de estos órganos y vísceras.

Una psicoterapéutica del Hara “diagnosticaría” el órgano y víscera que esta causando o influyendo en el cerebro y el carácter de la paciente, y llevaría a cabo una serie de manipulaciones manuales sobre estos órganos y vísceras para cambiar ciertos aspectos disfuncionales. Esta psicoterapia integraría los actuales hallazgos de la neurociencia del cuerpo con la medicina tradicional china, las terapéuticas japonesas del Hara y la psicología occidental, específicamente la psicoterapia corporal neoreichiana.

La evolución de esta psicología del Hara supondrá un cambio de paradigma radical con respecto a los fundamentos epistemológicos de la psicología académica. Esto supondrá el derrocamiento de ciertas creencias arraigadas en la psicología, especialmente el dualismo cartesiano desde el cual se sigue moviendo. Pero también la creencia de que la mente se encuentra en cerebro, y que la actividad mental es una emergencia cerebral mediada por neurotransmisores y neuromoduladores. Pasando a ampliar el concepto de mente cerebral a una mente corporal, donde los órganos, vísceras, tendones, ligamentos, fascias y sistemas, también cuentan con su propia inteligencia, generando una mente corporal.

Pero aún más, cuando la psicología se abra a la teoría de la física cuántica y se aplique a los procesos psíquicos, entenderemos que esta mente no se encuentra en el nivel de los órganos y sistemas, sino a niveles celulares, moleculares y cuánticos, llegando a comprender que la mente no es propia y exclusiva del organismo humano, sino que a nivel cuántico existe una red o tejido mental que soporta la realidad material. En este sentido la mente es cuántica y el cuerpo es holográfico. Solo una psicología de la mente que opere con conceptos cuánticos podrá dilucidar una psicología del cuerpo y del Hara.

El trabajo sobre el Hara en la medicina oriental

Las culturas ancestrales, tradicionales y chamánicas de los chinos, los japoneses, los coreanos, los indios, los tibetanos, los mayas, los mazatecos, etc, han desarrollado sus propias formas de trabajo sobre el Hara. Soma Hara se ha visto muy influenciada por las visiones japonesas y maya para realizar el trabajo. Estas aproximaciones cuentan con una cosmovisión muy interesante del Hara, la cual es fundamental para comprender el sentido psicológico, físico y espiritual que tiene este órgano en la vida cotidiana.

Los primero que podemos decir del Hara en oriente es que éste es un órgano energético, no una realidad física y palpable como lo que conocemos del cuerpo. Se dice que el Hara es un campo energético, un toroide que emerge debajo del ombligo, pero que no es el ombligo y que éste no puede verse o tocarse, aunque sí sentirse. Yo me atrevo a decir que el Hara tiene la misma naturaleza que la mente; la mente es al cerebro, lo que el Hara al intestino grueso. El Hara es la mente de nuestras vísceras y órganos abdominales.

Partiendo de esta premisa, el trabajo con el Hara supone un tipo de relación inconsciente con el Hara. En el trabajo sobre el Hara en oriente es muy importante el propio Hara del terapeuta. No hay trabajo del Hara objetivo, como lo pensamos en occidente, siempre el trabajo con el Hara será subjetivo o intersubjetivo. La terapeuta trabaja con el Hara de su paciente desde su propio Hara.

En este sentido la terapeuta tendrá que tener su propio trabajo sobre el Hara, este trabajo propio tiene que ver con la alimentación, la respiración, la postura, el movimiento, el contacto, la conciencia, pero, sobre todo, con la práctica asidua de la postura del Za-zen. El trabajo del Hara de la terapeuta consiste en vaciar el Hara, limpiarlo y poner su energía a disposición de la consultante.

La terapeuta tendrá que cultivar una actitud de profunda serenidad y compasión para llevar a cabo el trabajo terapéutico del Hara. Esta actitud será fundamental porque desde ella, desde

la energía de esa actitud, es desde donde se lleva a cabo el toque del Hara, un acto compasivo y contemplativo que facilita una atmósfera que facilite el proceso introspectivo en la consultante.

Aquí tenemos una gran diferencia entre el masaje o manipulación visceral y el trabajo con el Hara. Muchas terapeutas pueden manipular el abdomen o el vientre desde distintas técnicas, pero el trabajo con el Hara supone un estado de quietud y compasión que solo se cultiva a través de la práctica del Za-zen.

Desde esta perspectiva, es más importante la actitud de la terapeuta que la propia técnica que se aplique. Esto es crucial, puesto que la eficacia de dicha terapéutica no recae, como en occidente, sobre la técnica, sino que para oriente la actitud es primero que la técnica.

El entrenamiento de una terapeuta del Hara supone mucho trabajo en posición Za-zen, llevando a cabo el cultivo de la energía de su centro vital y todo el proceso que supone a nivel de desintoxicación, vaciamiento y almacenamiento, lo cual se realiza a través de diferentes técnicas. Los resultados de este cultivo se podrán observar no solo en su postura, su respiración, su mirada, la actitud y su toque, sino en el efecto terapéutico que tenga con su consultante. A mayor cultivo y almacenamiento de la energía, menos técnicas y más beneficios terapéuticos para las consultantes.

A este desarrollo energético de la terapeuta se le denomina trabajo alquímico, y tiene que ver básicamente con el aprender el manejo de la propia energía, lo cual también permite aprender a manejar la energía de los demás. La terapeuta se convierte en una oficiante de la alquimia sagrada del Hara, buscando la transformación del Ser, su iluminación a través de dicho vínculo terapéutico.

El trabajo sobre el vientre en la terapéutica occidental

En occidente se han desarrollado diferentes terapéuticas para trabajar en el vientre, y este tipo de trabajo tiene una circunscripción muy específica. Nos encontramos en las terapias abdominales posquirúrgicas, los masajes reductivos y la osteopatía de la manipulación visceral. Fuera de las terapias posquirúrgicas y los masajes reductivos, quizás sea la osteopatía la que sea más cercana al trabajo con el Hara de oriente, aunque es claro que la osteopatía no habla y no reconoce dicho órgano energético.

A diferencia de otras áreas del cuerpo donde se ha puesto mucha atención para el desarrollo de técnicas manuales, como lo es el rostro y la espalda, la zona abdominal se presenta como un campo donde no ha habido suficiente desarrollo, y cuando este existe, se realiza desde una perspectiva estética más que terapéutica.

Lo cierto es que la mayoría de estas aproximaciones manuales al cuerpo adolecen de una perspectiva holística que también le permite integrar la psicología del cuerpo, lo cual sucede en sentido inverso con la psicología. Tanto en las terapias manuales como en la psicología se adolece de una psicología del cuerpo que permita abordar las implicaciones psíquicas de la manipulación manual, o aún más, comprender a los órganos, vísceras y músculos como un tejido psíquico en sí mismo.

Las investigaciones en la neurociencia del cuerpo empiezan a apuntar hacia estas funciones psíquicas de los órganos, como se está descubriendo en el corazón y los intestinos. Sin embargo, existe poca conexión entre la psicogastroenterología y la manipulación manual visceral, o entre el masaje torácico de corazón y la neurociencia del corazón.

Consideramos que un diálogo entre estos dos campos puede redundar en grandes beneficios para la población en términos de prevención y tratamiento de diferentes afecciones. Consideremos que estas terapéuticas pueden marcar una nueva línea de investigación para dar cuenta de la eficacia de dichos procedimientos en diferentes afecciones.

Soma Hara, un encuentro de oriente, occidente y las cosmovisiones indígenas

Soma Hara es la síntesis de tres grandes tradiciones, donde se conjugan las artes curativas japonesas, las cosmovisiones indígenas y la psicoterapia corporal neoreichiana. Estas tres tradiciones vivas se entretajan en una práctica que aborda el campo energético del Hara a través de la manipulación manual y la escucha del inconsciente del cuerpo.

Se trata de tres cosmovisiones, que, aunque distantes y diferentes, se dan cita en este encuentro del trabajo con el Hara. El Hara es el campo de conciencia del vientre del cuerpo humano, es algo así como su actividad mental. Es en la escucha y el sentir del Hara donde estas tres cosmovisiones se encuentran para articular un saber que va emergiendo a través de la técnica del Soma Hara.

Podríamos datar los inicios del Soma Hara en el año 2019, aunque su descubrimiento y desarrollo datan alrededor del 2017. En este tiempo la terapéutica Soma Hara ha integrado estas tres tradiciones, sin embargo, en la actualidad Soma Hara ya es por sí misma una tradición que desarrolla sus propios conceptos, técnicas y cosmovisión, llevando a cabo su propio camino desde la autonomía.

El descubrimiento para mí inicia alrededor del 2017 cuando una paciente durante el tratamiento psicocorporal manifiesta sentir una molestia en el abdomen, a lo cual yo solicito permiso para tocar y trabajar manualmente en esa zona. La sorpresa para mí es que esta paciente empieza a recordar un episodio de abuso sexual e inicia una catarsis. Esta experiencia llamó mucho mi atención porque la zona abdominal no había sido explorada dentro de mi marco teórico y metodológico.

A partir de este momento empiezo una búsqueda de otras metodologías que abordan el abdomen para poder tener referentes técnicos para realizar un tratamiento más informado. Es así como empecé a iniciarme y profundizar en la Medicina Tradicional China y en la Medicina Tradicional Japonesa, y de forma muy específica en el Shiatsu japonés, que integraba un trabajo específico sobre el abdomen.

Junto a estas visiones orientales también recupero la información que ya existe en nuestra cultura mestiza, las prácticas de curandería tradicional a través de la sobada de abdomen para tratar el “empacho”, una práctica muy extendida en las comunidades indígenas y mestizas de México. Yo mismo en mi infancia experimente el desempacho y la cura del susto por parte

de una curandera veracruzana de la región del Papaloapan. Estas y otras experiencias con sobadores y hueseros me han permitido reconsiderar estas prácticas ancestrales en el marco de la terapéutica Soma Hara.

El caso de la psicoterapia corporal neoreichiana es mucho más profunda, ya que desde los dieciocho años de edad inicié un proceso terapéutico en el marco de esta corriente, en la cual me he venido formando y de la cual he profundizado a través de estos nuevos diseños psicoterapéuticos. La psicoterapia corporal neoreichiana recupera las aproximaciones tóricas, clínicas y psicoterapéutica de Sigmund Freud y de Wilhelm Reich a la luz de las propuestas de Alexander Lowen, Jack Painter, Claudio Naranjo, Don Richard Riso, Eugene Gedlin y Otto Kernberg, por citar los más importantes.

Cabe mencionar una cuarta perspectiva que se suma a estas tres tradiciones, se trata de la teoría de la física cuántica y cómo ésta se encuentra cambiando el paradigma de la ciencia, encontrando sorprendentes coincidencias con la filosofía perenne y las cosmovisiones de las sanaciones somáticas ancestrales. De alguna forma el paradigma cuántico logra anudar las otras tres tradiciones, las cuales son comprensibles para un público más occidental interesados en integrar la razón de la ciencia con la intuición de las sanaciones somáticas ancestrales.

Las cosmovisiones indígenas tienen un elemento que comparten con la medicina tradicional china y japonesa, así como con ciertas visiones de la teoría cuántica: el animismo. Ya no se trata sólo de que todo está vivo más allá de la vida celular, sino también de que nuestro cuerpo está vivo, todo en nuestro cuerpo tiene conciencia, y forma parte de una gran conciencia. Quizás debamos decir que, en este animismo somático, nuestro cuerpo no es una sola conciencia, sino varias conciencias con sus propios idiomas.

El animismo del cuerpo plantea que el corazón, el hígado, los pulmones, los riñones y el estómago tienen su propia conciencia. ¿Pero qué significa esto? Digamos que cada órgano tiene su propia inteligencia que cuenta con relativa autonomía, y sin embargo forma parte de una asamblea de órganos que trabajan de forma cooperativa y armoniosa. Cuando esta armonía se rompe se ven alteradas las funciones energéticas de los órganos, y en general del organismo.

El Hara es precisamente la megamente de esa asamblea de inteligencia de órganos que trabajan de forma cooperativa. Uno de estos órganos es el cerebro, pero este no es siquiera el más importante, pues en dicha jerarquía se encuentra primero el corazón. En esta visión animista es el corazón el órgano rector de esta asamblea democrática. El problema con la epistemología somática de occidente, dominada por la visión neurocientífica, es que ha dado un golpe de estado a esta asamblea democrática y ha impuesto la dictadura de la violencia neural, manteniendo un régimen de opresión y sometimiento a todos los demás órganos y sus funciones energéticas.

La terapéutica Soma Hara propone recuperar ese orden democrático para reestablecer el lugar del corazón y para volver a generar ese equilibrio orgánico que se expresa como un equilibrio del Hara. En este sentido el Hara no es sólo la mente del intestino grueso o de la vejiga, sino de todos los órganos y vísceras abdominales.

El Hara, centro vital y asiento del alma

Cosmovisión animista del cuerpo y su interconexión con la noosfera

Contrasta la visión chamánica con la visión científica que se tiene del cuerpo. Para la primera se trata de un cuerpo vivo, un cuerpo consciente, un cuerpo habitado por varias inteligencias, un cuerpo que contiene la comunidad y el universo. Para los segundos, el cuerpo es un tejido de células que funcionan para llevar a cabo diferentes funciones de adaptación y sobrevivencia, una máquina biológica altamente desarrollada que nos permite transformar nuestro entorno.

Para el chamanismo nuestro cuerpo es sólo uno de los muchos cuerpos que podemos tener, y nuestra inteligencia es sólo una de las múltiples inteligencias que habitan nuestro cuerpo. El mapa chamánico del cuerpo nos lleva ampliar el campo de percepción de nuestra realidad. No somos uno, somos múltiples. Tenemos varios cuerpos que habitan varios mundos. Es el campo de ensoñación, donde nuestros cuerpos pueden viajar a otras realidades, donde nuestros cuerpos alteran el espacio-tiempo para modificar la realidad a voluntad.

El cuerpo chamánico se encuentra formado por diferentes cuerpos y por diferentes inteligencias. Nuestro corazón, los pulmones, el hígado, las articulaciones, los riñones, etc., tienen su propia inteligencia. Y por inteligencia hablamos de una forma de ser, un tipo de personalidad que influye sobre la personalidad global, muchas veces esas inteligencias dominan nuestra personalidad. Estas inteligencias orgánicas tienen sus propios lenguajes, sus códigos, y se comunican entre ellos, generando una orquesta sinfónica a varias voces para mantener el equilibrio interno (homeostasis) y el equilibrio con el universo (justicia).

El chamán también involucra sus cuerpos en ese diálogo que se denomina sanación. A partir de los cuerpos del chamán con los cuerpos de la consultante, ésta va descifrando los códigos del cuerpo, códigos que se presentan como imágenes y símbolos oníricos. Los lenguajes de los cuerpos se interpretan como un sueño. El cuerpo del chamán es el cuerpo que ensueña, que entra en el trance del éxtasis.

El vuelo del chamán se realiza en la ensoñación de los cuerpos, sus lenguajes y sus mundos, lugares donde estos ensueñan, donde se enferman y donde sanan. El ensueño es la forma como el chaman sana, porque es ahí donde se despliegan los cuerpos, donde se manifiesta el orden oculto de la realidad.

El Hara es el “lugar” donde encajan todos los cuerpos, tanto con el orden energético implicado, como con la realidad ordinaria. En el Hara confluyen todas las energías de los cuerpos, siendo el lugar privilegiado para llevar a cabo el trabajo de sanación. Por eso el Hara es un portal, una puerta de conexión con los cuerpos, las energías, los mundos y las dimensiones. El Hara nos conecta a la tierra, al inframundo, al cielo y a la naturaleza.

El Hara es nuestro sexto sentido, a través de él podemos sentir nuestro entorno, y de forma particular podemos conectarnos con la naturaleza y su espíritu. Toda la naturaleza tiene Hara. Un árbol, una vaca, una hormiga, una piedra, una célula, las moléculas, la tierra, el sol, el universo. Cada cosa tiene un punto de intersección de la lattice, un punto donde se queda

fijado para hacerse presente en esta realidad. Desde este sexto sentido de las cosas es como nos comunicamos con todo. Las plantas se comunican con nosotros a través del Hara, al igual que los planetas y las estrellas. Entender esto es entender el concepto de centro vital, pues se trata de la intersección del entramado energético que manifiesta la vida.

Algunos autores han hablado de la noosfera para visibilizar esta forma de conciencia colectiva en la tierra. Pero aún sin seres humanos seguiría existiendo una noosfera. Este campo de conciencia no es el resultado, sino la causa de nuestra existencia como seres sentipensantes.

Limpiar el Hara es una labor fundamental para la evolución de nuestra conciencia y de nuestras almas. Se trata de una labor colectiva que puede beneficiar a millones de personas como lo han hecho las servidoras y guardianas de este mundo; las parteras chamanas.

El Hara, el orden implicado y la lattice

El Hara es el punto de intersección del gran entramado energético que le brinda sustento a la realidad percibida. Más allá de esta realidad percibida, existe un orden subyacente que no se presenta a la percepción de los sentidos, se trata de una especie de malla energética que crea una unidad de la realidad cuántica que interconecta todo con todo. Mientras que en la realidad percibida todos estamos separados unos de otros, en la malla energética todo está interconectado. De hecho, no hay interconexión, puesto que el todo es uno. La individualidad es solo una manifestación de nuestro yo consciente que percibe esta realidad.

En esa individualidad percibida, el Hara es el lugar de nuestra anatomía energética donde encaja la realidad, anudándose el entramado energético con la conciencia de sí. Todos los seres humanos estamos conectados desde el Hara, pero también los estamos con el Hara de todo ser vivo, y aún más, con todos los Hara de las cosas. Para que una cosa exista necesita un Hara, un punto donde confluya el entramado energético con la conciencia de sí, o con la percepción externa de la cosa existente.

Si algo existe en nuestra realidad es porque tiene Hara, y ese Hara es el que permite que se manifieste su individualidad desde la conciencia de sí. De esta forma el Hara es en sí mismo una parte de la red subyacente, del orden implicado, pero a su vez, esta parte ya es en sí misma “toda” la red, puesto que esa red no opera con nuestra concepción parcial del espacio-tiempo. La parte de la red contiene a toda la red. Cada Hara es a su vez parte y todo, conexión con el todo y el todo en sí mismo. La conciencia del sí mismo es la conciencia del Hara, y a su vez la conciencia de todo lo existente.

El Hara, siendo un nodo o un anudamiento de la realidad cuántica y la realidad percibida, es el lugar que nos conecta con todo, es la conciencia de unidad y de Ser. Nuestro Hara se encuentra conectado a miles de millones de años luz con la realidad cósmica. Todo lo que sucede en el cosmos se encuentra “conectado” con nuestro Hara.

El problema que tenemos es que nos hemos desconectado de esta matriz energética. Esta desconexión es más un olvido de esta conexión. Esto es, nadie puede estar desconectado de algo de lo cual no sabe su existencia. Entrar al Hara consiste en recuperar la conciencia de

esa conexión, esto es, “saber” que estamos conectados, y aún más, que somos esa conexión en toda su “extensión” infinita en el universo.

Nuestro Hara es pues un micro universo, un universo a escala que contiene toda la realidad energética del universo. El universo es un gran Hara, el Hara de Hara. Cada Hara es un portal al universo, es una vía de acceso a la información contenida en este, pues es ahí donde se encuentran los registros Akáshicos, toda la información vital, las leyes que operan la vida del universo.

El Hara es un fractal, pues cada Hara contiene a su vez otro Hara, y así progresivamente. Sin embargo, el Hara no es estático tal como lo percibimos, sino que se trata de un toroide de energía dinámica moviéndose como remolino. Este remolino es la fuerza de nodo energético del entramado del universo, lo que nos permite, energética y materialmente, existir en cuanto conciencia de sí mismo.

El Hara como asamblea democrática y sus lenguajes

En términos de nuestra anatomía energética del Hara, éste se encuentra formado por cinco fases de transformación de la energía. Cada fase de la energía tiene su propia cualidad energética, pudiendo ser expansiva o contractiva, con tendencia a elevarse o a caer. Estas cualidades han sido asociadas a diferentes elementos de la naturaleza, por eso a veces se le conoce como los cinco elementos, sin embargo, es más acertado hablar de fases de transformación. La energía puede ser expansiva como la madera, elevarse como el fuego, contraerse como el metal, caer como el agua y equilibrarse como la tierra.

El Hara es el gran laboratorio donde se llevan a cabo esas transformaciones. Quizás podamos decir que una de las principales funciones del Hara es llevar a cabo el trabajo alquímico de las cinco transformaciones de la energía, ya que dicho trabajo permite que el organismo exista y funcione de acuerdo a tres leyes viscerales: sobrevivencia, reproducción y adaptación. Estas tres leyes viscerales garantizan que nuestro organismo puede sobrevivir buscando alimento, construyendo techos, huir de los depredadores y luchar contra los enemigos. Pero también permite conectarnos y fusionarnos con otros organismos para reproducirnos y garantizar la sobrevivencia de nuestra especie. Y finalmente estas leyes nos facilitan la capacidad de vincularnos y cooperar en reciprocidad para desarrollarnos en comunidad.

Estas cinco fases de la energía impulsan una ética de la vida, desde su nivel material, preservándola, pasando por reproducción y hasta el desarrollo en comunidad. Las fases de transformación de la energía del Hara son sumamente sutiles y sensibles, de tal forma que su equilibrio puede ser fácilmente alterado por diferentes factores biológicos y ambientales, incluyendo las presiones psicosociales, culturales, sociales y políticas.

El Hara y sus cinco fases de transformación operan de forma coordinada, cooperativa y recíproca, generando procesos de alimentación que tienden al equilibrio del sistema energético. El desequilibrio de alguna de estas fases puede comprometer la integridad y el equilibrio del Hara y de todo el organismo.

Cada una de las fases funciona como un sensor energético, esto es, son sensibles a ciertos estímulos o cierta información, se trata de sensores selectivos propios de cada fase. Cada sensor cuenta con receptores de información que sólo pueden ser activados por los códigos energéticos de los factores externos e internos. Estos códigos de información pueden alimentar la fase o la pueden bloquear. De esta forma el Hara buscará estas fuentes de alimentación para mantener el funcionamiento y equilibrio energético, y también llevará a cabo los procesos metabólicos que facilitan el desecho. La alimentación y el desecho forman parte de cada una de las fases de transformación.

Estas cinco fases de transformación se organizan como una asamblea democrática presidida por un presidente. Cada fase tiene su propia dinámica e impulso, esto es, el Hara se encuentra organizado por cinco toroides que llevan a cabo las fases de transformación alquímica.

Las cinco fases de transformación son: la fase de madera, la fase de fuego, la fase de tierra, la fase de metal y la fase de agua. Estas cinco fases son presididas por la fase de fuego. Cada una de las fases informa al fuego. No hay nada que suceda en el organismo que no pase por el fuego. El fuego representa el elemento alquímico que permite calcinar y purificar la información. De forma simbólica, todo tiene que pasar por el fuego para ser purificado e integrado al organismo.

Cada fase tiene su propia inteligencia, su propia mente o su propio espíritu. En la fase de madera se encuentra el Hun, que tiene la función de dirección, acción, flexibilidad, elección y planeación. En la fase de fuego se encuentra el Shen, que tiene como función el espíritu, la expresión, la protección, la inspiración y la estructura. En la fase de tierra se encuentre el Yi, que tiene la función de ser madres, el vínculo infantil, la tranquilidad, la reflexión y la digestión. En la fase de metal se encuentra el Po, que cumple la función de padre, el vínculo adulto, la libertad, la transformación y la expansión. Y finalmente se encuentra la fase de agua donde se encuentra el Zhi, que tiene la función de los ancestros, la energía, el perdón, la motivación y la voluntad.

El orden energético de estos espíritus orgánicos es esencial en los procesos de equilibrio y desequilibrio, y en todo caso, en los procesos de enfermedad donde se compromete el sistema inmunológico. Un desorden en esta asamblea energética conlleva una serie de consecuencias desastrosas para el funcionamiento adecuado del organismo.

El trabajo del Soma Hara consisten en recuperar ese orden energético en la asamblea del Hara, en el cual es el corazón quién tiene que presidir, y no el cerebro-estómago, el hígado, el riñón o el corazón, esto debido, fundamentalmente, por la naturaleza de su función. La función natural del corazón es la de ser director de orquesta. ¿Qué pasaría si el trombón, o la batería, o el violín tomaran la batuta? O tocan o dirigen, pero no las dos cosas. El corazón tiene esa función, dirige y coordina, y en cuanto el corazón sufre un golpe de Estado, éste tenderá a debilitarse y colapsarse.

Ahora bien, el terapeuta Soma Hara, para llevar a cabo ese ordenamiento, tendrá que conocer el dialecto de cada órgano. ¿Cómo se expresa y comunica el corazón, como se escucha, con que síntomas, con que signos físicos y energéticos? ¿cómo se manifiesta el corazón cuando está exhausto o tiene mucha vitalidad, o esta agitado? Existen vías de averiguar esto, la

primera consiste en que la propia paciente sense sus órganos, y se segunda en que el terapeuta toque esos órganos. El síntoma es lo que la paciente reporta, y el síntoma lo que el terapeuta observa, escucha y siente.

El alma como conciencia cuántica

Los términos alma, conciencia, espíritu, energía, etc. son términos metafísicos que corresponden a diferentes tradiciones y que tienen diferentes etimologías, por lo que responden a la cosmovisión original de la que proceden. Sin embargo, estos términos apuntan a una dimensión suprasensible que da cuenta de un algo que está en nosotros que es más que nosotros mismos, algo que nos precede y que nos sobrepasa. Es eso que nos permite saber quién soy, pero es eso que existe más allá de la muerte.

Estos términos metafísicos son fundamentales porque apuntan hacia una instancia y una realidad que compartimos no solo los seres humanos, sino también todo lo vivo, y quizás también todo aquello que no consideramos viviente.

El Hara es a nuestros órganos abdominales lo que la mente es al cerebro. Por mucho tiempo se ha asociado mente con cerebro, y aun más, se ha propuesto la actividad mental como propia o exclusiva del cerebro. Digámoslo así, el cerebro es el único órgano pensante, tiene esa función exclusiva. Desde el punto de vista teológico se ha especulado como el asiento del alma también estaría en el cerebro, y la relación entre alma, cerebro, pensamiento y razón, ha sido una relación persistente. Pensemos un poco en las discusiones que entablaron Fray Bartolome de las Casas y Francisco de Vitoria sobre la polémica de si los indígenas tenían alma y razón, y en todo caso si eran humanos o solo animales.

Esta polémica en teología política y metafísica supone una cosmovisión que sigue persistiendo en nuestra cultura occidental. Asociar alma con razón, cerebro con conciencia, y la creencia de que esta conciencia brinda dignidad al cuerpo en tanto cuerpo humano, y no como cuerpo animal. En todo caso, los animales al carecer de razón también carecen de conciencia y alma, y no tienen la dignidad y el derecho inherente a su propia naturaleza.

Sin embargo, al tratar el Hara nos encontramos con que en otras culturas y cosmovisiones existen otros órganos pensantes más allá del cerebro. Y cuando decimos pensantes no nos referimos a la razón del cerebro, sino a la conciencia y el pensamiento de distintos órganos del cuerpo. Y aún más, del pensamiento, la conciencia y la inteligencia de todo lo existente.

Es posible que la razón sea una facultad exclusiva del cerebro, pero el pensamiento no es exclusivo del cerebro, también piensan otros órganos de nuestro cuerpo: los pulmones, el corazón, el estómago, los riñones, y el hígado. Estos órganos, al igual que el cerebro, tiene su propia inteligencia, su propia forma de sentipensar, su propia conciencia y autonomía con respecto a otros órganos y partes del cuerpo, incluyendo el cerebro.

Desde esta perspectiva nuestro cuerpo, todo nuestro cuerpo, es sentipensante. Cada órgano, víscera, hueso, fascia, glándula, cada tejido, cada célula, cada microorganismo, tiene esta función sentipensante. Nuestro organismo es un conjunto de seres sentipensantes que colaboran en la realización de esta experiencia que llamamos existencia humana. Nuestro

ego, nuestra conciencia, nuestra razón, es sólo una de las muchas voces del nuestro cuerpo, y así como no es la única, tampoco es la más importante.

Estos seres inteligentes y sentipensantes tienden a organizarse por zonas donde confluye cierto tipo de energía que produce una frecuencia similar. A estas formas de organización se les ha denominado chakras, centros energéticos o centro de inteligencia. La aproximación hinduista habla de chakras y *nadis*, mientras que la visión taoísta habla de los tres Tan-Tien y los meridianos energéticos.

La aproximación que tenemos del Hara se acerca más a la visión taoísta de los tres Tan-Tien. Para nosotros el Hara es uno de los tres principales centros energéticos, junto con el corazón y el centro superior en la cabeza. Estos tres centros pueden estar en comunión y coordinación, o en conflicto, disociación y competencia. Una persona enferma expresará su neurosis energética con este tipo de conflictos disociativos entre sus centros de inteligencia.

Parte fundamental del trabajo del Soma Hara consiste en integrar la Esencia del Hara con la Conciencia del Corazón y la Energía de la Cabeza. Entrañas, corazón y cabeza, son los tres espacios de donde emana la energía de estas tres inteligencias. Nuestro organismo opera con estas tres inteligencias, en el entendido de que cada inteligencia es la sinergia de miles de millones de micro inteligencias, interconectadas y colaborando para la producción, reproducción y desarrollo de la vida en comunidad.

La conciencia no es la conciencia del Yo, el Yo consciente solo representa un ínfimo porcentaje del campo de conciencia del ser humano; ínfimo en un nivel individual, e ínfimo en el nivel de noosfera. Y, sin embargo, este Yo ha generado una serie de estragos debido a un conjunto de ideologías que separan al individuo de su ecosistema, o peor aún, encumbrándolo como el artífice de la depredación ecocida que se está llevando a cabo.

La conciencia humana no es la de la psicología o la neurociencia, no es la conciencia o actividad mental emergente del cerebro humano, esta es sólo una “parte” visible del campo unificado de conciencia. Existe un campo más amplio que sobre pasa el campo del cerebro, el campo del corazón y el campo de Hara, se trata del campo unificado de conciencia, un campo de todos estos campos. El llamado movimiento del potencial humano y las experiencias de ampliación de conciencia han explorado estas dimensiones transpersonales del ser humano, un campo que nos envuelve. El cuerpo no tiene conciencia, el cuerpo realmente es contenido en el campo de conciencia. El campo de conciencia envuelve, atraviesa, impregna y recorre todo el cuerpo, materializándolo, suspendiéndolo y compactándolo en un campo unificado.

Por lo tanto, la conciencia no emerge de ninguna parte del cuerpo, no hay tal asiento del alma. En tanto el cuerpo es impregnado por la conciencia el cuerpo, sus células, tejidos y sistemas son conciencia, son su expresión. Ahora bien, esta conciencia opera a nivel cuántico, como un campo de interacción entre las facultades biológicas del organismo y el tejido energético subyacente. La conciencia no es individual, sino la conciencia de un nodo de ese entramado energético. Es ese nodo energético, ese anudamiento de la gran matriz cuántica la que tiene conciencia de sí.

En esa interacción entre las facultades del organismo y el tejido energético, no nos referimos únicamente al cerebro y las neuronas, lo cual supondría excluir a todo el organismo de dicha conciencia, debiendo su existencia meramente a funcionar como un apéndice del cerebro. Ahora bien, nuestro organismo no cuenta con un solo cerebro, sino que, al igual que el pulpo, nuestro cuerpo tiene varios cerebros, uno de ellos es el Hara. Son estos cerebros lo que interactúan con el campo cuántico, siendo ellos mismos parte del mismo campo cuántico de conciencia.

La conciencia es un campo que atraviesa, impregna y rodea todo el organismo, no hay parte o función del cuerpo que no tenga conciencia. La sangre, así como otros fluidos, están impregnados, atravesados y rodeados de conciencia. No podemos ubicar la conciencia en un solo lugar, la conciencia, en términos físicos, es esquiva, no-dual, no-local. La conciencia es un holograma.

La conexión Hara, corazón y cerebro

La concepción animista del taoísmo plantea la existencia de tres centros energéticos, también llamados los “tres tesoros” o “sanbao”: el Jing, el Qi y el Shen, o la esencia, el aliento y el espíritu. En la alquimia taoísta es fundamental llevar a cabo la fusión de estos tres tesoros, fusionando el Jing (esencia nutritiva) con el Qui (aliento, espíritu), y del resultado de esta fusión realizarla con el Shen (alma, mente), de esta forma se llevará a cabo una gran fusión, obteniendo el elixir de la salud, la fuerza y la longevidad.

A nivel orgánico estos tres centros corresponden a las tres cavidades: abdominal, torácica y craneal, donde se encuentra el Hara, el corazón y el cerebro. Cuando una persona funciona solo con un centro energético, la persona se encuentra desequilibrada, desconectándose de su propia naturaleza. Esto llevará a que la persona se encuentra alineada a el hambre, el apego y sus pensamientos.

En la actualidad sabemos de la conexión microbiota-intestino-cerebro, pero poco a poco se va abriendo el descubrimiento de la conexión microbiota-intestino-corazón-cerebro. Y he aquí que podemos hablar de tres cerebros. La dominancia de uno de ellos supondrá un perfil caracterial y organísmico. El Eneagrama habla de las tres triadas de la personalidad: las personalidades mentales, las personalidades emocionales y las personalidades instintivas. En psicomorfología francesa se habla de los tipos cerebrales, los tipos respiratorios y los tipos digestivos, de acuerdo con la escuela francesa de morfología de Sigaud.

La conexión intestinos-corazón se encuentra en nuestro sentido común popular: “panza llena, corazón contento”, “el amor entra por la comida”, pero también ha sido el objeto de planteamientos psicológicos como la teoría de “privación-agresión”, o el título de libro de Perls “hambre y agresión”. Desde el punto de vista espiritual, la perspectiva budista plantea el hambre o sed como el inicio del deseo, el apego y la versión. En la escala de Maslow, el hambre tiene que estar cubierta para poder ascender a la autorrealización.

Todo esto nos plantea la relación entre las funciones intestinales y las funciones cardiacas, apuntado a la relación entre la privación y la conducta, las emociones y el pensamiento. Y cuando hablamos de privación no solo nos referimos al alimento material, sino al alimento

emocional y el alimento del contacto. Ya en el antiguo testamento se hablaba del “hambre y sed de justicia”, para dar cuenta de los sentimientos políticos vividos en el propio cuerpo. En la filosofía de epicúreo es fundamental el alimento para la reflexión filosófica, de esta forma el comer es en sí mismo un acto filosófico, tanto como condición material de la filosofía, tanto como materia de la reflexión filosófica.

La conexión intestinos-corazón-cerebro es desencadenada por la forma en como lidiamos con la experiencia del hambre. Mientras que en la actualidad tenemos que administrar un exceso de producción de alimentos, un porcentaje de la población mundial se las ve con problemas de desnutrición. Mientras que algunos países tienen el problema de la obesidad y la diabetes, otros países tratan con el problema del hambre y la muerte.

El tema del hambre sigue siendo un problema humano, ya sea por exceso (obesidad y trastornos metabólicos) o por carencia (hambruna). Actualmente se sigue debatiendo sobre cual es la dieta ideal para el ser humano, y para esto existe una respuesta distinta dependiendo de la moda nutricional o dietética.

Sin embargo, más allá de los aspectos fisiológicos del hambre y sus conciencias en la cultura de la abundancia o de la pobreza, lo cierto es que hambre ha marcado la historia y evolución del ser humano, ya no solo en el desarrollo de la revolución agrícola, sino en la constitución de la subjetividad. Freud fue muy claro en esto, la carencia pone en marcha el aparato psíquico, siendo el fantaseo el producto de esta carencia. Sólo la carencia pone en activo el psiquismo humano. El fantaseo que surge de esta carencia en la búsqueda de satisfacción de ese deseo, el cual es vehiculizado a través de la palabra: “tengo hambre”. De esta forma, la necesidad fisiológica del hambre es sustituida por el deseo de satisfacción de una fantasía, la cual nunca podrá ser saciada o satisfecha, ya que opera en el nivel del deseo y no de la necesidad.

Esta constante insatisfacción dentro de la cultura es el pivote a través del cual opera el hambre del deseo, o dicho de otra forma, el hambre del hambre. Se trata de una falta o una carencia constitutiva al ser humano en tanto ser hablante, en tanto cuerpo parlante, la cual hace posible la neurosis y la locura. El ser humano es el único animal que se enferma de deseo. En términos biológicos el hambre es el principio activo del psiquismo humano, pero en términos psíquicos, el hambre es el productor del deseo y su consecuente fantasía de satisfacción.

El deseo es el hambre del psiquismo, el cual busca ser satisfecho a través del fantaseo, el cual en sí mismo proporciona un grado de satisfacción parcial, quedando una cantidad de insatisfacción que provocará más deseo, esto es, más fantasías de satisfacción. En la imposibilidad de asir tal satisfacción, el organismo entra en un shock de estrés, de tensión, al verse imposibilitado fisiológicamente de satisfacer el deseo. El cuerpo se ve impotente frente al deseo, ya que no puede satisfacer algo que solo existe en el fantaseo, en la producción de sentido de una palabra o frase, por ejemplo: amor.

Todo intento de satisfacción fisiológica del deseo solo podrá ser parcial, de tal forma que el ser humano tiene que aprender a gestionar esa insatisfacción, puesto que, si ésta no es gestionada, el cuerpo tenderá a enfermarse.

Ahora bien, ese deseo no opera sólo en la “mente” del cerebro, por ejemplo, en la ínsula o la corteza frontal, sino que también actúa en la “mente” de los intestinos y del estómago, así como en la “mente” del corazón. Nuestro deseo es visceral, cardíaco, y finalmente cerebral.

Mientras que, en un pasado mítico del paleolítico, el *homo sapiens* logró dominar su hambre debido a los estados prolongados de ayuno, formando los “genes ahorradores”, esto entro en declive a partir de la revolución industrial y el advenimiento de la sociedad de consumo, alterando seriamente el sentido del “hambre-del-hambre”, entrando en una vorágine del intento compulsivo de satisfacción inmediata de todos los deseos. Ahora solo necesitamos una aplicación telefónica para comprar lo que deseamos, intentando taponear esa falta constitutiva imposible de ser zurcida.

El deseo y su objeto, ese objeto mercancía que pone en marcha la maquinaria psíquica del deseo, llevando al organismo a un estado de alienación que se pone a disposición del imperio del deseo. El cuerpo se ve enajenado en su experiencia vital y pulsante para ser reducido a simple maquinaria productora de valor para obtener capacidad adquisitiva de los objetos mercancías.

En esta alienación y enajenación del cuerpo, el corazón es subsumido a un desorden visceral del deseo. Efectivamente, no es el cerebro quién decide que desear, sino las vísceras, deseando con los intestinos, el estómago, las papilas gustativas. Aunque el objeto puede ser visto o imaginado, realmente es degustado en la interioridad biopsíquica del deseo visceral. No es extraño entender porque las iniciaciones místicas siempre se inauguran con un proceso purgativo donde el ayuno cumple su función biopsíquica de ordenamiento del deseo. Educar el paladar, los ácidos gástricos, y con ello la respiración y el pensamiento, son prácticas ascéticas que llevan al dominio de los sentidos, en la medida de que estos se encuentran desorganizados, alienados y enajenados por las mercancías objeto del deseo.

De esta forma el deseo no inicia en el cerebro, el cerebro es solo un procesador más del deseo visceral, mediado por el corazón. El corazón también desea, el corazón tiene su propia autonomía deseante, sin embargo, esta autonomía se puede ver alterada por el desorden deseante del hambre-del-hambre. He aquí las neurosis de amor, el amor neurótico que emerge como un amor avasallador, capaz de devorarse a su “objeto de amor”. Un amor que surge del hambre, un amor supeditado al deseo neurótico, un intento más de taponear la falta constitutiva del cuerpo parlante.

De esta forma, cuando el Hara se desordena, también afecta los deseos del corazón y los deseos del cerebro. El Hara desordenado, bloqueado y desequilibrado por el hambre-del-hambre, puede enfermar el corazón y el cerebro. Querer resolver el desorden visceral desde la mente pensante y analítica, o desde el corazón, puede ser tan absurdo como querer apagar un incendio imaginando que se apaga. Será necesaria una intervención biopsíquica en el Hara para darle orden al deseo visceral neurótico.

El Hara como el océano energético

¿Cómo opera el deseo visceral? El deseo para poder operar necesita energía. Pero el hambre es precisamente una forma de falta de energía. El hambre permite que el organismo entre en

un estado de estrés energético que lo lleva a la búsqueda de fuentes de grasa y proteína para poder ser transformadas en energía, sin esas fuentes el organismo se debilita, enferma y muere. Por esta razón el estado de hambre pone al organismo en un estado de sobrevivencia, alertando al organismo para disponerse a cazar, o a hibernar para ahorrar el gasto energético. He aquí dos soluciones inmediatas al estado del hambre: la caza y el hibernar.

Estas dos alternativas prevalecieron en el paleolítico, pues existe evidencia de periodos largos de hambruna donde el cazador-recolector no tenía otra alternativa más que hibernar, aprendiendo a gestionar el estrés y la frustración, y con esto, aprendiendo a controlar los estados de alarma hipotalámica frente a una inminente muerte por inanición.

El deseo sigue estos mismos recorridos de adaptación evolutiva. Por un lado, el deseo puede desatarse como un hambre insaciable que necesita ser atendida inmediatamente. Se trata de un deseo desbordado, un hambre inminente que genera un estado de estrés, y con ello una disposición muscular para ir en busca del tan deseado y succulento objeto. En el otro extremo se encuentra un deseo que hiberna, que pone en suspenso el estado de alarma por inanición inminente, entrando en un estado de adormecimiento, una especie de ayuno o anorexia deseante. De esta forma el sujeto se separa del objeto, o antes bien, le retira su energía deseante para tranquilizar los estados de alarma hipotalámicos.

En los dos estados hay hambre, lo que cambia es la actitud con respecto al deseo, impulsado fundamentalmente por la oferta de objetos o de sus escasos. La escasez puede poner en funcionamiento una lucha por la sobrevivencia con otros competidores, generando una especie de lucha por hambre. La expectativa de que ese deseo pudiera cumplirse guarda la suficiente energía para ponerse a disposición de los organismos y llevar a cabo la acción muscular. Esa expectativa es lo que se llama esperanza, un sentimiento lleno de energía que impulsa a la acción.

La esperanza es objeto de una serie de fantaseos que alimentan energéticamente al organismo. Cuando se dice “la esperanza muera al último” viene a confirmar esta hipótesis de que la esperanza es una dimensión independiente del organismo, es como si la esperanza fuera un receptáculo de energía flotante que puede ser tocada desde fuera por un organismo. En muchas tradiciones culturales dicha esperanza se busca dentro del organismo, de forma muy particular dentro del corazón. Es como si en el corazón habitara ese receptáculo de esperanza, de energía que proviene de fuera del cuerpo para brindarle un plus, un impulso con el cual no se contaba.

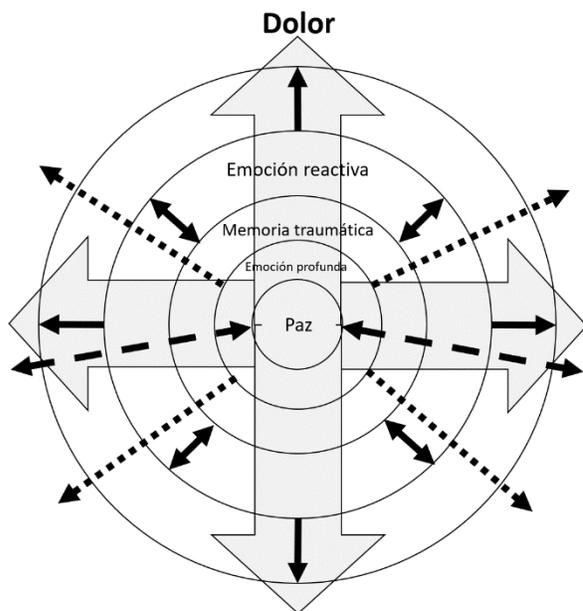
En otras culturas, la esperanza se encuentra en el corazón, pero su energía proviene del Hara. Esto es, el Hara alimenta energéticamente la esperanza del corazón, formándose así un circuito de alimentación y retroalimentación.

El Toque Alquímico del Tao

El Tao Touch

El “toque”

Lo que realizamos en los procedimientos del método Soma Hara de Psicoterapia Corporal Holística es más que el conjunto de diferentes técnicas de masaje, pues, aunque utilizamos la manipulación del tejido, nuestra labor va más allá de las propiedades materiales del cuerpo, y apunta hacia la experiencia energética, emocional y espiritual del contacto sistemático. A este modo de proceder lo hemos denominado como el Toque Alquímico del Tao, pues nos permite dar cuenta del propósito del trabajo somatoespiritual sobre la coraza del Hara.



El Toque Alquímico está compuesto por la palabra “Toque”, que da cuenta del contacto material que se realiza con el cuerpo, pero también hace referencia a un tipo específico de contacto, la cualidad del toque con el que procedemos, un toque energético y compasivo. La segunda palabra es “alquímico”, que tiene como principal referente el trabajo de transmutación de los elementos, en nuestro caso, la transmutación de los bloqueos somatoespirituales (Jaki-Bonno) por la Piedra Filosofal (Ku), que supone una experiencia de iluminación y liberación (Satori).

El Toque Alquímico del Tao consiste en la transmutación del Jaki-Bonno (bloqueo-deseo-coraza) en Satori (iluminación no-mente) a través de la infusión de Seiki (energía vital reparativa) en el Campo de Sanación de Ki, para experimentar nuestra verdadera naturaleza Ku (vacuidad plena).

Jaki-Bonno son las ilusiones que bloquean la emergencia de nuestra verdadera naturaleza Ku (vacuidad). El principal Bonno (ilusión) es la ignorancia sobre la verdadera naturaleza, seguida del apego y el odio, de las cuales se desprenden las demás pasiones que eclipsan el Ser, sustituyéndolo por el Ego encarnado acorazado, bloqueando de forma progresiva el Espíritu Vital (Ki), hasta llegar a la degradación, la enfermedad y la muerte.

Los Bonnos (ilusiones) se encuentran en el cuerpo y se acumulan como Jaki acorazado (energía maligna), produciendo dolor y sufrimiento (apego, dualidad).

El trabajo somatoespiritual del Soma Hara consiste en entrar en el Campo de Sanación del Ki (Espíritu Vital) para infundir Seiki (Energía Vital Reparativa) a través del Toque Alquímico del Tao (imposición de manos, manipulación visceral, palabra, mirada, transferencia, interpretación, etc.).

En este contacto entre el Campo de SeiKi del terapeuta y el Campo del JaKi-coraza de la consultante, se produce un proceso alquímico donde tiene lugar la transmutación del Jaki-Bonno por el Satori (despertar a la verdadera naturaleza).

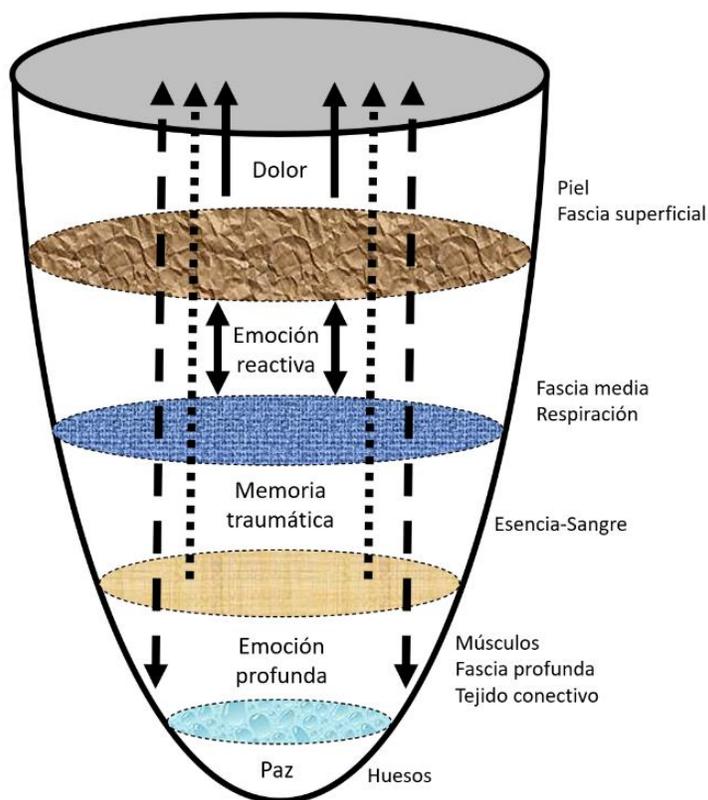
Este proceso de transmutación alquímica tiene tres etapas o vías: la purga de la dualidad (vía purgativa: analítica), la iluminación de la naturaleza verdadera (vía iluminativa: despertar), y la experimentación de la unión mística (vía unitiva: vacuidad) con la disolución de la coraza.

El Hara como laboratorio alquímico

El Hara (las tripas) es el Mar de Ki (Espíritu Vital), un no-espacio holográfico circunscrito por los órganos y vísceras abdominales, manifestación material de los órganos energéticos. El Hara es el laboratorio alquímico, el horno del alquimista donde se llevan a cabo las operaciones de transmutación del Jaki-Bonno (coraza) por el Satori.

El Toque Alquímico del Tao tiene lugar en el laboratorio de la coraza del Hara. El Hara se puede ver como un Tsubo (cuenco) Holográfico, esto es, un cuenco energético que contiene la totalidad del campo. Este Tsubo (cuenco) se encuentra organizado en diferentes estratos o capas energéticas. De esta forma el trabajo alquímico sobre el Hara consiste en llevar a cabo la transmutación del Jaki de la coraza por Satori. Esto supone ir purgando capa por capa, así como cada uno de los elementos que conforman la anatomía energética del Hara.

El mapa energético del Hara permitirá realizar un trabajo sistemático y metódico, así como llevar a cabo las conexiones del Hara con el corazón, el cerebro, la columna vertebral, el diafragma, la pelvis, la red de fascias y los meridianos energéticos.



Método AlterSoma Por Miguel Ángel Pichardo Reyes

La coraza energética del Hara

La importancia energética

El abdomen es el sexto segmento céfalo-caudal y es la puerta al segmento pélvico. El segmento abdominal no solo conecta a la pelvis con el tórax, sino que alimenta todo el entramado energético del cuerpo.

Nuestros intestinos son nuestro primer cerebro emocional (Sistema Nervioso Entérico). Es conocido en Japón como el Hara, y aquí también reside nuestro Centro Umbilical o Tan Tien. El Tan Tien es la fuente de nuestra energía original (energía transgeneracional) y ontogenética. El Tan Tien va a alimentar a los riñones, sede de nuestra Energía Esencial (Jing).

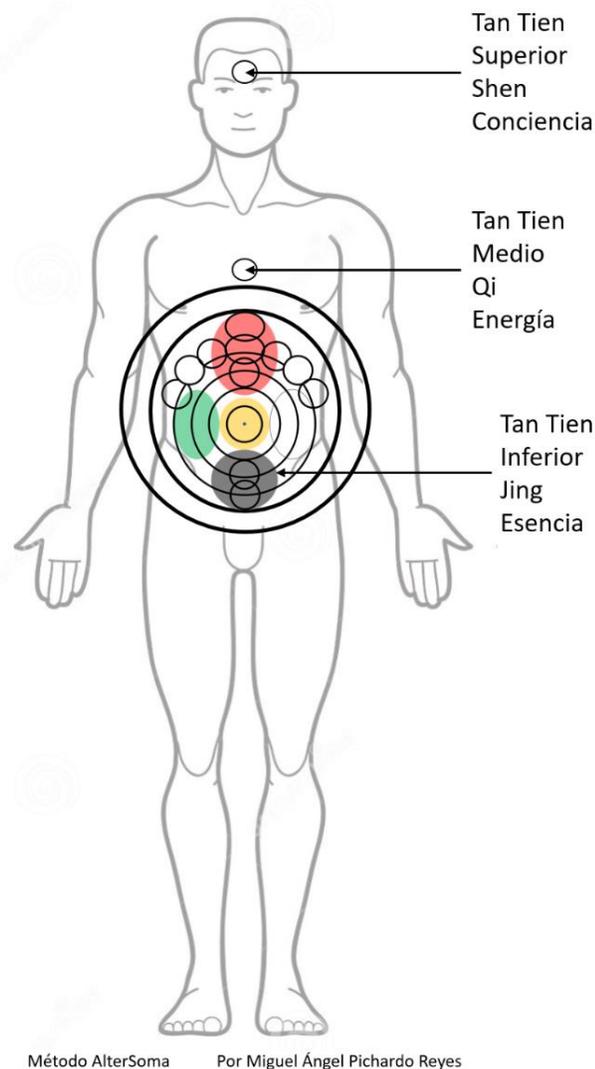
La función energética del Hara

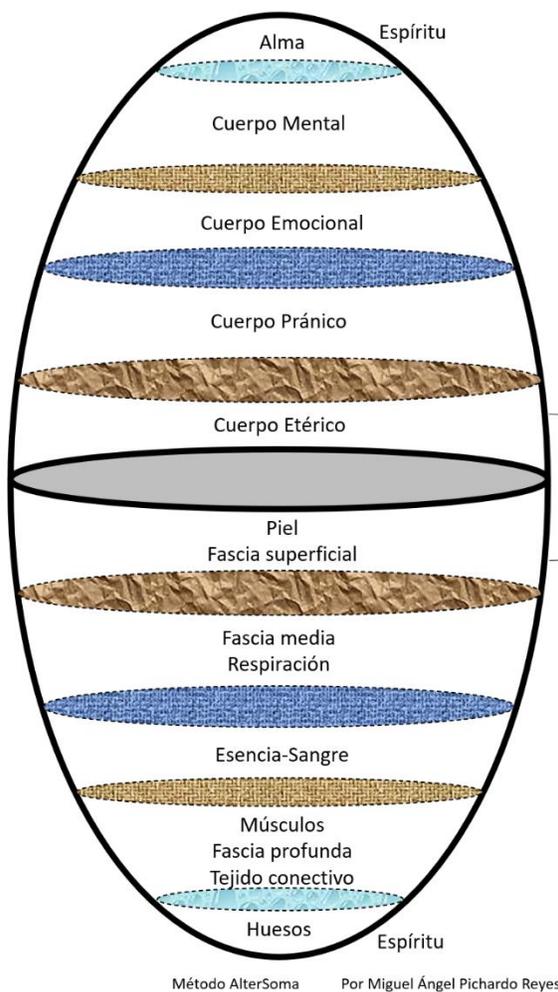
La función del Hara es concentrar energía y con ello alimentar todo el entramado bioenergético del cuerpo. Las heridas dualistas ensuciaran el Hara, acorazándolo, sobrecargando, disminuyendo y bloqueando nuestra potencia bioenergética, incluida la sexual. Las alteraciones bioenergéticas por un shock afectarán distintos órganos, entre ellos corazón, pulmones, intestinos y riñones.

El Tan Tien (tierra de cultivo) se ve afectado por nuestras heridas, acorazando y sobrecargando, disminuyendo y bloqueando la Energía Original (Jing Chi) que alimenta a la energía sexual de los riñones y de todo el Canal Gobernador, que permite la ascensión de la Energía Original.

Bloqueos en el Hara

El ensuciamiento del Hara. Los órganos internos del Hara y la energía sexual se reflejan mutuamente. El shock afectará la energía del corazón, los pulmones y el riñón. Después iniciara un ciclo de afectación: riñones, hígado, corazón, bazo-estómago y pulmones.





Los riñones y la abundancia vital

La salud de los riñones está relacionada con la capacidad y el funcionamiento sexual de los genitales y el organismo. Los riñones (elemento agua) están asociados con la delicadeza y suavidad.

El corazón y el deseo

El corazón (elemento fuego) es el centro energético de la pasión y el afecto. El elemento fuego está asociado con el amor y la alegría, y con las emociones negativas de odio y crueldad.

El bloqueo de la energía del corazón es un problema espiritual, porque se pierde la conexión con la realidad emocional. La energía fogosa del corazón abre la Energía Esencial (Jing).

Los pulmones y la excitación

vital

Si la energía de los pulmones es débil o está congestionada, resulta difícil excitarse. La energía negativa asociada a los pulmones es la depresión, causa de impotencia y falta de Energía Esencial.

Cuando la energía fluye libremente en los pulmones tenemos un sentimiento de coraje y autoexpresión. Para poder sentirte vitalizado en la totalidad del cuerpo, tiene que sentirse vivo y lleno de energía.

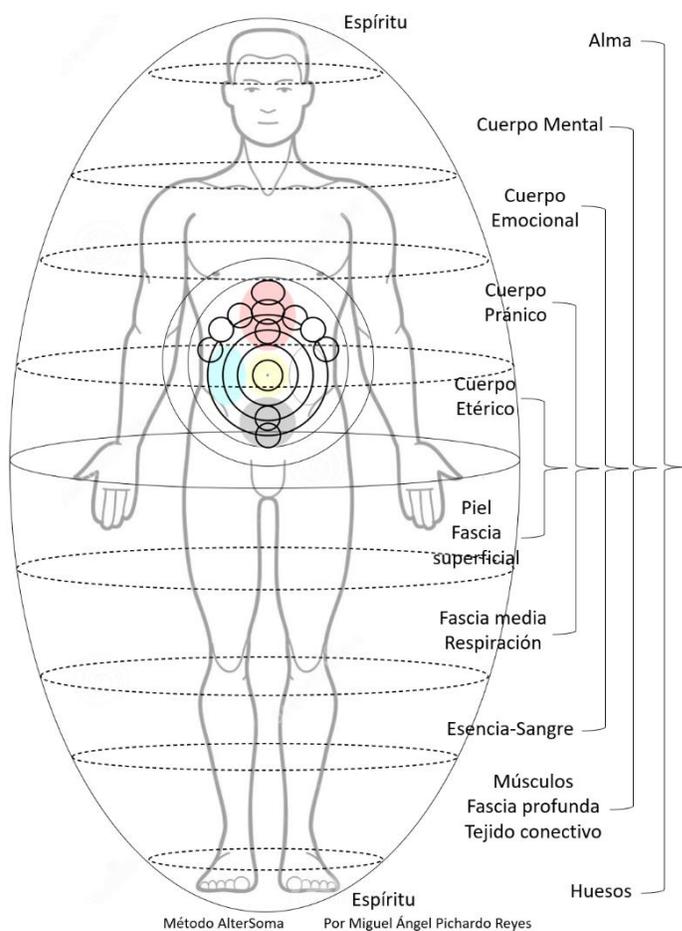
El hígado y el vigor vital

El hígado (energía madera) está asociada con las virtudes de la bondad y el perdón. Las negativas son frustración (frustración sexual). Con un hígado congestionado no es posible relajarnos y no se goza de buena salud.

El bazo y la conexión vital

El bazo (energía tierra) está asociada a las virtudes del equilibrio y la apertura. Un bazo bloqueado nos desconecta de las sensaciones corporales y se activa la mente en exceso, produciendo preocupación y ansiedad. Cuando fluye el bazo (la energía de la tierra) sentimos nuestro Hara y la conexión con los demás y con la totalidad de la vida.

Bloqueos en el Tan Tien



Por el Tan Tien (Tierra de Cultivo) inferior nos conectamos con nuestra madre para nutrirnos y desechar. El Tan Tien contiene nuestra energía Original, la energía transgeneracional. Esta energía contiene un gran potencial extático.

Su ruta va del Tan Tien al riñón izquierdo, después al derecho, baja al perineo y sube por toda la columna vertebral. Un Tan Tien abierto y débil va a ser receptivo a todos los traumas y agresiones energéticas, disminuyendo y ensuciando nuestra energía Original.

Los tres niveles de trabajo

1. Nivel fisiológico.

Desarrollo de habilidades para la aplicación de pases y técnicas de manipulación y movimiento del tejido celular. Comprendiendo los

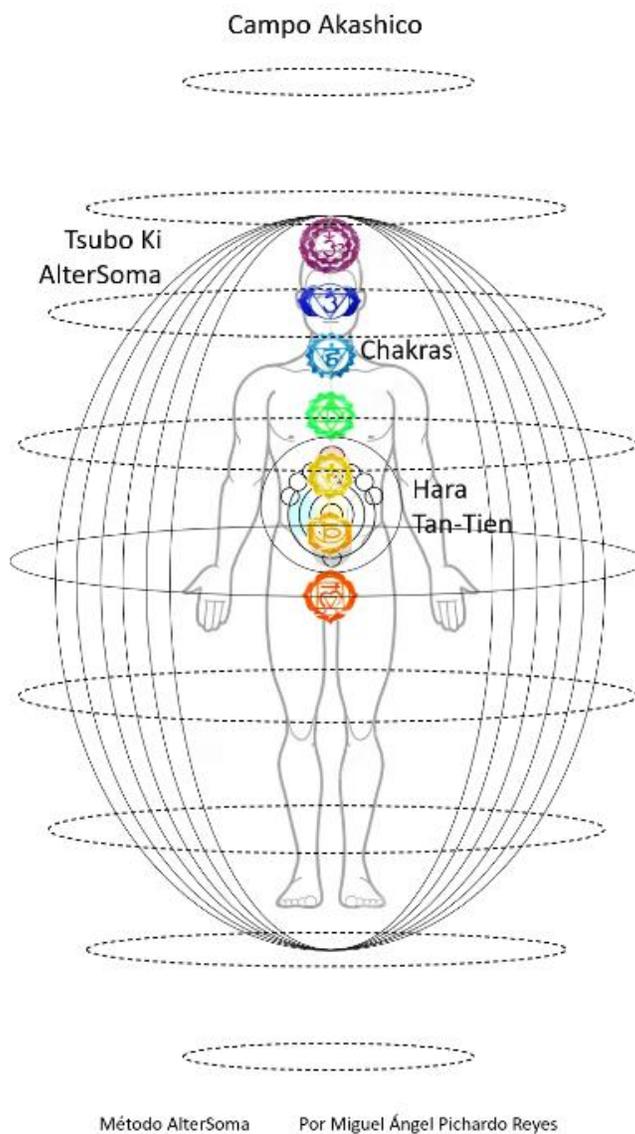
mecanismos fisiológicos que operan en los procesos de desbloqueo.

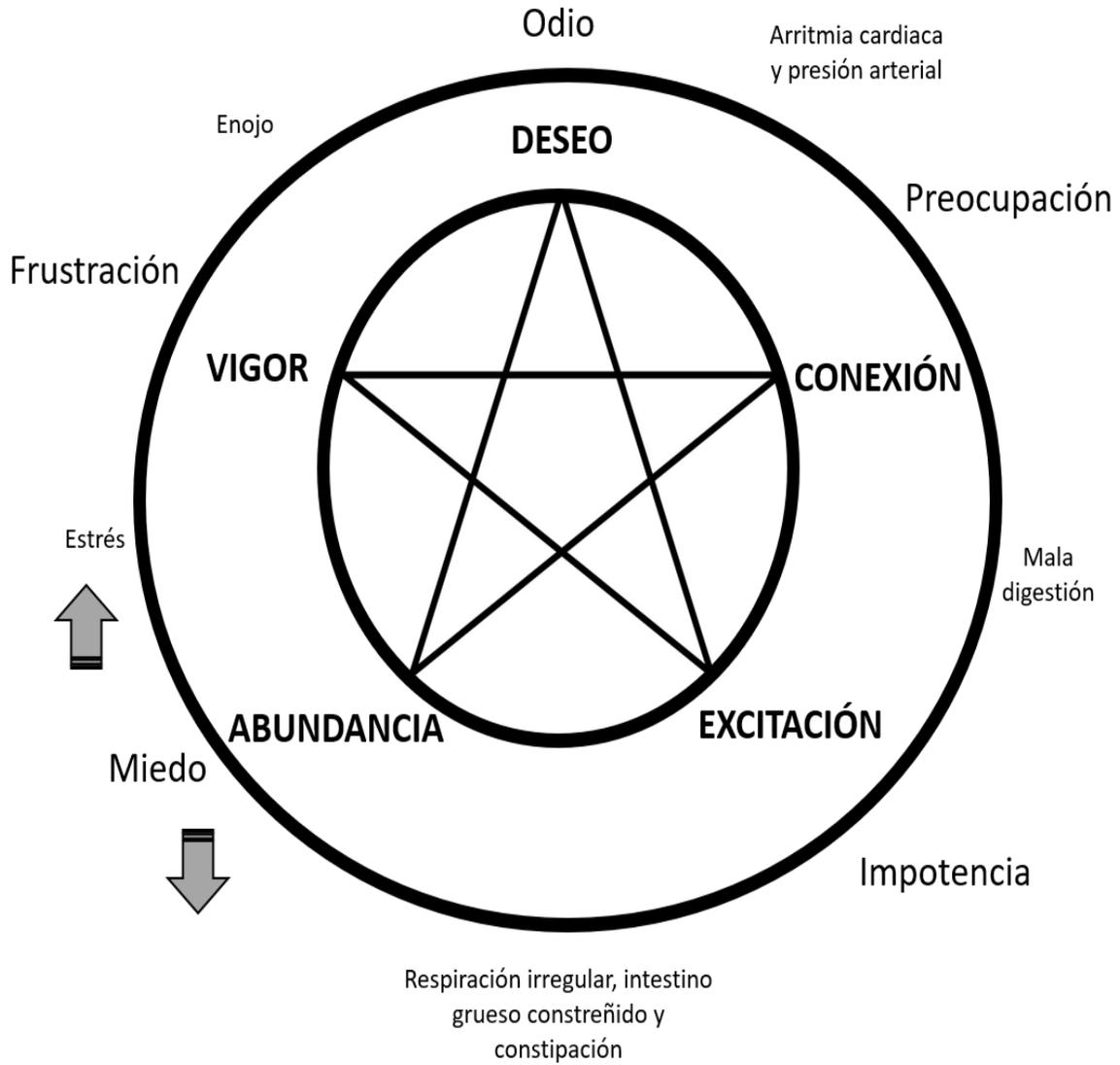
2. Nivel emocional.

Inducción de imágenes corporales (imaginación arquetípica) que faciliten la conexión con las sensaciones y movimientos internos. Inducción de significantes que ayuden a realizar una exploración compasiva sobre los bloqueos emocionales. Y utilización de la entrevista terapéutica para facilitar la asociación libre, la rememoración, la expresión emocional y el *insight*.

3. Nivel espiritual.

La clave del nivel espiritual es el amor compasivo que permite abrirnos a la luz, el amor y el perdón, hasta encontrar el vacío profundo del Ser (Ku), momento de disolución (parcial y transitoria) del Ego acorazado.





Pérdida de energía, funciones orgánicas trastornadas, nervios, vasos linfáticos y sanguíneos, enmarañados, y nudos en el abdomen.

Protocolo básico Soma Hara

Entrevista terapéutica

- Motivo de consulta
- Evaluación clínica
- Encuadre clínico

Primera puerta: el despertar del cuerpo energético

- Inducción verbal.
- Utilización de aromaterapia y cuencos.
- Técnica de los puntos energéticos.
- 36 círculos a reloj.

Segunda puerta: la cruz de los cinco elementos

- Diagnóstico y tratamiento energético.
- Diagnóstico y tratamiento emocional.

Tercera puerta: liberación del gran reloj

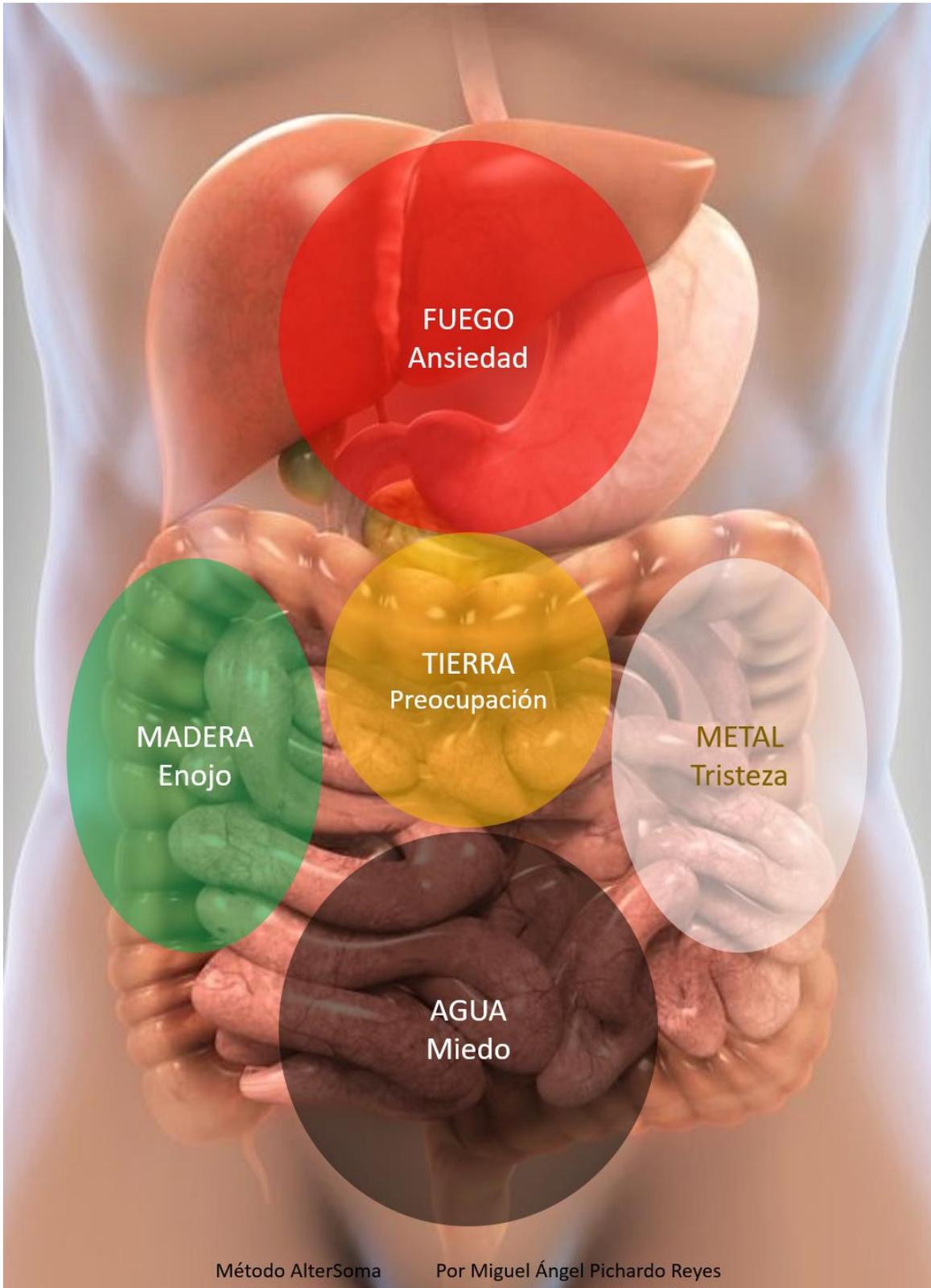
- Técnica de liberación de 16 puntos.
- Pellizcado del recto abdominal.
- Pellizcado del intestino grueso.
- Técnica de presión profunda a dos manos en espiral a reloj (con aceite).
- Técnica de presión profunda con el puño en espiral a reloj (con aceite).

Cuarta puerta: liberación del pequeño reloj (con aceite y esencias)

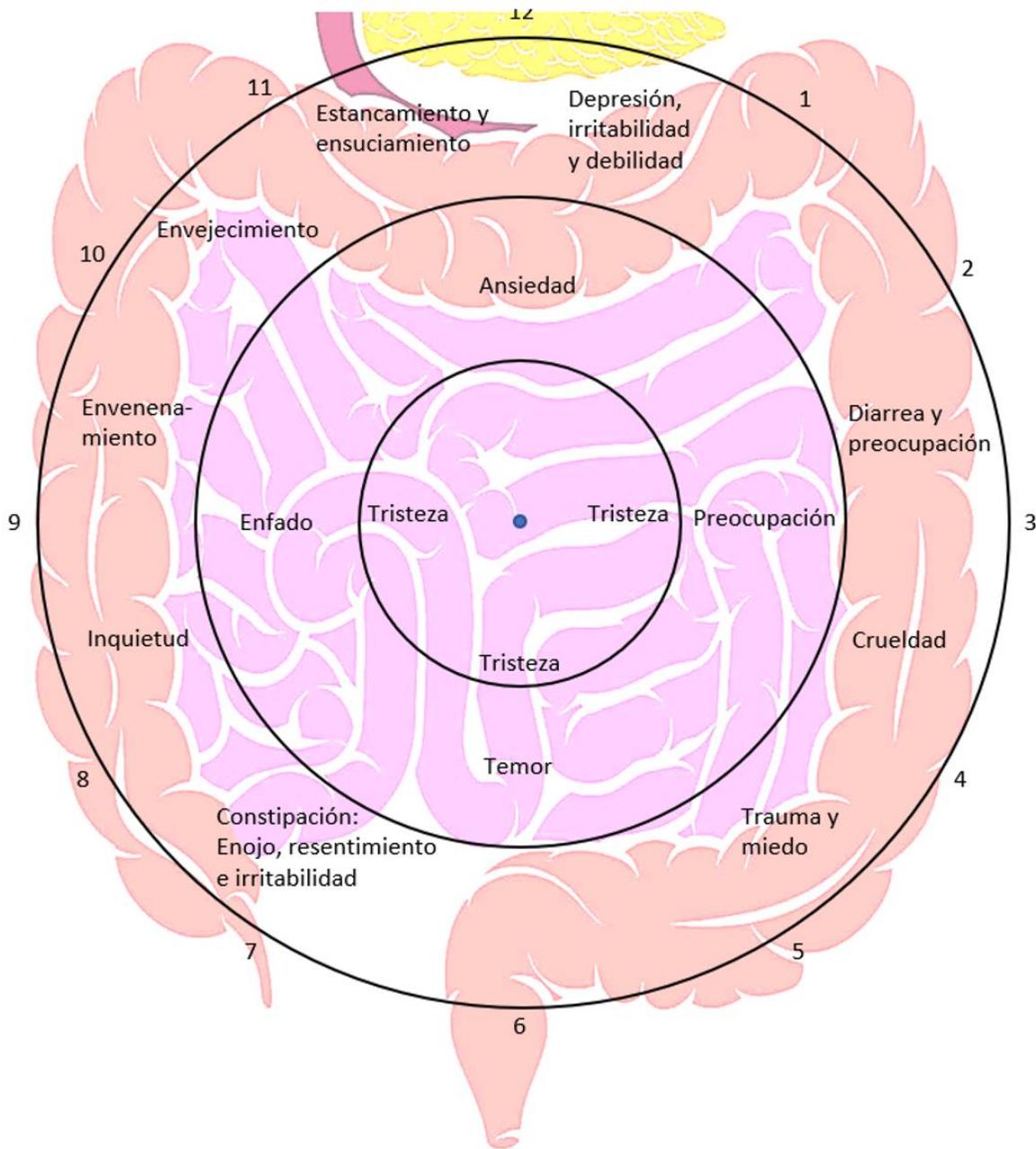
- Técnica del número cinco para imitar el movimiento peristáltico.
- Técnica del movimiento en forma de cuchara.
- Trabajo de liberación de cada porción del intestino grueso.

Quinta puerta: desbloqueo del Tan Tien

- Presionar y soltar el Tan Tien con cuatro dedos.
- Activar riñones colocando las manos en los riñones en la zona de la espalda.
- Presionar y soltar el Tan Tien con puño.
- Presionar y soltar el Tan Tien con puño empujando hacia el útero-próstata.
- Activar riñones realizando masaje acostado boca abajo.



Método AlterSoma Por Miguel Ángel Pichardo Reyes



El Pequeño Reloj

Descripción de los procedimientos Soma Hara

Primera puerta: la cruz de los cinco elementos

- 36 círculos a reloj. Con la palma de tu mano realiza 36 círculos siguiendo la manecilla del reloj sobre toda la superficie del abdomen. Con forme avances en la cuenta ve realizando una presión cada vez más fuerte.
- Evaluación Emocional de la Cruz de los Cinco Elementos. Ahora con la palma y el talón de la mano, presiona suavemente sobre cada uno de los cinco puntos de la cruz. La presión tiene que ser lenta, suave y poco a poco más profunda.

Segunda puerta: liberación del gran reloj

- Técnica de liberación de 16 puntos. Ahora presiona los 16 puntos del Gran Reloj utilizando la mano en cuña, realiza quince cuentas en cada punto. Evalúa la tensión que se guarda, así como el dolor y la resistencia.
- Pellizcado del recto abdominal. Con tus dos manos completamente abiertas pinza el recto abdominal, desde la porción baja hasta el alta, y estíralo lentamente, como si quisieras separarlo de las vísceras.
- Pellizcado del intestino grueso. Con tu mano abierta, colócala en zona lateral del abdomen, y pinza el intestino grueso descendente, contando hasta diez. Realiza lo mismo con el intestino grueso ascendente.
- Técnica de presión profunda a dos manos en espiral a reloj (con aceite). Con las manos en cuña deslízalas por todo el Gran Reloj de forma lenta y profunda.
- Técnica de presión profunda con el puño en espiral a reloj (con aceite). Con las manos en puño, desliza por todo el Gran Reloj de forma lenta y profunda.

Tercera puerta: liberación del pequeño reloj (con aceite y esencias)

- Técnica del número cinco para imitar el movimiento peristáltico. Traza imaginariamente el número cinco sobre el abdomen de tu cliente. Iniciando desde el extremo izquierdo del intestino transversal y finalizando en la válvula ileocecal. Realiza el trazo de forma lenta y profunda con tus manos en cuña.
- Técnica del movimiento en forma de cuchara. Con tus manos en forma de cuchara presiona de forma lenta y profunda a lo largo del intestino grueso, iniciando por la válvula ileocecal y finalizando en el recto.
- Trabajo de liberación de cada porción del intestino grueso. Con tu mano en cuña quédate en cada punto del Pequeño Reloj, presionando de forma suave y profunda por quince cuentas.

Cuarta puerta: desbloqueo del Tan Tien

- Presionar y soltar el Tan Tien con cuatro dedos. Dirígete a tres dedos debajo del ombligo y presiona de forma lenta y profunda con tu mano en cuña. Realiza quince cuentas y libera de forma abrupta. Hazlo tres veces.
- Activar riñones colocando las manos en los riñones en la zona de la espalda. Utiliza los dedos medios de tus manos para presionar sobre los riñones.

- Presionar y soltar el Tan Tien con puño. Ahora presiona con el puño el Tan Tien durante tres veces.
- Presionar y soltar el Tan Tien con puño empujando hacia el útero-próstata. Realiza quince cuentas en cada presión. Realízalo tres veces.
- Activar riñones realizando masaje acostado boca abajo. Finaliza el masaje masajeando la zona de los riñones y después en toda la espalda.

La toma de pulso del Hara

El Hara holográfico

El Hara es un sistema energético que se encuentra conectado con todo el sistema energético humano, y no solo eso, sino que todo ese sistema energético humano se gesta y nace del Hara, por lo que podríamos decir que el sistema energético humano es una extensión del Hara. Esta íntima comunicación nos permite llevar a cabo un diagnóstico de todo el sistema energético a través de la toma del pulso del Hara.

Aunque identificamos un pulso cardiaco, los pulsos energéticos abarcan todo el cuerpo, existiendo pulsos allá donde aparentemente no abría. El pulso no es solo el movimiento de un órgano, sino que se trata de un tipo específico de movimiento que “impulsa” la energía por los meridianos energéticos, una especie de “peristalsis” energética que se mueve como una serpiente a través de un movimiento de expansión y contracción.

Este movimiento serpentino de la pulsación da cuenta del estado que guardan los sistemas energéticos, por lo que la Sanadora Somática tendrá que aprender a tocarlos, sentirlos y evaluarlos, para poder plantear una hipótesis diagnóstica. A diferencia de la medicina occidental que diagnostica patologías o enfermedades, en la perspectiva oriental se diagnostican desequilibrios y bloqueos, lo cuales pueden dar lugar a signos, síntomas y enfermedades, o no.

El sistema energético humano es muy sutil, por lo que se necesitara la destreza de la Sanadora Somática sintiendo y escuchando con sus manos los pulsos energéticos en un estado de silencio, quietud y contemplación sensorial, lo cual lo hace un ejercicio de atención plena donde se conectan los dos campos energéticos humanos.

El Hara es holográfico, ya que contiene toda la información del funcionamiento de los sistemas energéticos del cuerpo. Todo parte del Hara y todo regresa al Hara. La conexión Hara y cuerpo energético es un bucle de retroalimentación constante, ya que el Hara es el centro vital del cuerpo energético, y éste a su vez informa al Hara. El Hara es sobre todo, más que un lugar en el cuerpo, es un campo energético que tiene la forma de un cuenco donde se genera un remolino o vórtice energético que se mueve como un toroide. Este toroide lleva la energía hacia el frente del ombligo y hacia atrás del ombligo, generando un campo que irradia esa energía.

El toroide del Hara podrá estar en equilibrio o en desequilibrio, dependiendo del estado que guarde las cinco fases o estadios de la energía. El toroide del Hara siempre buscara el estado de equilibrio, y cuando se desequilibra llevara a cabo una compensación que le permitirá

generar un “equilibrio” dentro del desequilibrio, una especie de adaptación que garantice el funcionamiento, sin embargo, esta compensación trae consigo un costo: el síntoma, el malestar y la enfermedad.

El toroide del Hara, al ser como un remolino en espiral se encuentra conformado por cinco movimientos energéticos, esto es, por cinco vientos energéticos que generan un estado de sinergia. El equilibrio en la fuerza de estos remolinos permitirá un equilibrio dinámico del toroide, las carencias o excesos de cada uno de estos cinco remolinos generará un aumento o disminución del campo, así como desviaciones del eje del toroide, alterando los procesos moleculares y celulares, fisiológicos y anatómicos.

Esta desviación del eje toroidal es lo que las parteras mayas denominan como el desacomodo del cirro, que al igual que el Hara, se trata de un órgano energético compuesto por un conjunto de vientos o fuerzas que mantienen un equilibrio sinérgico, que al mínimo de desequilibrio de uno, genera desequilibrios y compensaciones en todo el toroide.

Acomodar el Hara o el cirro, no solo supone trabajar directamente sobre la zona del abdomen y el vientre, sino con todo el cuerpo, especialmente con los representantes o embajadores de los órganos y vísceras del Hara. De tal forma que, si se identifica un desequilibrio en un órgano del Hara, también se trabajara con los representantes de este que se encuentran en la espalda, el tórax, la cara, las manos y los pies.

Esta visión holográfica nos permite partir desde el Hara hacia todo el cuerpo, incluyendo los puntos gatillo, los meridianos energéticos, los acortamientos en las cadenas miofasciales, así como el trabajo emocional y espiritual. Y así como nuestro Hara es holográfico, también nuestro cuerpo es holográfico, ya que los diferentes segmentos del cuerpo se encuentran representando el estado energético de los órganos y vísceras energéticas del Hara.

Tocando la energía

Los pulsos energéticos tienen una manifestación material, por eso se pueden sentir a través del contacto lento y compasivo. Esta manifestación material la podemos describir por su frecuencia y por su intensidad.

Frecuencia: Rápido-Lento.

Intensidad: Fuerte-Suave

De esa forma tenemos cuatro cuadrantes:

<p style="text-align: center;">ALTO Frecuencia: Rápido. Intensidad: Fuerte.</p>	<p style="text-align: center;">SUPERFICIAL Frecuencia: Rápido. Intensidad: Suave.</p>
<p style="text-align: center;">PROFUNDO Frecuencia: Lento. Intensidad: Fuerte.</p>	<p style="text-align: center;">BAJO Frecuencia: Lento. Intensidad: Suave.</p>

La toma de los cinco pulsos del Hara se realiza teniendo como referente cada sistema energético, por lo que cada quien tiene su propia huella energética que no es igual a la de otra persona. Por eso la evaluación de los pulsos nunca se tiene que evaluar en relación a otra persona o a un estándar, sino al propio sistema de la consultante.

El pulso alto, bajo, profundo o superficial no dice nada en sí, sino en relación a todo el conjunto del Hara y del sistema energético humano, incluyendo sus hábitos, comportamientos, gustos, aversiones, neurosis, etc.

Estos son los cuatro pasos para la toma del pulso en el Hara:

1. Sentir el pulso en los cinco puntos del Hara.
2. Describir el pulso en cada uno de los cinco puntos.
3. Identificar el dolor y la resistencia de cada punto.
4. Determinar los bloqueos por exceso y por carencia.

Los cinco pulsos del Hara

En esta primera fase realizamos un contacto sobre cada una de las cinco zonas de toma del pulso, para lo cual la consultante tiene que acostarse sobre una colchoneta o camilla y la terapeuta se sienta en el lado derecho de la consultante. A continuación, coloca su mano derecha sobre la zona de fuego, utilizando el talón de la mano, presiona suavemente sobre esa zona y lentamente va realizando una presión más profunda hasta sentir la resistencia o el dolor. En ese punto se mantiene la misma presión mientras se lleva la atención a la palma de la mano para intentar sentir los pulsos. Este procedimiento se realiza en el siguiente orden: primero, zona de fuego, segundo, zona de tierra, tercero, zona de agua, cuarto, zona de madera, y quinto, zona de metal.

Descripción de cada pulso

Durante la palpación de cada zona de las cinco fases de la energía, se realiza una descripción de cada pulso, el cual se puede decir en voz alta para que lo escuche la consultante, y así realizar una retroalimentación. Muchas veces las consultantes también sienten sus propias pulsaciones y pueden realizar una retroalimentación a la terapeuta. En esta descripción podemos registrar los resultados en una hoja con la imagen anatómica del Hara. En el registro se puede poner la descripción metafórica del pulso junto a la descripción de alto, bajo, superficial y profundo.

Identificar el dolor y la resistencia

Durante la palpación para la toma del pulso del Hara es importante identificar dos experiencias: primero, la terapeuta podrá sentir la resistencia de la zona e identificar si hay poca resistencia o mucha resistencia, esto es, si es posible profundizar en la palpación o no, y segundo, se le preguntará a la consultante si experimenta dolor o solo molestia, o hasta bienestar. Durante la palpación de las cinco zonas podemos ir identificando las zonas donde sentimos más dolor y más resistencia.

Si en todas las zonas identificamos dolor y resistencia, podemos realizar una segunda vuelta para ver en que zonas bajó el dolor y cuales persisten, esto nos ayudará a descartar zonas y poder quedarnos solo con las dos más dolorosas y resistentes, ya que esto nos indica un proceso de acorazamiento en el segmento abdominal, el cual hay que determinar.

Determinar los bloqueos por exceso y por carencia

Habiendo identificado las dos zonas de las fases de energía con mayor dolor y resistencia, se procede a determinar si se trata de un bloqueo por carencia o por exceso. En los dos casos existe dolor y resistencia, sin embargo, podemos diferenciarlas porque el dolor de exceso tiende a disminuir después del contacto o el tratamiento, mientras que el dolor por carencia tiende a ser más resistente.

También podríamos decir que el dolor por exceso es agudo y superficial, mientras que el dolor por carencia es crónico y profundo.

La terapéutica del pulso en el Hara

Diagnóstico y tratamiento

Habiendo determinado los dos bloqueos, por exceso o por carencia, podemos mantener esta información en la mente solo como una hipótesis a comprobar durante la sesión y a lo largo del tratamiento. Ahora procedemos a realizar una terapéutica del pulso en el Hara, para lo cual seguiremos los siguientes tres pasos:

1. Tratar el bloqueo por exceso.
2. Tratar el bloqueo por carencia.
3. Testear los cinco puntos del Hara.

Aquí nos introducimos al diagnóstico y terapéutica oriental. Para llevar a cabo esto tenemos que entender el ciclo de alimentación y el ciclo de control en las cinco fases de la energía, también conocida como los cinco elementos. El problema de la palabra elemento es que nos remite a los elementos de la tabla periódica, entendiéndolo con esto un elemento fijado en su composición molecular. Es preferible hablar de fases de los estados de la energía, pues se trata de un proceso continuo y dinámico de transformación de la energía, de tal forma que la referencia a la madera, el fuego, la tierra, el metal y el agua, solo da cuenta de la cualidad que en ese momento toma la energía.

De esta forma la energía puede adquirir la cualidad de la madera, expandiéndose, o la del agua, fluyendo y adaptándose, etc. De esta forma nuestro organismo está organizado por estas cinco fases de transformación de la energía, y el dominio o fijación de una fase nos habla de una situación de desequilibrio.

Los desequilibrios en alguna de las cinco fases de la energía generan bloqueos en el flujo de la energía. Estos bloqueos son los causantes de síntomas, trastornos y enfermedades a corto, mediano y largo plazo. Podemos catalogar los bloqueos en dos tipos: bloqueos del flujo

energético por exceso y estancamiento de energía mortífera, y bloqueos del flujo energético por carencia de energía vital.

Desde una perspectiva dinámica, los excesos suponen carencias, y toda carencia supone un exceso. De esta forma siempre tendremos dos bloqueos principales e íntimamente relacionados, uno por exceso y otro por carencia.

En la terapéutica de Sanación Somática se integra en un mismo proceso el diagnóstico y el tratamiento. Siempre que diagnosticamos realizamos tratamiento, y siempre que estamos tratando estamos diagnosticando. En un primer momento el diagnóstico pudiera parecer muy intelectual, y sí lo es, sin embargo, con el tiempo y la experiencia el diagnóstico, como el tratamiento, se van incorporando a la inteligencia terapéutica hasta hacerse de forma intuitiva. En el diagnóstico y tratamiento intuitivo, tu cuerpo sabe el “qué” y el “cómo”.

Habiendo diagnosticado los excesos y carencias en el Hara, procedemos a realizar el tratamiento por exceso. Para el tratamiento por exceso utilizaremos el “ciclo de control”. En el ciclo de control se comprende una relación que limita o controla los excesos de alguna fase. Por ejemplo, si tenemos exceso en hígado, quién lleva a cabo la función de control es el metal.

En el caso de las carencias se utiliza el “ciclo de alimentación”. Este ciclo se utiliza para identificar la fase en carencia e identificar la fase que puede alimentar esta fase. Por ejemplo, si tenemos carencia en metal, quién lleva a cabo la función de alimentación es la tierra.

Tratar el bloqueo por exceso.

Iniciamos tratando el bloqueo por exceso. Identificar la zona de la fase de la energía que guarda exceso, por ejemplo, tierra. Ahora identifica la zona de la fase de la energía que la controla, por ejemplo, madera. De esta forma madera controla los excesos de tierra. Así que lo que hacemos es trabajar con madera para que controle a tierra, esto es, para que pueda drenar los excesos de tierra.

Coloca tu mano en la zona del elemento del ciclo de control y presiona de forma suave, profunda y permanente, mientras mantienes contacto visual o comunicación con tu consultante. El tiempo puede variar, desde 30 segundos hasta 5, 10 o 15 minutos. Al salir hazle muy suave y despacio.

Tratar el bloqueo por carencia.

En segundo lugar, tratamos el bloqueo por carencia de energía vital. Para esto identificamos la zona de la fase de la energía en carencia e identificamos la fase de la energía en el ciclo de alimentación que alimente la fase carente. Por ejemplo, si identificamos carencia en agua, nos iremos a la zona de la fase del ciclo de alimentación que alimenta a agua, en este caso, trabajaremos con metal. Metal alimenta a agua.

Coloca tu mano en la zona de metal con la intención de alimentar la zona de agua. Presiona de forma suave y profunda, manteniendo contacto visual o comunicación con tu consultante.

Al igual que en exceso, el tiempo de sostenimiento de la presión puede variar de paciente a paciente.

No recomendamos establecer un tiempo de tratamiento, puesto que cada paciente es distinto en todos los aspectos, por eso el tiempo será determinado por la comunicación que mantengas con tu consultante, preguntándole sobre las sensaciones o cambios que va experimentando. Esto determinará el momento en que des por concluido un tratamiento. Por ejemplo, baja el dolor, la persona se relaja, etc.

Testear los cinco puntos del Hara.

Al finalizar el tratamiento de las zonas del Hara por exceso y por carencia, procedemos a testear las cinco fases de la energía del Hara. Iniciando por fuego, tierra, agua, madera y metal, y preguntando a la consultante sobre las sensaciones que experimenta. Mientras tocamos cada zona preguntamos sobre los cambios que percibe en esas zonas a diferencia del primer contacto.

La alquimia emocional

El cuerpo emocional

La alquimia emocional es un proceso contemplativo y sensorial, a nivel visceral, de las posibles soluciones y transformaciones de las actitudes emocionales inconscientes que dominan las operaciones del carácter: cognición, emoción, comportamiento, vínculos, corporalidad. De esta forma, la alquimia emocional es el elemento propiamente psicológico del Soma Hara, y de aquí se desprende el trabajo psicoterapéutico a través de la labor somatoanalítica.

A diferencia de la visión psicosomática de occidente, donde predomina la visión mental del sujeto, y le brinda capacidades de poder y control de la mente sobre el cuerpo, proponiendo un predominio de lo psíquico como el principio espiritual que penetra la materia para animarla y someterla. En contraste con esta visión se encuentra la aproximación oriental somatopsíquica, donde el predominio determinante proviene de la materia corporal y sintiente para informar al psiquismo, como una instancia a la vez dependiente, pero activa, que elabora los inputs somáticos.

En esta visión somatopsíquica el cuerpo no solo tiene una cualidad material y sintiente, sino una inteligencia trascendental, un nivel de conciencia o mente corporal. Esto es, el cuerpo tiene su propio psiquismo inconsciente, distinto a los procesos psíquicos conscientes. He aquí un psiquismo corporal y un psiquismo psíquico. Sin embargo, estos dos psiquismos no necesariamente son opuestos, solamente trabajan en distintos niveles de conciencia con distintas reglas de operación.

Para la medicina oriental las enfermedades provienen de este psiquismo inconsciente del cuerpo, pues es aquí donde se gestan los desequilibrios, los bloqueos, y posteriormente, los síntomas, los trastornos y las enfermedades. Es aquí donde hablamos de las emociones inconscientes en el psiquismo corporal. No se trata de las emociones conscientes de “yo

siento”, sino de cierta cualidad energética que opera de forma predominante en el cuerpo, pasando desapercibida al propio Yo.

A estas emociones inconscientes del cuerpo las denominamos actitudes emocionales, para diferenciarlas no solo de las emociones conscientes, sino para indicar su naturaleza permanente, organizadora de ciertos rasgos de carácter.

Estas actitudes emocionales inconscientes son eminentemente somáticas, esto es, no se expresan psíquicamente con palabras, sino con sensaciones y respuestas motoras y viscerales vegetativas. Las actitudes emocionales inconscientes tienen su propio idioma, o más bien, sus propios idiomas.

Las actitudes emocionales inconscientes tienden a alojarse en patrones somáticos de organización, de tal forma que podemos prever las zonas del cuerpo donde se alojan, formándose así un mapa emocional del cuerpo. Cada actitud emocional va a tener una correspondencia con un órgano y víscera abdominal, y estas a su vez estarán en comunicación y cooperación con sus embajadores en distintas partes del cuerpo. Es así como operan los meridianos energéticos de la Medicina Tradicional China.

Estas actitudes emocionales inconscientes son formas de manifestación de la energía en sus fases de transformación, las cuales, cuando se desequilibran, quedan estancadas o debilitadas, traduciéndose en creencias, comportamientos, emociones o vínculos, a su vez, desequilibrados.

A cada fase de la energía le corresponderá una actitud emocional desequilibrada:

Fuego: ansiedad.

Tierra: preocupación.

Agua: miedo.

Madera: enojo.

Metal: tristeza.

Para comprender la naturaleza de las actitudes emocionales inconscientes será necesario remitirnos a la cualidad física de sus manifestaciones energéticas: expansión, contracción, duro, suave, hacia fuera, hacia dentro, hacia arriba, hacia abajo.

Por ejemplo, la ansiedad fuego tiende a ir hacia arriba, el volátil e incendiaria, mientras que la preocupación tierra es sólida e inamovible, mientras que el miedo del agua es frío y duro, porque se ha congelado, o el enojo de la madera que se hincha y se pone duro, expandiéndose hacia afuera, y la tristeza del metal que se vuelve duro, impenetrable, frío.

Desde la perspectiva somatopsíquica cuando tocamos el cuerpo estamos tocando las actitudes emocionales inconscientes. La labor de la Sanadora Somática consiste en aprender a tocar, ubicar, distinguir y dialogar con esas actitudes a través de la empatía, el contacto, el movimiento, las posturas, la respiración, la palabra, etc.

Cada actitud emocional somática tiene su propio idioma, esto es su sensibilidad responde de forma diferente o no, a los estímulos del ambiente y del propio clima interno del sujeto. Como decía Aristóteles, no hay nada en la mente que no se encuentre en los sentidos. O como dice Antonio Damásio, el cerebro piensa con el cuerpo. Pero desde la perspectiva de la Medicina Tradicional China, es el propio cuerpo el que piensa, ya que cuenta con espíritus pensante en sus órganos y sistemas. El cuerpo emocional oriental es parecido a una asamblea de representantes presidida y coordinada por un líder, en este caso, el corazón. No hay nada en el cuerpo que no pase por el corazón, y es en el corazón donde habita la mayor fuerza energética: el Shen, o conciencia.

La labor de la terapeuta Soma Hara consiste en facilitar un proceso de transformación de las actitudes emocionales siguiendo los ciclos de alimentación y control. Este proceso se inicia al entrar en contacto con las cinco áreas del Hara, donde podemos iniciar un proceso somatoanalítico, esto es, entrar en un estado de profundo silencio, quietud y propiocepción para realizar un trabajo asociativo desde la compasión, soltando el juicio y la crítica.

Este estado contemplativo es fundamental para iniciar el proceso somatoanalítico, puesto que esto permitirá a la consultante llevar a cabo una anamnesis, esto es, recuperar recuerdos para poder liberar su potencial energético ligado al mapa corporal.

El objetivo de la alquimia emocional consiste en transformar las memorias energéticas del cuerpo a través de la liberación del potencial energético bloqueado, generando formas superiores de orden energético equilibrado. Es este nuevo equilibrio, no un equilibrio anterior, el que estaremos buscando. Se trata de un proceso dialéctico en espiral, nunca un camino lineal que va del punto A al punto B. Antes bien, se trata de procesos cíclicos y serpentinicos, como los ciclos de la luna y como el serpentear del agua.

Los pasos para llevar a cabo un proceso básico de alquimia emocional son los siguientes:

1. Tomar el pulso con las preguntas generadoras.
2. Asociación libre a partir de las frases generadoras.
3. Identificar los bloqueos emocionales por exceso y por carencia.
4. Tratamiento del bloqueo emocional de exceso con afirmaciones.
5. Tratamiento del bloqueo emocional de carencia con afirmaciones.
6. Testeo de las cinco zonas.

Tomar el pulso con las preguntas generadoras.

Con nuestra consultante acostada en posición semisupina, esto es, con las rodillas flexionadas para relajar los músculos del abdomen, nos colocamos a su derecha y empezamos a palpar las cinco zonas del Hara procediendo en el siguiente orden: fuego, tierra, agua, madera y metal.

Empezamos con fuego, presionando con el talón de la mano de forma suave, lenta y cada vez más profunda, hasta sentir su resistencia o la expresión de dolor de la consultante. En ese momento le pedimos que abra una pantalla mental y que le pregunte a su cuerpo ¿de qué me siento preocupada en este momento de mi vida? ¿Qué me agita, me pone nerviosa o me

desespera? A continuación, vamos retirando lentamente la mano de la zona del Hara y le solicitamos que nos comparta en voz alta los resultados de su indagación. La terapeuta Soma Hara se mantiene presente, escuchando y validando la experiencia, sin emitir juicio o crítica, solo aceptando lo que acontece.

A continuación, presionamos tierra y preguntamos ¿de qué estoy preocupada en este momento de mi vida? ¿es que pienso constantemente, que me obsesiona, que pensamientos catastróficos tengo? Después pasamos a agua y preguntamos ¿de qué tengo miedo en este momento de mi vida? ¿qué es lo peor que me puede pasar y cómo me sentiría? A continuación, pasamos a madera y preguntamos ¿de qué estoy enojado en este momento de mi vida? ¿de qué o con quien estoy enojado? ¿a quién le guardo resentimiento, odio o desprecio? Y finalmente terminamos con metal y preguntamos ¿de qué me siento triste en este momento de mi vida? ¿Qué me desilusiona, qué no fue, que es lo que nunca sucedió o no sucederá, cuál fue mi pérdida, de qué me siento desmotivado, apático y deprimido?

Asociación libre a partir de las preguntas generadoras.

Al finalizar la toma de pulso de las cinco fases de la energía, facilitamos un estado contemplativo donde le solicitamos a la consultante que hable de lo que le venga a la conciencia, pudiendo expresar reflexiones, opiniones, pensamientos, emociones, sensaciones o movimientos en su cuerpo. La terapeuta se encontrará en un estado de presencia y receptividad, así como de empatía y contacto que faciliten la seguridad y la confianza en la consultante.

Mientras la consultante lleva a cabo sus ocurrencias con respecto a las preguntas generadoras, la terapeuta puede iniciar el trabajo somatoanalítico, pidiéndole que entre en contacto con las sensaciones que surgen al hablar y recordar, intentando contactar con el potencial emocional bloqueado. Por ejemplo, ¿ahora que mencionas esto, ¿cómo te sientes y que necesitas expresar desde tu cuerpo?

A partir de la asociación libre se llevan a cabo un proceso dialéctico donde la terapeuta va realizando preguntas que le permitan a la consultante profundizar en la sensación sentida emergente durante su expresión verbal. La palabra logra evocar memorias emocionales que le permitirán entrar en contacto con diferentes estratos de memorias emocionales para ser liberadas energéticamente e integradas a la conciencia a través de un discurso que le permita zurrir la rotura interna.

Identificar los bloqueos emocionales por exceso y por carencia.

Para identificar los bloqueos emocionales por exceso y por carencia es importante identificar las zonas de mayor dolor y resistencia, así como preguntar sobre las sensaciones que experimenta y las asociaciones que realizan a partir de las preguntas generadoras. Ya que se identifican las dos zonas de mayor bloqueo, procedemos a indagar la cualidad energética.

La determinación de si se trata de un bloqueo por exceso o por carencia, nos lo va a brindar la propia consultante. Por ejemplo, la consultante puede expresar en el bloqueo de agua tener

temor por su vida por una enfermedad, lo cual nos habla de exceso, pues supone una situación amenazante que sobrepasa sus capacidades de afrontamiento. O una paciente que experimenta un bloqueo en agua por temor a que la rechacen, porque no se siente digna de ser amada, y aquí hablamos de una carencia, pues ella experimenta un déficit de autoestima y autovaloración.

Para el caso de madera, donde la consultante expresa sentirse abrumada por odio y resentimiento hacia su ex pareja, hablamos de un exceso. O en la misma madera, cuando una consultante experimenta frustración al haber podido controlar su propia reacción frente a una crítica, aquí hablamos de déficit por su visión limitada de afrontamiento.

En cualquiera de las zonas bloqueadas podemos inferir el tipo de bloqueo de acuerdo a la experiencia que tiene la consultante, que da cuenta de su subjetividad.

Tratamiento del bloqueo emocional de exceso con afirmaciones.

En el tratamiento iniciamos con el bloqueo por exceso, para lo cual vamos a ir a la fase energética que controla a la fase bloqueada. Por ejemplo, si es madera en exceso, vamos a irnos a metal, que sería la fase que controla o limita a madera. De esta forma lo que hacemos es presionar sobre la zona de metal de forma lenta y cada vez más profunda hasta llegar al punto de resistencia, y mientras hacemos esto, le pedimos a la consultante que visualice una solución para el bloqueo por exceso en madera, de tal forma que puede mencionar una frase afirmativa. Por ejemplo, “ahora me permito sentir y reconocer mi odio y enojo, pero también me abro al perdón y la compasión”.

Mientras se mantiene la presión, hay que tener cuidado de no estresar a la consultante, de tal forma que el contacto permita llevar a cabo un drenaje positivo de la fase, y no generar una experiencia estresante, por que esto supondría una contradicción neurológica, ya que lo que queremos es brindar una sensación de seguridad y tranquilidad en articulación con las frases afirmativas positivas.

¿Cuánto tiempo es necesario quedarse presionando sobre la zona? Eso depende de la experiencia de drenado de la consultante, lo cual puede variar desde dos minutos hasta diez minutos. Es normal que en ese tiempo se canse la mano que presiona, por lo que podemos ir disminuyendo la presión poco a poco hasta que solamente quede en una imposición de manos. Por otro lado, podremos constatar el final del contacto cuando la persona se relaje, se duerma o sienta un cambio profundo a nivel emocional, por lo que será necesario mantener periodos de diálogo para conocer su experiencia.

Tratamiento del bloqueo emocional de carencia con afirmaciones.

A continuación, iniciamos el tratamiento del bloqueo por carencia. Si en el exceso buscamos drenar, en la carencia buscamos alimentar, así que ahora que ya se tiene identificada la zona de la fase con bloqueo en carencia, procedemos a buscar a la fase de la energía que lo alimente. Por ejemplo, si tierra se encuentra en carencia, procedemos a ubicar fuego, puesto que fuego alimenta a la tierra.

Llevamos nuestra mano a fuego y presionamos de forma lenta y profunda hasta sentir la resistencia. En ese momento le pedimos a la consultante que formule una afirmación con respecto a la experiencia de carencia. Por ejemplo, si la consultante se siente preocupada por la expectativa de ser abandonada en su relación al sentirse insuficiente, entonces puede formular una afirmación del tipo “aunque me sienta insuficiente, hoy decido amarme y respetarme”. A partir de esta afirmación podemos ayudarle a nuestra consultante a encontrar la mejor frase afirmativa que le ayude a alimentar la tierra desde fuego. Aquí será importante impregnarle la cualidad del fuego a la frase afirmativa, de tal forma que sea ese el tono energético con el cual se sintonice para realizar su afirmación.

Testeo de las cinco zonas

Al finalizar los dos tratamientos procedemos a testear las cinco zonas para evaluar los pequeños cambios acontecidos. Para esto procedemos a presionar nuevamente cada zona hasta la resistencia y evaluamos nivel de resistencia, intensidad del dolor, así como otras sensaciones, preguntándole a nuestra consultante ¿Cuáles son los cambios que experimentas en tu Hara, tu cuerpo y tu estado emocional en cada una de las zonas?

Será importante pedirle a la consultante que inicie otro proceso de asociación libre durante el testeo, pues muchas veces pueden ver el problema con mayor claridad, o de pronto el problema ya no es problema, o puede visualizar una alternativa de solución, o puede experimentar otro estado emocional muy distinto que al inicio.

El método arqueológico de liberación emocional

Arqueología del campo energético de información

El método arqueológico de liberación emocional a partir del Hara, es un procedimiento que permite liberar los bloqueos por exceso y por carencia. A través del encuentro entre los campos energéticos de la terapeuta y la consultante, se genera un campo unificado de consciencia de sanación donde se lleva a cabo la transferencia de información para evaluar los daños emocionales y operar la subsecuente reparación energética.

A diferencia de la alquimia emocional donde se trabaja en la reparación sutil de las actitudes emocionales inconscientes, en el método arqueológico se busca ir a la raíz de esas actitudes emocionales, esto es, a la situación o acontecimientos que dieron lugar a esos desequilibrios energéticos que formaron el acorazamiento del Hara.

El método arqueológico es una técnica que busca conocer los orígenes de los bloqueos, esto es, reconstruir la memoria arqueológica del cuerpo para hacer consciente lo inconsciente del cuerpo, y de esta forma limpiar el espacio del campo de memoria, así como liberar el potencial energético bloqueado por esa memoria, para transformarlo en energía vital.

La arqueología del campo energético de información consiste en desenterrar los vestigios mnémicos que cuentan con diferentes estratos de datación, que van desde la primera infancia, el nacimiento, la vida intrauterina, la gestación, la pre gestación, los linajes familiares y las otras vidas. De esta forma, la labor arqueológica es una auténtica psiconáutica que lleva a la

consultante a un viaje de regreso a sus orígenes para no repetirlos y vivir con autenticidad la vida presente.

El proceso arqueológico es muy largo, no basta una sesión, ni tres meses, seis o doce, realmente este trabajo iniciático puede durar hasta veinte años, por lo que supone una disciplina y un ejercicio, tanto personal, grupal como en la diada terapéutica. Lo que se busca es vaciarnos de todo el contenido acumulado durante nuestras múltiples experiencias de vida para poder llenarlas de los flujos de la energía vital.

Lo que realizamos realmente en este psiconáutica, es ingresar al campo energético de información. Esto es, nuestro campo energético cuenta con diferentes estratos o cuerpos, que van desde el molecular, celular, orgánico, energético, emocional, mental, espiritual, y es aquí donde inician los cuerpos familiares o transgeneracionales (inconsciente familiar), el de otras vidas y el campo colectivo (inconsciente colectivo o campo akáshico).

A través del contacto sistemático que va del Hara hacia las rutas miofasciales y energéticas, se va induciendo un estado de trance bioenergético que se acompaña de sensaciones y movimientos vegetativos, así como de la motilidad visceral, espacio dónde se guardan las memorias de todos los cuerpos.

Identificando los puntos o las zonas de dolor y resistencia, ya sea en el Hara o en el resto del cuerpo, la terapeuta inicia un proceso de indagación sobre el origen de ese dolor, cansancio o tensión que genera una resistencia acompañada de una cantidad de energía emocional estancada. En este sentido el cuerpo se convierte en un oráculo al cual se le puede preguntar y el cual contesta a través de sensaciones y movimientos, pero también a través de la generación de imágenes simbólicas que estimulan la reconstrucción y emergencia de las memorias inconscientes.

Son estas memorias que se proyectarán en la pantalla mental para ser recordadas como si de una película se tratara, y con esto poder liberar y expresar el contenido emocional atrapado a través del movimiento, el sonido, la respiración y finalmente la verbalización. Es aquí donde se inicia el proceso alquímico, el cual supone el insight somático, el procesamiento digestivo, la elaboración cognitiva y la transmutación de la energía emocional en energía libre.

Nuestro campo energético es productor de formas geométricas que son la expresión de la frecuencia de la información encriptada. Este campo energético funciona como un toroide, tanto en el Hara como en todo el organismo. La información toroidal del campo energético es el que determinara la cualidad biológica del cuerpo, esto es, el funcionamiento celular de todos los tejidos y fluidos del cuerpo, incluyendo la sangre, el sistema nervioso y la red de fascias.

La sobrecarga de información perniciosa en el campo energético tendrá un impacto degenerativo a nivel celular y del ADN, así como en las transgresiones a la forma, iniciando un proceso de desorganización celular que se expresará en diferentes deformaciones, limitando la motilidad, la movilidad y el funcionamiento adaptativo del organismo. Finalmente, este deterioro dará lugar a la inflación y con ello al colapso, deviniendo el agotamiento, la enfermedad y la muerte.

El trabajo arqueológico sobre el campo energético de información resulta ser un recurso fundamental para la prevención de enfermedades, pero también una vía espiritual para conocer y alcanzar nuestro estado innato de equilibrio dinámico. Este trabajo interno tendrá como resultado la reparación de la forma y función del campo toroidal del organismo, y con ello de una larga vida con sentido y plenitud.

Cabe mencionar que tanto la alquimia como la arqueología del Hara, darán paso a un trabajo a nivel profundo en lo que hemos denominado como la somatoanalítica, un dispositivo que permite ir de lo superficial a lo profundo, siendo una guía y un acompañamiento en los procesos de indagación para el autoconocimiento y la autorrealización.

Entendemos por método arqueológico a las cuatro preguntas que se les realizan a las zonas de bloqueo que conforman la coraza caracterial del paciente. Al trabajar con estas zonas, segmentos o puntos, llevamos a cabo las siguientes preguntas:

- ¿Qué edad tiene al experimentar esta sensación?
- ¿Dónde te encuentras al experimentar esta sensación?
- ¿Qué está sucediendo al experimentar esta sensación?
- ¿Qué necesitas al experimentar esta sensación?

De esta forma le pedimos a la consultante que, en ese estado de trance, le realice a su cuerpo, y en particular, a esa sensación-sentida (sent-self), estas preguntas, aclarando que el cuerpo no responde con palabras, sino con sensaciones, movimientos, símbolos y memorias, para lo cual será necesario acallar la mente y esperar a que surja esa comunicación.

Identificar la fase de bloqueo emocional en el Hara
Trabajar con el método arqueológico
Liberación somática de las memorias bloqueadas
Reparación simbólica de la fase del Hara
Drenar la energía residual

Identificar la fase de bloqueo emocional en el Hara

Con nuestra consultante acostada en postura semisupina, nos sentamos a su derecha y procedemos a palpar la zona del Hara utilizando la palma de la mano derecha. Presionamos lento y profundo sobre cada una de las cinco fases de la energía en la secuencia de fuego, tierra, agua, madera y mental. En cada una de las fases evaluamos el pulso (rápido-lento, fuerte-suave), la resistencia y el dolor. Y en cada fase exploramos las actitudes emocionales bloqueadas a través de las preguntas generadoras, buscando las dos fases con mayor intensidad emocional.

En esta etapa buscaremos los dos principales bloqueos de la energía emocional, una por exceso y otra por carencia. Esto lo podremos saber a partir de las asociaciones que realice la consultante y de las preguntas que realicemos para clarificar el conflicto emocional. Por ejemplo, una paciente puede decir en la fase de agua que siente miedo de no ser suficiente,

lo cual supone un estado de carencia. Otro paciente refiere en fuego que se siente enojado y abrumado por la carga de trabajo que tiene, lo cual nos indicaría exceso.

Esto es, la propia consultante a través de su discurso nos permite determinar si se trata de un exceso de energía emocional estancada o una carencia de energía emocional:

	Exceso emocional	Carencia emocional
Fuego ansiedad	Me siento ahogada	Me siento impotente y débil
Tierra preocupación	No puedo dejar de pensar	No tengo claridad
Agua miedo	Me siento paralizada	Soy insuficiente
Madera enojo	Siento mucho resentimiento	No puedo poner límites
Metal tristeza	Estoy deprimida	Experimento culpa

La percepción subjetiva de la consultante será el factor clave en el diagnóstico de los bloqueos por exceso y por carencia. Aunque en todas las fases existiera dolor y resistencia, siempre tendremos que realizar un discernimiento clínico a través de la palpación y de la escucha del paciente. Normalmente las fases de exceso y carencia se encuentran relacionadas, por ejemplo, un paciente experimentaba exceso en fuego por sentir mucho enojo hacia unas personas que lo defraudaron, y hacia sí mismo por no haber confiado, a la par en la fase de mental estaba en carencia, porque estaba triste de haber confiado en otro y no haber confiado en sí mismo.

En el trabajo de discernimiento podemos jugar con las cinco fases, encontrando relaciones de causa efecto, influencia o eslabones perdidos, que permitan realizar una mejor comprensión del panorama de los conflictos inconscientes de la consultante. Esto lo realizamos palpando las zonas varias veces y realizando preguntas y conjeturas, lo cual le permite a la consultante profundizar en las motivaciones inconscientes, en los conflictos no dichos, y en darse cuenta de algo que estaba ahí operando de forma subterránea.

Trabajar con el método arqueológico

Ya ubicado los dos bloqueos en las fases energéticas del Hara, podemos proceder a trabajar con la fase de exceso y posteriormente con la fase en carencia. En la fase de exceso presionamos lento y profundo hasta sentir la resistencia y el dolor, y lo que hacemos es tocar la resistencia y mantener la presión constante en esa zona. Es importante que la consultante sienta el dolor, sin embargo, tratamos que esa presión no genere tanto dolor hasta el estrés, sino que el dolor sea soportable y manejable, de tal forma que pueda facilitar la experiencia psiconáutica de exploración de las memorias.

A continuación, indagamos nuevamente sobre el conflicto emocional en la fase de exceso y le preguntamos cuándo fue la primera vez que experimentó eso (el conflicto, la emoción o la sensación):

1. ¿Qué edad tienes cuando experimentaste por primera vez este conflicto, esta emoción o esta sensación? Después de hacer la pregunta guardamos silencio y esperamos un momento, y le pedimos que nos conteste en voz alta.

2. ¿En dónde te encuentras? Después de hacer la pregunta guardamos silencio y le pedimos que nos describa el lugar en voz alta.
3. ¿Qué está sucediendo? Después de hacer la pregunta guardamos silencio y le pedimos que nos describa lo que sucede en voz alta.

Es muy probable que al recuperar estas memorias la misma consultante se sorprenda de recordar estos episodios, o que estos episodios no fueran tan significativos y sin embargo estuvieran ahí guardados almacenando mucha energía emocional.

Mientras la consultante se encuentre ahí verbalizando las memorias, le pedimos que nos diga cómo se siente emocionalmente y que experimenta físicamente. Y le solicitamos que se meta en esas sensaciones para poderlas liberar, ya sea a través del llanto, de un sonido, de movimientos, de gritos, o de otra forma que involucre su cuerpo.

Liberación somática de las memorias bloqueadas

A partir del contacto emocional que realice la consultante, procedemos a realizar la liberación somática de las memorias bloqueadas, para lo cual realizaremos una serie de contactos en determinadas zonas y puntos para facilitar dicha liberación.

- Destapar el ombligo. Con la consultante acostada en posición semisupina, presiona con la palma de tu mano la zona del ombligo, de forma lenta y constante hasta pasar la zona de resistencia y dolor, quédate ahí un momento y después saca la mano de forma abrupta.
- Presionar sobre el esternón en el corazón. Presiona con el cando de la mano la zona media del esternón hasta encontrar varios puntos de dolor, facilitando con esto la expresión emocional.
- Tapping en tres puntos de pulmón y corazón. Realiza percusiones con las puntas de tus dedos sobre los puntos de pulmón y corazón en la zona torácica.
- Bombear y destapar los pulmones. Con el canto de tus dos manos forma una V y colócalas sobre el esternón, presionando suavemente la caja torácica pidiéndole a la consultante que en cada presión expire. Realiza este procedimiento cada vez más rápido, como si estuvieras bombeando. En un momento profundiza lo más que puedas sobre la caja torácica para que pueda exhalar completamente, y después saca las manos abruptamente. Facilita la expresión emocional.
- Presionar y destapar la garganta. Realiza presiones profundas a un costado de la laringe, sobre el músculo esternocleidomastoideo, ablandando la musculatura y facilitando la expresión emocional.
- Tapping sobre el mentón. Cuando la consultante tenga dificultad para expresar el llanto, realiza varios golpecitos sobre su mentón, facilitando la expresión emocional.
- Presión sobre la articulación temporomandibular. Lleva tus dedos a la articulación temporomandibular para ablandar los músculos y facilitar la expresión emocional.
- Presión sobre los senos paranasales. Realiza varias presiones sobre los senos paranasales.
- Presión sobre las sienes. Realiza varias presiones sobre las sienes.
- Presión sobre el entrecejo. Realiza varias presiones sobre el entrecejo.
- Borrado sobre el bazo gobernador de la frente. Coloca la palma de tu mano sobre la frente de tu consultante, y desplázala hacia la coronilla, como si estuvieras limpiando su frente.

Es importante recalcar que estos tipos de contacto sobre el cuerpo de la consultante, no son los que causan la liberación y expresión emocional, sino que solo son zonas facilitadoras de esta liberación. Sería inútil y contraproducente forzar la expresión emocional a través de infligir dolor a la consultante, ya que esto supondría en cierre energético, el estrés corporal y la rigidización de la coraza.

Muchas veces el cuerpo aún no está preparado para llevar a cabo la liberación, o simplemente la resistencia no permite la expresión emocional, por lo que este tipo de contacto también lo podemos tomar como una forma de ir poco a poco ablandando el acorazamiento miofascial, hasta que, en algún momento de otras sesiones, la consultante se sienta con la libertad y la confianza para expresar sus emociones.

Reparación simbólica de la fase del Hara

Habiendo liberado la energía emocional bloqueada en el cuerpo, ya sea por exceso o por carencia, ahora procedemos a realizar la reparación simbólica de la fase del Hara liberado. Entendemos por reparación simbólica al proceso a través del cual la consultante logra disociar su Yo actual de su Yo infantil herido. Para esto le pedimos a la consultante que desde su Yo actual pueda dar un paso adelante en la pantalla mental para meterse en la escena del Yo infantil. Y le pedimos que ese Yo actual hable con el Yo infantil.

¿Qué le dice tu Yo actual a ese Yo infantil?

¿Qué harías corporal y conductual mente con ese Yo infantil?

¿Qué te dice ese Yo infantil, como te mira, como te responde?

¿Puedes reconocer la necesidad profunda de ese Yo infantil?

Ahora formula una frase positiva que quieras decirte a ti misma.

Esta etapa es fundamental dentro del proceso, porque permite salir de la situación dramática y entrar en una fase de aceptación, empatía y esperanza. Es un momento donde la consultante tiene la posibilidad de zurrirse a sí misma a través del acompañamiento terapéutico.

La disociación entre el Yo infantil y el Yo actual es muy importante para no fomentar un estado regresivo estancado en el Yo infantil, por lo que el trabajo de reparación simbólica siempre será del Yo actual con respecto al Yo infantil. Generar esta distancia entre estos Yos, también permite que la consultante puede ubicarse en el aquí y ahora, logrando comprender que esas memorias, aunque estén en su cuerpo, no corresponden a su actualidad.

De alguna forma la reparación simbólica consiste en actualizar las memorias del pasado del Yo infantil, en memorias actuales funcionales, de tal forma que la consultante pueda salir del secuestro y la tormenta emocional en la cual se puede ver atrapada debido a la regresión emocional del Yo infantil.

Drenar la energía residual

Después de la reparación simbólica procedemos a drenar la energía residual bloqueada en el cuerpo, especialmente en la parte posterior del cuerpo, que vendría siendo toda la espalda. Con la consultante acostada en posición prono, trabajamos de los pies hacia la cabeza.

- Presión en pies. Podemos iniciar presionando las plantas de los pies con las palmas de las manos de forma muy suave con la intención de drenar la energía residual. De ahí podemos proceder a realizar acupresión con los dedos pulgares en varios puntos energéticos y reflexológicos.
- Presión en los gastrocnemios. Subimos a los gastrocnemios y los presionamos con las palmas de las manos con la intención de drenar la energía residual. A continuación, realizamos acupresión con los pulgares en los puntos energéticos del gastrocnemio.
- Presión en los isquiotibiales. Presionamos con las palmas de las manos a lo largo de los músculos isquiotibiales para drenar la energía residual. Posteriormente podemos aplicar acupresión con dedos pulgares o con el codo para liberar más profundamente.
- Presión y bombeo en el sacro. Colocamos la palma de la mano sobre el sacro y la otra mano la superponemos, realizando presiones con el peso de nuestro cuerpo. A continuación, podemos realizar presiones seguidas como si estuviéramos bombeando el sacro con la intención de drenar la energía residual.
- Presión sobre el núcleo ciático. Colocamos el codo en el núcleo ciático para drenar la energía residual.
- Tracción en la zona lumbar. Colocamos las manos en la zona lumbar y procedemos a empujar en forma horizontal, como si estuviéramos restregando lo lavando ropa, al final de cada movimiento realizamos un impulso con fuerza, como si quisiéramos subir los músculos lumbares hacia la cabeza. Realizamos estos pases con la intención de drenar la energía residual de la zona lumbar.
- Presión en las vértebras torácicas. Con las palmas de las manos y después con acupresión con los dedos pulgares, presionamos sobre las paravertebrales a lo largo de toda la columna torácica, con la intención de drenar la energía residual.
- Presión y bombeo en las vértebras TIII-TVI. Con nuestras manos en forma de triángulo, presionamos con el canto de las manos en la zona paravertebral de las torácicas III a VI. En cada presión le solicitamos a la consultante que exhale, y vamos aumentando la frecuencia, después presionamos lo más profundo que podamos, hacemos temblar nuestras manos y retiramos las manos rápidamente, como si quisiéramos drenar la energía residual estancada en los pulmones y el corazón.

Durante cada uno de estos procedimientos es común que la consultante experimente dolor, así como reacciones emocionales intensas. Muchas personas que no lograron expresar sus emociones durante los otros procedimientos, tienden a liberar sus emociones en esta etapa.

Cuando la persona inicia su proceso de drenaje emocional la terapeuta de Sanación Somática favorecerá la expresión emocional, alentándola a soltarse a las corrientes vegetativas que se experimentan en las diferentes partes del cuerpo.

Al trabajar con estos procedimientos es importante visualizar el estancamiento de la energía emocional en todas las partes del cuerpo en las cuales vamos a trabajar, e imaginar el cuerpo como una pasta de dientes que empezamos a empujar desde abajo para que vaya empujando la energía residual hasta que se libere por la cabeza.

Los mecanismos de conexión del cuerpo-mente

Los mecanismos

Los mecanismos de conexión del cuerpo-mente son los procesos subyacentes que se ponen en marcha en las Psicoterapias Somáticas para conectar el cuerpo con las emociones, con la mente y con el espíritu. La importancia de estos mecanismos es fundamental, ya que el conocimiento de los mismos permite diseñar procesos de acompañamiento e intervención psicoterapéutica.

Estos mecanismos nos permiten ver el esqueleto del cuerpo, y no solamente la apariencia de la piel. Nos permite ver más allá de la técnica y comprender los mecanismos subyacentes a nivel neurobiológico y holográfico que se activan. Con esto, la técnica es solo un instrumento al servicio de la activación de estos mecanismos de conexión.

Es el caso de muchas técnicas psicoenergéticas que tienen el mismo mecanismo en común, la “atención dual”. Conociendo el mecanismo de la atención dual es posible adaptar las técnicas psicoenergéticas a la circunstancia de la consultante, dimensionando la técnica en su justa dimensión, como instrumento al servicio de la sanación.

Enumeramos ocho mecanismos de conexión del cuerpo-mente que nos guiarán en el proceso de la Psicoterapia Somática, como un camino de pasos a seguir para brindar un acompañamiento holográfico. El orden de estos mecanismos varía en la práctica, sin embargo, por cuestión didáctica y pedagógica, hemos decidido enumerarlos en este orden para entender su lógica interna, a sabiendas que este método y estas técnicas siempre se tendrán que adaptar a las circunstancias particulares de las consultantes.

Estaremos aterrizando estos mecanismos a la terapéutica del Soma Hara, en específico, a la liberación de órganos y vísceras abdominales, y de forma muy particular, a la técnica del Gran Reloj, organizada en 16 puntos energéticos de desbloqueo y liberación visceral.

Mecanismos	Objetivo
Identificar el conflicto emocional	Identificar la memoria conflictiva que surge durante la entrevista o la asociación libre.
Sensación-sentida	Llevar a la consultante del discurso y la emoción, a la experiencia sensorial de la memoria.
Pantalla mental	Abrir una pantalla mental donde se puedan proyectar imágenes, sensaciones, emociones y pensamientos asociados a la sensación sentida.
Preguntas arqueológicas	Formular tres preguntas básicas desde la pantalla mental de la sensación sentida para recuperar diferentes capas de memorias.
Atención dual	Procesamiento y reparación de la escena traumática del Yo infantil.
Liberación emocional	Liberación del conjunto de tensiones emocionales que restringen la pulsación de la energía vital.
Drenaje emocional	Drenar la energía residual emocional que quedó del procedimiento de liberación emocional.

Integración	Integrar la experiencia psicocorporal en un Yo adulto con responsabilidad afectiva.
-------------	---

Identificar el conflicto emocional

Soma Hara también puede ser vista como una psicoterapia breve enfocada a la resolución de los conflictos intrapsíquicos, somáticos y vinculares. En este sentido, este primer mecanismo de conexión del cuerpo-mente nos permitirá identificar el conflicto emocional que servirá de puerta de entrada a las diferentes capas de organización de la memoria. Esta identificación del conflicto se puede realizar en cada sesión, dejando que el inconsciente visceral ponga en escena el fantasma a trabajar, sin embargo, también se puede mantener el foco del conflicto en un proceso de varias sesiones. Esto dependerá del encuadre previo y del proceso en el cual se encuentre la consultante.

La forma de identificar el conflicto en el inconsciente visceral consiste en realizar la práctica de toma de pulso, donde trabajamos con la cruz de los cinco elementos. De esta forma presionamos sobre la zona de fuego, tierra, agua, madera y metal, en ese orden, y en cada uno de ellos preguntamos a la consultante sobre su experiencia actual o pasada de ansiedad (fuego), preocupación (tierra), miedo (agua), enojo (madera) y tristeza (metal). Estas preguntas pueden facilitar un proceso de asociación a través de la emergencia de material inconsciente. Al finalizar la toma de pulso de los cinco puntos podremos tener una idea más concreta del conflicto subyacente en el inconsciente visceral.

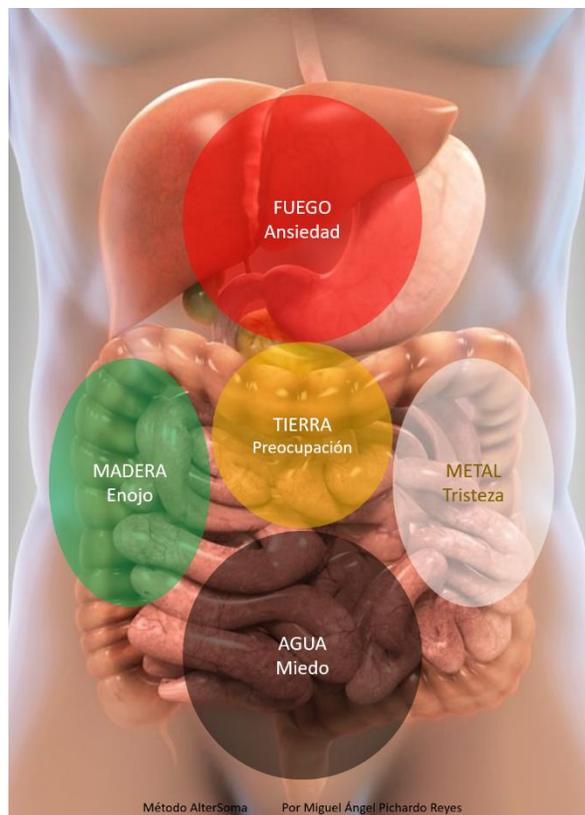
Este proceso es muy similar a armar un puzzle, pues cada fase de los elementos es una pieza que conforme se va profundizando nos va dejando una idea más clara del conflicto explícito (el tema de cada elemento) y del conflicto implícito, esto es, la visión de conjunto de todos los elementos. Aquí será fundamental la capacidad de análisis y discernimiento de la terapeuta para poder realizar la entrevista y las preguntas pertinente que den cuenta de los conflictos subyacentes el discurso de la consultante.

Elemento/Actitud	Conflictos
Fuego/Ansiedad	
Tierra/Preocupación	
Agua/Miedo	
Madera/Enojo	
Metal/Tristeza	
Conflicto subyacente:	

A diferencia de otras aproximaciones a la resolución del conflicto, en Soma Hara llevamos el conflicto al cuerpo, al sistema sintiente del cuerpo, dejando así que la inteligencia del cuerpo sea quien lleve a cabo la resolución, más que la mente racional y discursiva.

Como podemos observar durante la palpación del pulso en el Hara, los conflictos se asocian, por lo general, con un nivel de tensión que se experimente como resistencia y dolor, signos evidentes de que en ese campo de fuerza existe un conflicto inconsciente no resuelto.

Recordemos que muchos de los conflictos actuales se alimentan de los conflictos inconscientes infantiles, por lo que los conflictos externos, por ejemplo, los estresores psicosociales a los cuales se encuentra expuesta la consultante, son resueltos, pero aun así permanece el conflicto inconsciente operando desde las profundidades de la estructura caracterial.



Sensación-sentida

En esta aproximación directiva del Soma Hara, traemos el conflicto al cuerpo, dejando que se encarne y tome forma como una sensación que se experimenta desde las entrañas viscerales hacia todo el tejido somático del organismo. En esta etapa el conflicto se siente en el cuerpo, por lo que le preguntamos a la consultante, cuándo piensas y hablas de este conflicto, ¿cómo sientes tu cuerpo? Para esto será necesario brindarle a la consultante un espacio de seguridad y comodidad, donde pueda cerrar sus ojos en silencio y llevar su atención hacia las sensaciones de su cuerpo. Se trata de contemplar lo que emerge en el cuerpo en tanto sensaciones.

Con la consultante acostada sobre un tapete o camilla, se le solicita que cierre sus ojos, escuche los sonidos más lejanos y se relaje completamente. Después se le pide que piense en

su conflicto y que lo contemple, mientras observa las sensaciones que emergen en su cuerpo. A partir de este momento iniciamos una conversación:

1. ¿Dónde sientes la sensación más fuerte o dominante? ...
2. Intensifica esa sensación.
3. Descríbemela ...
4. ¿Cómo a que se parece esa sensación? ...
5. ¿Qué hace esa sensación en tu cuerpo, o que te impide hacer? ...

Estas preguntas permiten profundizar en la experiencia sensorial interna, contemplando las raíces materiales del conflicto emocional, permitiendo sentirlo y tocarlo en el cuerpo. Este es un aspecto fundamental, porque el conflicto de repente se convierte en una “cosa” que está en el cuerpo, y es posible tocarlo, moverlo, sacarlo, etc. El conflicto se vuelve plástico y manipulable.

Pero en lo más profundo de los tejidos materiales del cuerpo se encuentra el campo energético que fluye por el cuerpo, atravesándolo y envolviéndolo, brindándole no solo vida, sino conciencia. Entrar al campo somático es sumergirse en el mar energético que se organiza, desorganiza y reorganiza en torno a los va y vienes de la vida anímica del sujeto.

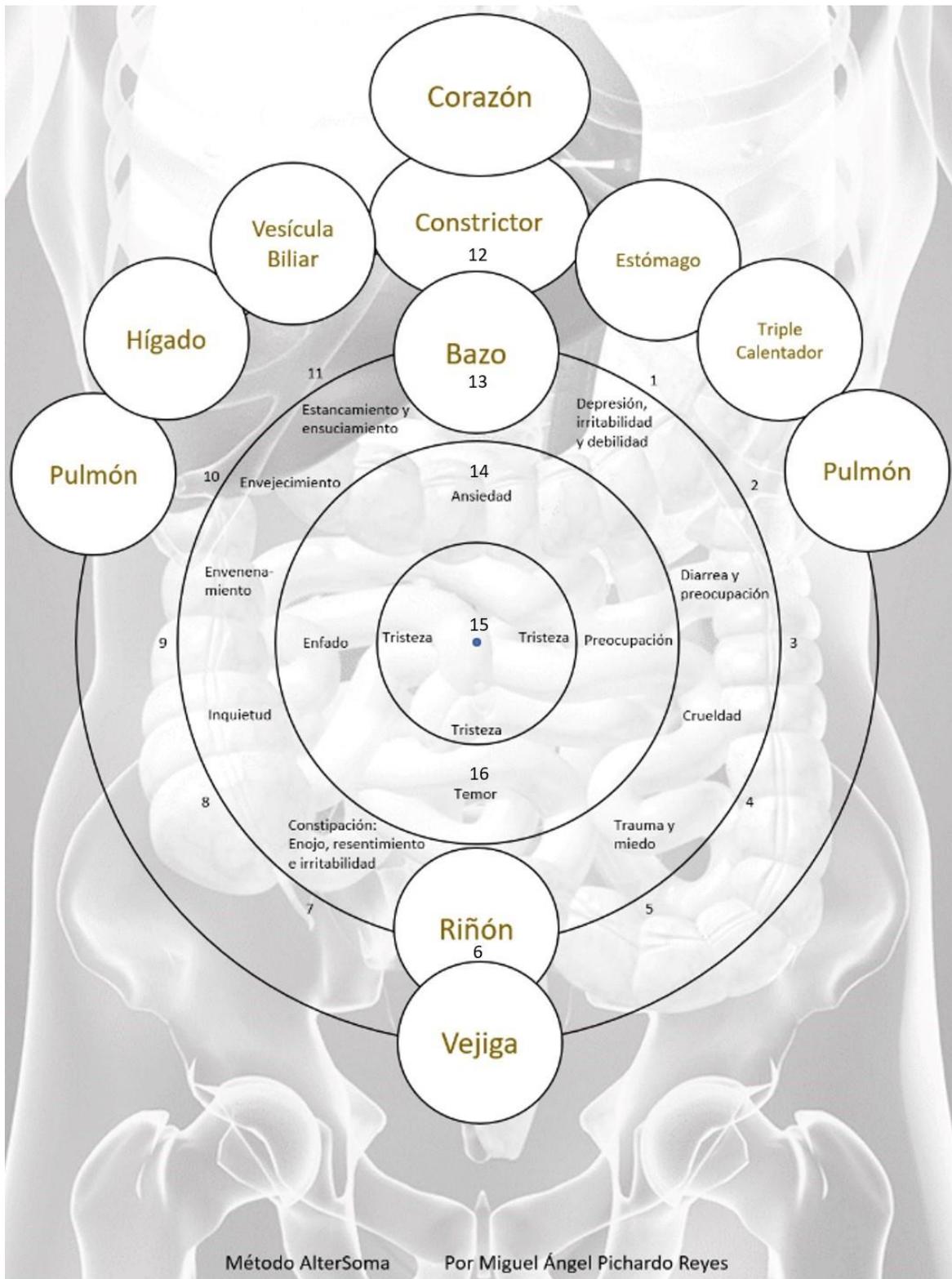
La sensación-sentida (sent-self) propuesta por Eugene Gedlin, no es otra cosa que sentir y tocar el campo energético humano, y esto lo hemos constatado en la práctica clínica de la psicoterapia somática. No es sólo la percepción de la sensación, sino el movimiento holográfico del campo energético, el holomovimiento del cuerpo-mente, donde la conciencia se encuentra con la energía.

De esta forma el conflicto no solo se encarna en la materia sintiente del cuerpo, sino que esta encarnación se pone a disposición de la inteligencia sintiente del Ser. Es esta inteligencia sintiente, una conciencia no-localizada, que se encuentra dentro-fuera del cuerpo. El estado de atención plena que alcanza la consultante con respecto a las sensaciones energéticas de los flujos y mareas, es lo que la lleva a un estado amplificado de conciencia, una especie de trance y ensoñación que le permitirá llevar a cabo un viaje visionario por su vida.

Es precisamente este estado de trance visionario el que permitirá llevar a cabo un viaje de purificación y liberación emocional a través de el trabajo sobre 16 puntos del Hara. Lo que hacemos es proceder a estimular de forma manual estos 16 puntos, presionando de forma suave y profunda cada punto, realizando un movimiento de infinito para encontrar el ángulo de dolor de cada punto, y con esto poder evaluar los puntos de mayor bloqueo energético.

Acompañando la estimulación manual de los puntos, vamos sugiriendo una serie de preguntas para tejer la conciencia con la energía. Estas preguntas se convierten en un diálogo entre la terapeuta y la consultante, diálogo que llevara a la consultante a un viaje a través de los registros del inconsciente visceral, una forma de recapitulación de su biografía.

Se procede con la consultante acostada y las rodillas flexionadas. Iniciamos la estimulación del Gran Reloj, iniciando desde el 9 hasta el 8, siguiendo del 13 al 16.



Método AlterSoma

Por Miguel Ángel Pichardo Reyes

Nº	Órgano/Víscera	Contenido
9	Intestino Grueso Ascendente	Envenenamiento: actitudes, pensamientos, palabras y relaciones tóxicas, que se realicen y que se padezcan.
10	Hígado	Enojo: actitud de frustración, ira, odio, resentimiento, propias o hacia otras personas.
11	Vesícula Biliar	Enojo: incapacidad de decidir perdonar las heridas de las que me he sentido víctima.
12	Pericardio	Ansiedad: duelos, pérdidas, vacío existencial.
1	Cabeza del Páncreas	Preocupación: pensamientos catastróficos, visión de túnel, exceso de pensamientos, dificultad para tomar decisiones.
2	Bazo	Preocupación: falta de claridad mental, rumiación, fatalidad, pensar en la muerte, la vejez y la soledad.
3	Intestino Grueso Descendente	Diarrea y preocupación: apego al resultado, a que las cosas sucedan como yo quiero, control y manipulación, frustración.
4	Sigmoide	Crueldad: actitudes, pensamientos y comportamiento de crueldad hacia otras personas, y de otras personas hacia mí.
5	Hacia el Recto	Trauma y miedo: experiencias traumáticas de violencia, violación, abandono, traición, humillación.
6	Vejiga	Miedo: miedo a tomar decisiones, miedo a las intenciones de los demás, miedo a las alturas, los lugares cerrados, miedo a respirar, al contacto, miedo al futuro.
7	Válvula Ileocecal	Constipación: enojo, resentimiento e irritabilidad.
8	Intestino Grueso Ascendente	Inquietud: sensación de querer salir corriendo, de huir, de escapar, de “tirar la toalla”, cansancio, estar al límite, sobrepasada.
13	Estómago	Preocupación: intelectualización, dificultad para sentir sin pensar, tendencia a observar los pequeños detalles, a especular e hipotetizar, perderse en los detalles y la fantasía.
14	Intestino Grueso Transverso	Ansiedad: prisa, inquietud, ir contra el tiempo, falta de tiempo, desesperación, exceso de control, frustración cuando las cosas salen de control, intolerancia, agresión, pérdida de control emocional, lucha contra los demás.
15	Intestino Delgado Yeyuno	Tristeza: falta de motivación, soledad, falta de contacto corporal, amor y cariño, frialdad, aislamiento social, sensación de vacío y sin sentido, nihilismo, nada vale la pena, flojera,

		apatía, dejar pasar las cosas, desinterés, falta de vitalidad.
16	Intestino Delgado Ileón	Temor: temor a lo desconocido, a la oscuridad, al abandono, a la pobreza, a que suceda una catástrofe, al fin del mundo, desconfianza en los demás, en Dios, en la vida, con cierta desesperanza, pensamiento persecutorio, los demás quieren hacerme daño, los demás tienen malas intenciones, me tienen envidia o mala fe.

En cada punto es importante identificar aquellos donde se presenta más resistencia y dolor, pues ello es un indicador de bloqueo energético, por lo que la manipulación visceral nos permitirá evaluar el bloqueo y a su vez llevar a cabo el tratamiento para liberarlo.

Es importante identificar dos o tres puntos de bloqueo para poderlos trabajar en el siguiente paso. Ya seleccionado el punto de trabajo pasamos al paso de la pantalla mental.

Pantalla mental

La pantalla mental es una técnica que facilita la recuperación de memorias explícitas y biográficas, pero también es un transductor de las memorias somatosensoriales que se experimentan como luces, figuras o ensoñaciones (rostros, animales, paisajes, cuevas, etc.).

La técnica de la pantalla mental consiste en solicitarle a la consultante que en un estado de relajación despliegue una pantalla mental y sobre ella proyecte un conjunto de imágenes y recuerdos que vayan surgiendo libremente o enfocados en algún tema o etapa de su vida. Mientras que la consultante contempla las imágenes, se le pide que vaya describiendo lo que va viendo, y mientras observa las escenas también le pedimos que lo experimente en su cuerpo.

En la terapéutica Soma Hara procedemos estimulando uno o dos puntos que identificamos bloqueados en el Gran Reloj del Hara, y sobre esa estimulación que sigue la forma del infinito, le pedimos a la consultante que despliegue su pantalla mental y que contemple la imagen o las imágenes que se forman en la pantalla, de esta forma vamos generando una conexión entre la sensación visceral y las memorias explícitas que se empiezan a construir.

Podemos observar si la consultante entra en el proceso de reconstrucción de la memoria al observar el movimiento de sus ojos sobre los párpados. El movimiento nos indica la actividad visionaria de la consultante. En ese momento podemos llevar a cabo las preguntas arqueológicas.

Preguntas arqueológicas

Las cuatro preguntas arqueológicas permiten hacer explícitas las memorias viscerales inconscientes para ser procesadas y elaboradas. Estas preguntas nos permiten indagar en diferentes estratos de profundidad de los registros mnémicos del inconsciente para hacerlos conscientes. Estas preguntas son:

¿Qué edad tienes al experimentar esta sensación visceral?

Esta pregunta se realiza con respecto a la sensación-sentida y a la pantalla mental. Esto es, ¿qué edad tenías cuando experimentaste por primera vez esta sensación? Al realizar esta pregunta le pedimos a la consultante que se vaya a la sensación de su tamaño corporal. Esta sensación del tamaño corporal es un elemento clave para calcular la edad. Tamaños diminutos, pequeños, medianos o grandes podría sugerir etapas perinatales, infantiles, de la adolescencia o adultos. Realmente no es necesaria una exactitud de la edad, pero ésta sí será determinante en cuanto a las asociaciones que se irán bajando de la nube de información del campo somático.

¿En qué lugar te encuentras?

Habiendo fijado un aproximado de la edad, se procede a reconstruir el escenario. Para esto le pedimos a la consultante que intente recordar todo lo que pueda de esa edad, como casa, cuarto, escuela, viajes, ropa, olores, etc. Esto ayudará a ir conformando poco a poco el lugar.

El tiempo de conformación del lugar variará de persona a persona, algunas pueden tardar varios minutos en llegarle una pocas imágenes o fragmentos del lugar, por lo que tenemos que ser pacientes y dejar que la propia consultante escuche y sienta sus sensaciones energéticas. En muchas ocasiones aparecen colores o fragmentos, como un color rojo, la pata de una mesa, un cuadro de azulejo, un olor o una sensación. Ante esto debemos conducir a nuestra consultante a profundizar en esas imágenes, pidiéndole que se meta a la imagen y que poco a poco deje que esa imagen se vaya completando o que se vaya haciendo más grande.

En un momento determinado se forma el escenario y se puede indagar en él, como si se tratara de una cámara de 360° que logra captar el escenario completo. Hay personas que les es imposible ubicar un escenario o calcular la edad, en estos casos se tendrá que tener mucha paciencia. A veces podemos solo explorar las sensaciones y jugar a calcular edades. Esto puede ayudar para ir desarrollando esta habilidad propioceptiva.

¿Qué está sucediendo?

Ya establecida la edad y el lugar, es más fácil entrar al suceso. Le pedimos a la consultante que deje que corra la imagen, y que vaya narrando lo que va viendo y sintiendo. Esto la llevará a un proceso de descubrimiento y sorpresa de la información inconsciente que se va haciendo consciente, generando una sensación de extrañeza y asombro frente a esas memorias no recordadas.

En esta pregunta es muy probable que la consultante acceda a memorias traumáticas no tramitadas, y con ello iniciar un proceso de catarsis o purificación emocional, momento en el cual se le puede preguntar que siente y en que parte del cuerpo lo siente, para proceder a aplicar la técnica de liberación emocional en los tres Tan-Tien y en la garganta, o simplemente realizar un contacto sutil con las zonas en conflicto para brindar contención.

Atención dual

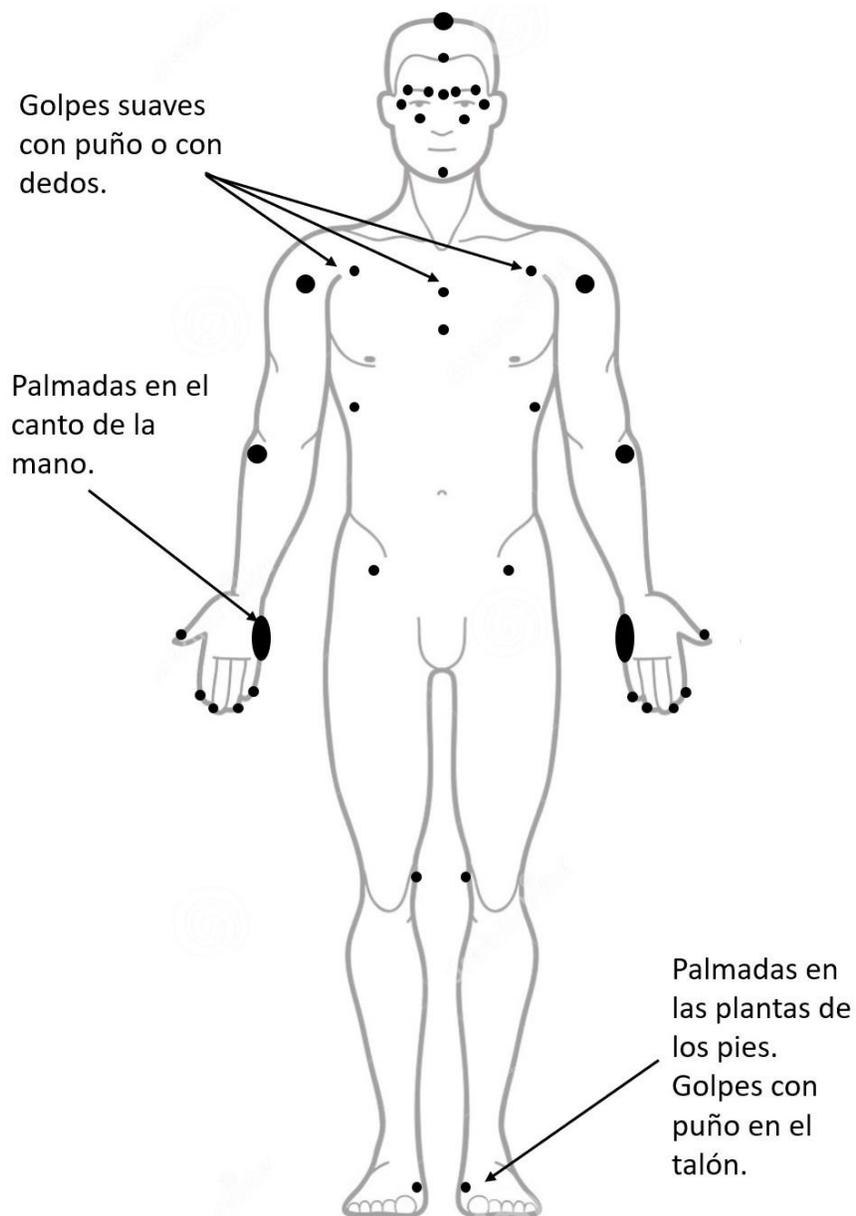
La atención dual corresponde a una etapa de reparación de la memoria traumática. Es una forma de editar el *reel* de la escena traumática para facilitar su digestión emocional e integración cerebral. La denominamos atención dual porque mientras la terapeuta estimula el sistema sensorial, la consultante empieza a editar la memoria biográfica que se presenta en su pantalla mental.

Le solicitamos a la consultante que ahora dé un paso adelante en la escena que se desenvuelve en su pantalla mental, y que interactúe con su Yo infantil o del pasado, y que en esa interacción logre identificar la necesidad de ese Yo infantil. De esta forma podemos preguntar: ¿Qué necesitas o necesitaste en ese momento?

A continuación, administramos la técnica de tapping y kuatsu (golpes de reanimación sobre puntos Ki) sobre un conjunto de puntos energéticos en el cuerpo, y le pedimos que en su pantalla mental realice el mismo procedimiento con su Yo infantil. Mientras llevamos a cabo las percusiones y los golpes, le pedimos que repita una frase que ayude al proceso de reparación, por ejemplo:

- Aunque me sienta sola, me amo y me respeto profundamente.
- Aunque sienta miedo, me amo y me respeto profundamente.
- Aunque me sienta insuficiente, me amo y me respeto profundamente.
- Aunque me sienta triste, me amo y me respeto profundamente.

Al finalizar el trabajo sobre los puntos, le solicitamos a la consultante que ya no piense y que lleve su atención a su respiración y a los movimientos de su energía.



Método AlterSoma Por Miguel Ángel Pichardo Reyes

Liberación emocional

La técnica de liberación emocional se puede utilizar en cualquier momento donde la consultante exprese sus emociones o cuando se sienta bloqueada para expresarlos. La técnica consiste en realizar un trabajo de manipulación manual sobre el Tan-Tien inferior, el Tan-Tien Medio, la garganta, y el Tan-Tien superior.

- Destapar el ombligo. Con la consultante acostada en posición semisupina, presiona con la palma de tu mano la zona del ombligo, de forma lenta y constante hasta pasar la zona de resistencia y dolor, quédate ahí un momento y después saca la mano de forma abrupta.

- Presionar sobre el esternón en el corazón. Presiona con el cando de la mano la zona media del esternón hasta encontrar varios puntos de dolor, facilitando con esto la expresión emocional.
- Tapping en tres puntos de pulmón y corazón. Realiza percusiones con las puntas de tus dedos sobre los puntos de pulmón y corazón en la zona torácica.
- Bombear y destapar los pulmones. Con el canto de tus dos manos forma una V y colócalas sobre el esternón, presionando suavemente la caja torácica pidiéndole a la consultante que en cada presión expire. Realiza este procedimiento cada vez más rápido, como si estuvieras bombeando. En un momento profundiza lo más que puedas sobre la caja torácica para que pueda exhalar completamente, y después saca las manos abruptamente. Facilita la expresión emocional.
- Presionar y destapar la garganta. Realiza presiones profundas a un costado de la laringe, sobre el músculo esternocleidomastoideo, ablandando la musculatura y facilitando la expresión emocional.
- Tapping sobre el mentón. Cuando la consultante tenga dificultad para expresar el llanto, realiza varios golpecitos sobre su mentón, facilitando la expresión emocional.
- Presión sobre la articulación temporomandibular. Lleva tus dedos a la articulación temporomandibular para ablandar los músculos y facilitar la expresión emocional.
- Presión sobre los senos paranasales. Realiza varias presiones sobre los senos paranasales.
- Presión sobre las sienes. Realiza varias presiones sobre las sienes.
- Presión sobre el entrecejo. Realiza varias presiones sobre el entrecejo.
- Borrado sobre el bazo gobernador de la frente. Coloca la palma de tu mano sobre la frente de tu consultante, y desplázala hacia la coronilla, como si estuvieras limpiando su frente.

Drenaje emocional

La energía emocional liberada en los tres Tan-Tien y la garganta, tiende a dejar remanentes energéticos que se guardan en la espalda. El procedimiento de drenaje de la energía emocional permite purificar esa energía residual.

- Presión en pies. Podemos iniciar presionando las plantas de los pies con las palmas de las manos de forma muy suave con la intención de drenar la energía residual. De ahí podemos proceder a realizar acupresión con los dedos pulgares en varios puntos energéticos y reflexológicos.
- Presión en los gastrocnemios. Subimos a los gastrocnemios y los presionamos con las palmas de las manos con la intención de drenar la energía residual. A continuación, realizamos acupresión con los pulgares en los puntos energéticos del gastrocnemio.
- Presión en los isquiotibiales. Presionamos con las palmas de las manos a lo largo de los músculos isquiotibiales para drenar la energía residual. Posteriormente podemos aplicar acupresión con dedos pulgares o con el codo para liberar más profundamente.
- Presión y bombeo en el sacro. Colocamos la palma de la mano sobre el sacro y la otra mano la superponemos, realizando presiones con el peso de nuestro cuerpo. A continuación, podemos realizar presiones seguidas como si estuviéramos bombeando el sacro con la intención de drenar la energía residual.
- Presión sobre el núcleo ciático. Colocamos el codo en el núcleo ciático para drenar la energía residual.

- Tracción en la zona lumbar. Colocamos las manos en la zona lumbar y procedemos a empujar en forma horizontal, como si estuviéramos restregando lo lavando ropa, al final de cada movimiento realizamos un impulso con fuerza, como si quisiéramos subir los músculos lumbares hacia la cabeza. Realizamos estos pases con la intención de drenar la energía residual de la zona lumbar.
- Presión en las vértebras torácicas. Con las palmas de las manos y después con acupresión con los dedos pulgares, presionamos sobre las paravertebrales a lo largo de toda la columna torácica, con la intención de drenar la energía residual.
- Presión y bombeo en los vertebras TIII-TVI. Con nuestras manos en forma de triángulo, presionamos con el canto de las manos en la zona paravertebral de las torácicas III a VI. En cada presión le solicitamos a la consultante que exhale, y vamos aumentando la frecuencia, después presionamos lo más profundo que podamos, hacemos temblar nuestras manos y retiramos las manos rápidamente, como si quisiéramos drenar la energía residual estancada en los pulmones y el corazón.

Durante cada uno de estos procedimientos es común que la consultante experimente dolor, así como reacciones emocionales intensas. Muchas personas que no lograron expresar sus emociones durante los otros procedimientos, tienden a liberar sus emociones en esta etapa.

Cuando la persona inicia su proceso de drenaje emocional la terapeuta Soma Hara favorecerá la expresión emocional, alentándola a soltarse a las corrientes vegetativas que se experimentan en las diferentes partes del cuerpo.

Al trabajar con estos procedimientos es importante visualizar el estancamiento de la energía emocional en todas las partes del cuerpo en las cuales vamos a trabajar, e imaginar el cuerpo como una pasta de dientes que empezamos a empujar desde abajo para que vaya empujando la energía residual hasta que se libere por la cabeza.

Integración

La integración es la última etapa de este proceso. Entendemos por integración a el procedimiento vincular entre terapeuta y consultante, donde a través de preguntas y de un diálogo compasivo, se va brindando un acompañamiento para significar a través de la palabra la experiencia sensorial vivida durante el proceso psicoterapéutico. En este sentido, partimos de que la palabra permite organizar la energía, brindándole un significado que permite acomodar la experiencia dentro de un nuevo orden lingüístico.

En esta etapa, la experiencia pasa por la palabra para brindarle un nuevo significado a las experiencias procesadas, pero también para visibilizar otros aspectos de la experiencia aún no dichos. En este sentido, la palabra permite elaborar la experiencia y acomodarla en el cuerpo mente como una nueva memoria que permite organizar un nuevo orden superior.

Son dos las preguntas que pueden dar inicio a este proceso de diálogo integrativo:

Con esta experiencia ¿de qué te das cuenta?
A partir de este darte cuenta ¿hoy que decides?

Estas dos sencillas preguntas permiten aterrizar la experiencia, ordenándola en función de la producción de un sentido, así como en la responsabilidad afectiva de agencia sobre su propia condición, favoreciendo la toma de decisiones, que puede ir desde decisiones internas (“hoy decido amarme”, “hoy decido escucharme”), hasta decisiones externas (“hoy decido poner límites”, “hoy decido tomar x decisión”).

En las entrañas del trauma

Lo intestinal

El abordaje que se lleva a cabo en Soma Hara sobre el intestino grueso, nos lleva a tematizar esta porción importante del sistema digestivo. Su delimitación anatómica no es sólo espacial, sino funcional, y dentro de las funciones intestinales también se encuentran las representaciones conscientes e inconscientes de sus malestares, ya sea desde la diarrea y el intestino irritable, hasta los entuertos debido a severas reacciones emocionales, incluyendo las experiencias traumáticas infantiles.

Lo intestinal es un campo biosimbólico de exploración de la información inconsciente que se guarda en la microbiota y en las paredes intestinales que forman parte del Sistema Nervioso Entérico, así como de su íntima conexión con el cerebro a través del Nervio Vago.

Al abordar el trauma desde el campo intestinal lo primero de lo que tenemos que dar cuenta es de su función excretoria, que al igual que el hígado, los riñones y la piel, cumplen la función de “purificar” al organismo de todas aquellas sustancias o residuo que intoxican al organismo. Ahora bien, esta función excretoria llega a tener su punto culmen cuando falla, esto es, cuando el intestino grueso no logra excretar ni limpiar, muy por el contrario, llega a “almacenar” y a intoxicar.

Las causas fisiológicas de dicho “bloqueo” intestinal son varias y a parte existen diferentes factores: alimentación, estado emocional, postura, estresores psicosociales, intoxicación, etc. Sin embargo, independientemente de la condición médica, la enfermedad intestinal o los factores que lo pudieran ocasionar, el elemento común subyacente es el proceso inflamatorio. En estos procesos inflamatorio tenemos tres procesos básicos que logran mantener cierto nivel de equilibrio: la fase de excreción, la fase de reacción y la fase de depósito. En estas fases el intestino logra excretar, o logra reaccionar a través de la microbiota, y finalmente, cuando no se logra excretar, las toxinas se depositan en la matriz extracelular, generando la inflamación silenciosa.

Después tenemos tres fases de desequilibrio: fase de penetración, fase de degeneración y fase de neoplasia. En estas fases las toxinas que se encuentran depositadas en la matriz extracelular logran penetrar a la célula, lo cual se expresa a través de los síntomas, y a partir de ese momento se inicia el proceso de degeneración, tanto de la forma de la célula, del tejido celular, de la forma del abdomen y de las funciones. En la última fase neoplásica se presenta un aumento de células altamente indiferenciadas que conforman tumoraciones.

Ahora bien, partimos de que las causas de los procesos inflamatorios en el intestino grueso son multifactoriales, y dentro de estos factores existen aquellos que tienen un mayor impacto

en estos procesos. Por supuesto, la mala alimentación, segundo, un estilo de vida sedentario, tercero, los estresores psicosociales, y cuarto, la desregulación emocional. Estos cuatro factores, entre otros, como enfermedades físicas o mentales, el uso de antibióticos, el alcoholismo, la adicción al tabaco, obesidad mórbida, los disruptores hormonales en los alimentos procesados, el bajo consumo de verduras, las alteraciones en el equilibrio de la microbiota, etc. son factores que también intervienen de forma importante en los procesos inflamatorios.

La aproximación que realizamos desde Soma Hara toma en cuenta estos cuatro factores que pueden verse como variables durante el tratamiento en psicoterapia viscerosomática: cambios en la alimentación, realización de movimiento y ejercicio, estilos de afrontamiento positivos al estrés, y habilidades de regulación emocional. Por supuesto, la integración de un estilo de vida saludable donde se incluya el ayuno détox de jugos de hoja verde, la meditación, el ayuno intermitente, los multivitamínicos, la fitoterapia y la manipulación manual para el drenaje, serán recursos importantes para revertir el proceso inflamatorio

Ahora bien, cuando trabajamos con el intestino grueso desde Soma Hara nos planteamos una serie de cuestiones referentes al bloqueo intestinal y los efectos perniciosos que esto produce. Estas cuestiones giran en torno a lo intestinal: lo putrefacto, lo asqueroso, lo rechazado. Esta es nuestra trinidad intestinal, se trata del contenido biosimbólico del bloqueo. De tal forma que en el intestino se archivan memorias asociadas a aquellas experiencias traumáticas relacionado con lo putrefacto, lo excrementicio, la mierda, los desechos que no salen, que se quedan atrapados, una especie de “acumulación” de lo putrefacto, o una incapacidad biológica y emocional para expulsarlo.

El otro aspecto de lo intestinal es lo asqueroso, esto es, la reacción de asco que produce dicha situación, como una mala jugada, la asquerosa traición, el asco del abuso sexual, la asquerosidad que comemos, que aguantamos o que expresamos. Esta asquerosidad se puede presentar como una actitud existencial frente a la vida: una actitud de asco frente a los demás.

Y finalmente, el otro aspecto de lo intestinal es el rechazo, puesto que el intestino grueso es un lugar de paso de lo rechazado, pero cuando se bloquea su función, éste se convierte en un espacio de almacenamiento de todo aquello que rechazamos, tanto de los demás como de nosotros mismos. Esto vendría siendo muy similar a lo que Jung llamó la sombra.

Lo putrefacto, lo asqueroso y lo rechazado de la función biosimbólica de lo intestinal, conforman un patrón de organización del intestino grueso, conformada por: la inmovilización de los músculos intestinales, el desequilibrio de la microbiota y la tendencia a acumular los desechos. Estos tres bloqueos en la función intestinal son las causas inmediatas del malestar intestinal, pero también es la forma que adquiere el inconsciente visceral, y con esto, toda la información inconsciente que no ha sido analizada y trabajada.

Anatomía emocional del intestino grueso

Podemos diferenciar las ocho porciones emocionales del intestino grueso: válvula ileocecal, ciego, intestino ascendente, intestino transversal, intestino descendente, sigmoide, recto superior y recto inferior. En esta anatomía emocional lo que encontramos son conflictos

bioemocionales no resueltos, no dichos, no vistos, nos sentidos conscientemente, rechazados, olvidados, abyectos, etc. Normalmente estos conflictos tienen un tono de culpa y vergüenza, lo que los hace excelentes candidatos para guardarse como secretos o como temas tabúes.

La labor somatoanalítica del Soma Hara consiste en hacer consciente el contenido inconsciente de los conflictos bioemocionales del intestino grueso, especialmente de las zonas donde se encuentran los bloqueos. Entre más profundo sea el bloqueo, al parecer, es más arcaico. Esto es, tomando en cuenta el inicio del intestino grueso en la válvula ileocecal y el fin del intestino en el recto, a mayor profundidad o más cercano al recto, el conflicto será más arcaico.

En nuestra experiencia clínica hemos constatado la regularidad de estos conflictos arcaicos que datan desde la gestación y la vida intrauterina, hasta aproximadamente los siete años de edad, esto es, el primer septenario de vida.

Al realizar la exploración palpatoria del intestino grueso, es posible encontrar uno o dos puntos de dolor que nos indican el bloqueo, esto es, la fijación del conflicto biosimbólico en esa porción del intestino. Aunque muchos de estos bloqueos se expresen como pólipos, en el método Soma Hara nos compete la dimensión biosimbólica del conflicto emocional.

El cuadro siguiente es una adaptación sintética y esquemática que hemos recuperado de la Descodificación Biológica de los problemas digestivo desarrollado por Christian Fléche.

Porción del Intestino Grueso	Posibles conflictos
Válvula ileocecal.	“Vivir en un cuchitril, en pobreza, un lugar u comida asquerosa”
Ciego.	Vivencia de una marranada, un callejón sin salida, en el cual se experimenta impotencia al no poder salir. “Me excluyen o me privan injustamente de las cosas buenas” “Cochinada o asquerosidad que no debe verse” Contrariedad de una marranada de los ascendientes imposible de digerir. Asunto feo que no se puede evacuar. “No soy reconocido” “Que es lo que no quiero ver que está podrido” ¡Niega las marranadas, “todo está bien!”
Intestino ascendente.	Rabia podrida y descompuesta hacia otra persona. Hay algo inaceptable con mi familia que traigo atravesado. Marranada con miembros de la familia que se encuentran por encima de uno. “Soporto repetidamente cosas indigestas”
Intestino transversal.	Maldad, mala jugada, juego sucio, traición, suciedad. Acción vil, baja, ofensiva, infame, desagradable. Marranadas con otros iguales, familiares, amistades, compañeros de trabajo, pareja, etc. “Es asqueroso y eso me irrita”

Intestino descendente.	<p>Quiero que alguien sea expulsado de mi familia. Pólipo: “necesito contacto”. Marranadas con respecto a miembros de la familia que se encuentran por debajo: hijas, nietos, sobrinos, etc. Sangrado: “Quiero que alguien salga de mi familia, no lo aguanto” Los divertículos es una presión educativa de la cual intentamos escapar. Los pólipos son los deseos de elimina nuestros prejuicios</p>
Sigmoide.	<p>“He vivido una asquerosa violación o abuso sexual” “No tengo derecho a ...” Luchas intestinas. Peleas entre nosotros y nuestros prejuicios. “Me han engañado” “Me han quitado valor” La diarrea es un rechazo. El estreñimiento es la preocupación de quedar atrapados. Colitis es la pelea con nosotros mismos. Divertículos en el sigmoide: ceguera, rechaza las mierdas, eso no existe, “no hay problema, todo va bien”. “Imposibilidad de perdonar, es imperdonable, es asqueroso”.</p>
Recto superior e inferior.	<p>Es asqueroso que en mi familia no tenga un lugar. Hay cosas marranas en mi familia que no me impiden ser yo. Contrariedad que no llegamos a evacuar. “No puedo soltar el pedazo”. Algo vil, infame, asqueroso. Conflicto por una acción “vulgar”. “Me siento dejado de lado, al margen” Conflicto femenino de identidad. “No tengo un lugar en mi propio territorio” “En mi familia no se me reconoce” “Quiero estar en el centro, monopolizar toda la atención” “No puedo dar marcha atrás”. “Conflicto de abandono” Hemorroides: “identidad debilitada” “necesito encontrar mi sitio y no nadar entre dos aguas” “Carezco de respeto”.</p>

Los conflictos intestinales y lo intestinal de los conflictos

La consultante puede acudir a terapia por diferentes motivos, la mayoría de las veces se reducen a tres: traumas, conflictos y pérdidas. Y si pudiéramos reducirlo a uno, serían los conflictos que estos traumas y pérdidas han ocasionado. En el método Soma Hara partimos de un planteamiento del problema, el cual acotará la técnica, la metodología y el tiempo de tratamiento. Ahora bien, el conflicto sentido de la consultante puede ser distinto del conflicto identificado por el clínico o el terapeuta. Muchas veces las consultantes acuden por un conflicto manifiesto que le esta generando un malestar clínico significativo, sin embargo, muchas veces durante la entrevista, la historia clínica y la exploración podemos identificar

otros conflictos subyacentes, así como otros conflictos aun no identificados por la consultante.

¿Cómo conciliar, por ejemplo, un conflicto de pareja manifiesto con un conflicto en el manejo del tiempo y el estrés que le genera insomnio? En Soma Hara no tenemos que elegir o uno u otro, nuestra perspectiva adopta una visión funcional y estructural, esto es, detrás de todo conflicto sentido o de aquellos conflictos clínicos identificados por la terapeuta, existen una serie de procesos subyacentes que siempre se tienen que tocar y abordar, en este caso, uno de estos procesos subyacentes corresponde a la inflamación.

La inflamación será un eje subyacente de tratamiento que siempre se tratará desde la lógica del método Soma Hara. Sin embargo, hay otra serie de conflictos inconscientes, no manifiestos y no identificador por el clínico o la terapeuta, que surgen durante el tratamiento. Se trata de las memorias inconscientes, las cuales operan en la configuración de los conflictos actuales y arcaicos.

Durante la evaluación de las cinco fases de transformación de la energía podemos explorar diferentes dimensiones del inconsciente visceral, y de forma muy particular, del inconsciente intestinal. A partir de la asociación libre y de las preguntas generadoras, la consultante entrando en un estado ampliado de conciencia que le permite navegar por la red de información del inconsciente que subyace y que rodea el campo energético de información del Hara.

En cada una de las zonas de exploración emergerán temas actuales y arcaicos, conscientes e inconsciente, material que tendrá que ser descifrado, analizado, discernido, y finalmente tejido en un conjunto de preguntas, comentarios o afirmaciones que lleven a la consultante a confrontarse con su propia verdad negada, la verdad de su inconsciente. Al finalizar la exploración de las cinco fases de transformación de la energía, tanto la consultante como la terapeuta, tendrán una visión más concreta de lo que su inconsciente trae a la sesión. Por eso será necesario ayudar a la consultante a acotar lo más que pueda la frase del conflicto que ha emergido de su inconsciente.

Ahora bien, en este nivel trabajo y exploración dentro del proceso de la terapéutica Soma Hara, habrá que inducir el tema a abordar, por lo que dicha asociación no será completamente libre, sino propiciada por el sesgo de la función de la zona a tratar, en este caso, del intestino grueso y sus funciones excretorias. De tal forma que la terapeuta a la hora de realizar las exploraciones de las cinco fases de transformación de la energía, podrá ahondar en lo podrido, lo asqueroso y lo rechazado del material que va emergiendo, de tal forma que podamos contar con una entrada intestinal al conflicto explicitado.

¿Qué de podrido, asqueroso o rechazado tiene mi ansiedad con respecto al trabajo?
¿Qué de podrido, asqueroso o rechazado tiene mi preocupación con respecto al dinero?
¿Qué de podrido, asqueroso o rechazado tiene mi miedo a no ser suficiente?
¿Qué de podrido, asqueroso o rechazado tiene mi enojo con mi pareja?
¿Qué de podrido, asqueroso o rechazado tiene mi tristeza con respecto a mi situación emocional?

Este matiz en torno a lo podrido, lo asqueroso y lo rechazado nos permite abordar lo intestinal de los conflictos emocionales, pero también nos remiten a otros temas intestinales que emergerán durante la exploración, posibles memorias olvidadas o reprimidas a lo largo de la vida: las jugarretas, las traiciones, lo sexual, el tabú, la angustia, las mentiras, los abusos, la culpa, la infidelidad, lo vergonzoso, etc.

Esta referencia a lo intestinal tiene la intención de ir preparando a la consultante al siguiente nivel de trabajo; la encarnación del conflicto a las porciones del intestino grueso, de tal forma que ya no solo abordemos lo intestinal de los conflictos, sino los conflictos intestinales que subyacen en lo abyecto, lo rechazado y lo negado de la sobra intestinal.

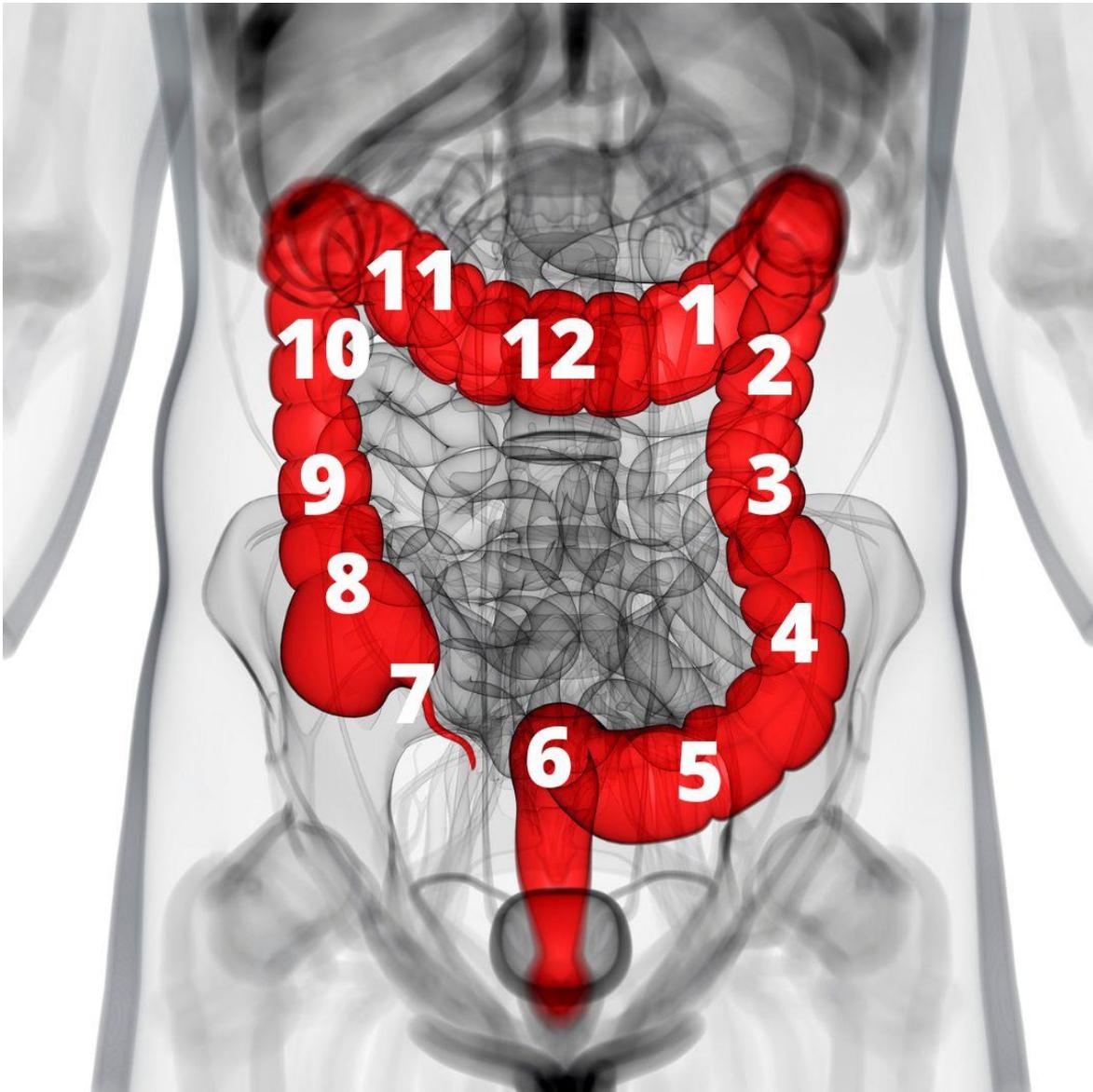
Pero antes de pasar a los conflictos intestinales será necesario objetivar el conflicto de nuestra consultante en una frase lo suficientemente clara y sencilla, especialmente sencilla, de tal forma que dicha frase opera como un hallazgo, una sorpresa, un eureka. Esto es particularmente importante porque la mayoría de las consultantes acuden con conflictos acumulados que se presentan como una nebulosa, y el hecho de descomponer los conflictos en partes permite atomizar y simplificar lo complejo. Por eso siempre será importante preguntar contantemente, ¿Cuál es el problema de esta emoción o de esta situación? ¿Cuál es el problema del problema?

Liberar las memorias inconscientes del intestino grueso

En la etapa de encarnación procedemos a explorar de forma somatovisceral esos conflictos conscientes e inconscientes que surgieron en las cinco fases de la transformación de la energía, llevando a cabo una exploración a la vez psíquica y somática, por lo que la entrevista, las interpretaciones y las preguntas generadoras se articularan con un trabajo de manipulación manual del intestino grueso.

Procedemos a realizar los siguientes pasos:

- Ablandamiento. Con el abdomen descubierto, realizamos círculos en dirección a las manecillas del reloj con la palma de la mano, realizando una fricción que vaya de suave a profunda (no utilizamos aceite vehicular).
- Liberación del recto abdominal. Identificamos anatómicamente al recto abdominal y procedemos a “jalarlo” trabajando desde la parte inferior a la altura del bajo vientre hacia arriba, cerca del diafragma.
- Liberación en infinito del pequeño reloj. Visualizamos el intestino grueso, desde la válvula ileocecal hasta el recto superior. Ahora visualizamos un reloj que inicia desde el siete en la válvula ileocecal y llega hasta el cinco en el recto superior. El número seis corresponde a la vejiga. Se realizan presiones previas a la resistencia y tocando la resistencia (no pasar la resistencia para evitar bloqueos de dolor) en cada uno de los números del reloj, realizando un movimiento en forma de infinito, esto se realiza por no más de quince cuentas.



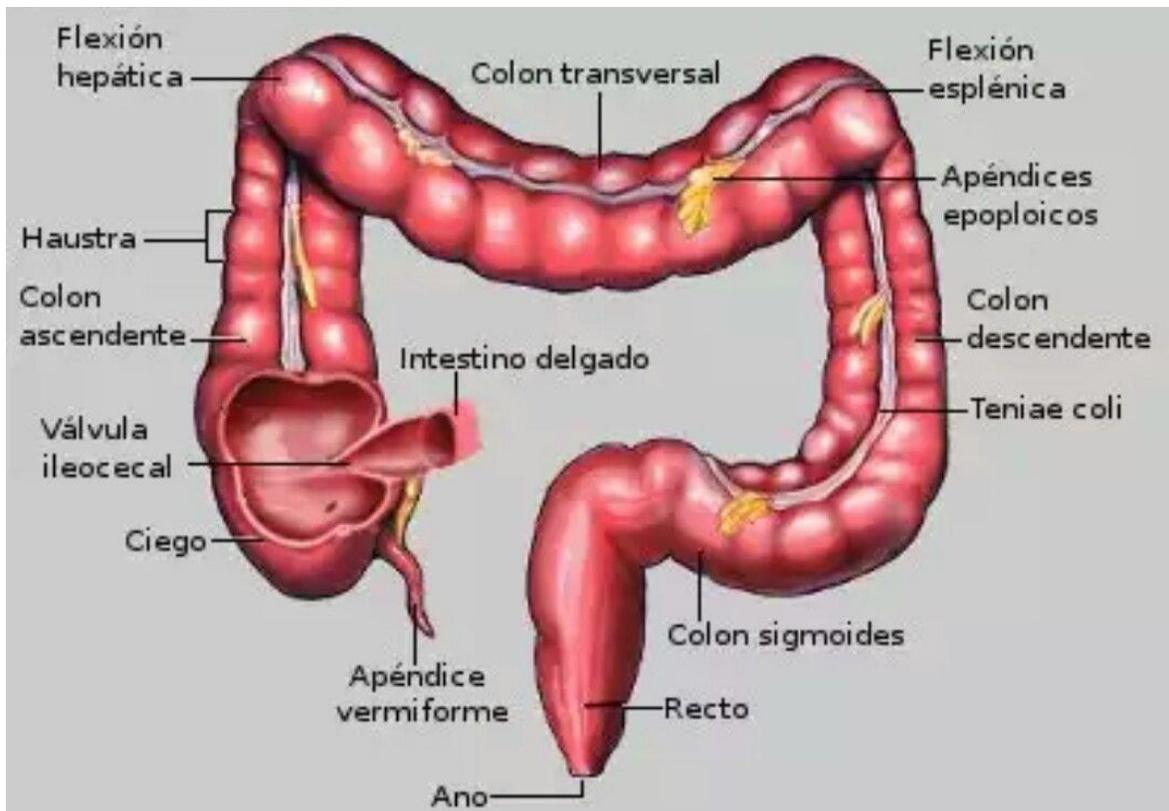
- El número cinco. Utilizando aceite vehicular para masaje, así como aceites esenciales, procedemos a dibujar con la palma y las puntas de los dedos, el número cinco. Empezamos en el cuadrante superior izquierdo del abdomen, en donde se encuentra la cabeza de páncreas y trazamos una línea horizontal al cuadrante superior derecho a la altura de la vesícula biliar, bajamos de forma vertical hasta llegar al inicio del intestino grueso transverso, y procedemos a empujar en forma de pasta de dientes, todo el intestino transverso, bajamos por el intestino descendente, llegamos al sigmoide y el recto superior y realizamos un trazo de forma horizontal hasta el cuadrante inferior derecho donde se encuentra la válvula ileocecal.



- La técnica del ratón. De la válvula ileocecal empujamos de forma vertical hacia arriba siguiendo el curso del intestino ascendente y volvemos a rodear todo el intestino. Esto se realiza varias veces, primero de forma superficial previo a la resistencia, y posteriormente tocando la resistencia sin sobrepasarla (recuerda evitar bloqueo por dolor).



- Identificación de las porciones bloqueadas. Después de este recorrido ya podemos identificar las zonas de las porciones del intestino grueso donde se encuentran los bloqueos a trabajar en la siguiente fase.



Pantalla mental y preguntas arqueológicas

En fundamental poder identificar los bloqueos en las porciones del intestino grueso, lo cual se puede identificar a partir de la respuesta a la palpación en el pequeño reloj. En esta respuesta tenemos dos indicadores importantes, la resistencia y el dolor. Conforme se trabaja con la manipulación manual del intestino grueso se va sintiendo la resistencia en las zonas del intestino, puesto que las zonas bloqueadas presentan mayor resistencia con respecto a las otras zonas del pequeño reloj. Junto con la resistencia que se experimenta en la mano de la terapeuta del Soma Hara durante la palpación, también podemos identificar las expresiones de dolor de la consultante. Aquí hay que tener cuidado con las consultantes que tienden a aguantarse el dolor y no expresarlo, por lo que siempre será importante mantener las vías de comunicación con la consultante, preguntándole que siente, o si siente dolor, o si el dolor es soportable o no.

Para el tratamiento es necesario identificar el bloqueo más importante del intestino grueso, esto es, la zona de la porción que presenta más resistencia y más dolor. Y si hay que elegir entre dolor y resistencia, escogemos dolor, siempre y cuando este dolor no sea causado por una patología diagnosticada médicamente, como por ejemplo una tumoración, o una cirugía reciente. Más allá de eso, es importante descargar aquellas respuestas de dolor que al mínimo contacto resulte insoportable, puesto que esto es un indicador de una inflamación grave, la cual hay que canalizar con el gastroenterólogo para sus respectivos estudios y análisis.

Guardar la prudencia durante los procedimientos, y en especial en la evaluación del bloqueo (resistencia y dolor), nos permitirá evitar procedimientos iatrogénicos que pongan en riesgo

la integridad física y psicológica de las consultantes. Por eso hay que proceder con cautela y de forma muy sensitiva, siempre tratando de prevenir la retraumatización, ya que este tipo de procedimientos pueden llegar a ser amenazantes e invasivos, por lo que el tratamiento previo es indispensable, así como el proceso de ablandamiento somatovisceral.

Ya que elegimos la zona de la porción del intestino grueso donde se encuentra el bloqueo, procedemos a centrarnos en el procedimiento de desbloqueo, el cual consiste en presionar ligeramente la zona a través de movimientos en forma de infinito, lo cual se realiza en una curva de presión que va desde una presión previa a la resistencia, una presión tocando la resistencia y algunos momentos pasando la resistencia, y nuevamente es importante no bloquear a la consultante por un exceso de dolor. De hecho, un dolor tenue es lo más favorable, ya que se le podrá pedir que despliegue una pantalla mental mientras le solicitamos que explore memorias que tengan que ver con lo putrefacto, lo asqueroso y lo rechazado.

¿Qué recuerdos te llegar que tenga que ver con lo podrido, lo asqueroso, la culpa, lo vergonzoso, cosas que te generan asco y rechazo?

Pregúntale a tu cuerpo ¿qué edad tienes cuando experimentaste ese asco o ese rechazo?

¿dónde te encontrabas cuando experimentaste eso?

¿Qué sucedía en ese lugar, que estaba pasando que tenía esa reacción de asco, rechazo, vergüenza, culpa, o secretos?

Se le solicita a la consultante que vaya narrando los recuerdos. Estos recuerdos pueden circunscribirse a una sola escena, pero también es común que lleguen varias recuerdos olvidados o reprimidos, y hay que dejar que todos los recuerdos que lleguen para ser evacuados, sin embargo, hay que volver a encausar la memoria somatosensorial al recuerdo principal, dejando para el momento de integración la elaboración de los otros recuerdos.

Es durante este procedimiento que introducimos los dedos índice y medio a la boca de la consultante, para lo cual hay que prever el aseo del lugar, de las manos, la utilización de guantes, tener toallas de papel resistentes y un balde por si llega a haber vómito. Mientras se estimula el punto de bloqueo en un nivel de poco dolor, se introducen los dedos al fondo de la lengua, empujando la lengua hacia la garganta. Recuerda que no se toca la garganta con los dedos, sino con la raíz de la lengua. Mantener esa posición hasta que la consultante experimente el reflejo del asco.

En muchas consultantes puede haber una resistencia y una fobia al vómito, sin embargo, hay que recordar que el objetivo no consiste en vomitar, sino en experimentar el reflejo, ya que dicho reflejo supondrá la movilización de todo el intestino, y esto ayudará a experimentar una catarsis psicofisiológica. En otros casos, la consultante tenderá a vomitar o a escupir, para lo cual hay que colocarla de lado o en postura de cuatro para poder facilitar la deposición. Es recomendable realizar este procedimiento en ayuno, o si fuera por la tarde con alimento ligero, evitando alimentos irritantes, incluyendo salsas, café, grasa o estar con la sensación de estómago lleno.

Esta experiencia llega a ser sumamente liberadora, y deja a la consultante con una sensación de paz y tranquilidad profunda.

Digestión y reparación

La emergencia de las memorias traumáticas intestinales necesita ser digeridas, esto es, procesadas por la totalidad del organismo, obviamente, incluyendo el cerebro, pero apelando a la sensibilidad somática y las respuestas psicodigestivas. Para llevar a cabo esto utilizamos el desbloqueo ocular de las memorias traumáticas para que puedan ser digeridas. Este procesamiento permite dos cosas: disminuir la intensidad emocional que genera el material recuperado, y alterar la cualidad de la memoria, haciéndola menos amenazante.

Para esto utilizamos el movimiento ocular rápido junto con la utilización de la pantalla mental, con la finalidad de disminuir la intensidad y hacer menos amenazante la memoria traumática. Para esto le pedimos a la consultante que siga el movimiento de nuestro dedo o de una baqueta, la cual se coloca a una distancia aproximada de 50 centímetros a la altura de la nariz, y se mueve de forma horizontal de tal forma que la consultante puede seguir el movimiento y los ojos se lleven a cabo el mismo movimiento horizontal. Mientras esto se realiza de forma consecutiva y lenta, le solicitamos a la consultante que despliegue una pantalla mental y que proyecte la escena de la memoria traumática.



1. En un primer momento podemos solicitarle que deje que la escena corra de forma repetitiva, como un bucle, y que tome distancia o espacio con respecto a lo que se reproduce en la pantalla.
2. En un segundo momento podemos solicitarle que deje que la escena corra de forma repetitiva y que la vea en blanco y negro, como si se tratara de una película vieja y dañada.
3. En un tercer momento le solicitamos que contemple la escena borrosa hasta que le sea difícil reconocer las imágenes y entender lo que sucede.
4. En un cuarto momento le solicitamos a la consultante que dé un paso adelante y que se adentre en la escena, que realice contacto con su yo infantil y que establezca comunicación. Que le explique que ella viene del futuro para ayudarlo. Que le pregunte que es lo que necesita y que ella le va a brindar eso que su yo infantil necesita para estar mejor.

Todo esto se realiza en una secuencia de cincuenta movimientos oculares con el despliegue de la pantalla mental. Al iniciar y al finalizar cada secuencia se puede realizar una evaluación subjetiva de la respuesta de ansiedad con respecto a la exposición a la memoria traumática. Se le pregunta que tan ansiosa o incómoda se siente con esa memoria del 1 al 10, donde 1 es sin ansiedad y 10 es el nivel de mayor ansiedad. El objetivo es disminuir la intensidad al finalizar las cuatro secuencias, así como experimentar un cambio en la cualidad del material recordado, por ejemplo, la dificultad para recordar ciertos aspectos de la escena.

El cuarto momento del procesamiento corresponde a la reparación de la experiencia de la memoria traumática, la cual consiste en recuperar la responsabilidad afectiva con respecto al

yo infantil herido, ayudando a moverse del lugar de víctima para conectar con el yo adulto fuerte y compasivo.

Liberación emocional

La técnica de liberación emocional se puede utilizar en cualquier momento donde la consultante exprese sus emociones o cuando se sienta bloqueada para expresarlas. La técnica consiste en realizar un trabajo de manipulación manual sobre el Tan-Tien inferior, el Tan-Tien Medio, la garganta, y el Tan-Tien superior.

- Destapar el ombligo. Con la consultante acostada en posición semisupina, presiona con la palma de tu mano la zona del ombligo, de forma lenta y constante hasta pasar la zona de resistencia y dolor, quédate ahí un momento y después saca la mano de forma abrupta.
- Presionar sobre el esternón en el corazón. Presiona con el cando de la mano la zona media del esternón hasta encontrar varios puntos de dolor, facilitando con esto la expresión emocional.
- Tapping en tres puntos de pulmón y corazón. Realiza percusiones con las puntas de tus dedos sobre los puntos de pulmón y corazón en la zona torácica.
- Bombear y destapar los pulmones. Con el canto de tus dos manos forma una V y colócalas sobre el esternón, presionando suavemente la caja torácica pidiéndole a la consultante que en cada presión expire. Realiza este procedimiento cada vez más rápido, como si estuvieras bombeando. En un momento profundiza lo más que puedas sobre la caja torácica para que pueda exhalar completamente, y después saca las manos abruptamente. Facilita la expresión emocional.
- Presionar y destapar la garganta. Realiza presiones profundas a un costado de la laringe, sobre el músculo esternocleidomastoideo, ablandando la musculatura y facilitando la expresión emocional.
- Tapping sobre el mentón. Cuando la consultante tenga dificultad para expresar el llanto, realiza varios golpecitos sobre su mentón, facilitando la expresión emocional.
- Presión sobre la articulación temporomandibular. Lleva tus dedos a la articulación temporomandibular para ablandar los músculos y facilitar la expresión emocional.
- Presión sobre los senos paranasales. Realiza varias presiones sobre los senos paranasales.
- Presión sobre las sienes. Realiza varias presiones sobre las sienes.
- Presión sobre el entrecejo. Realiza varias presiones sobre el entrecejo.
- Borrado sobre el bazo gobernador de la frente. Coloca la palma de tu mano sobre la frente de tu consultante, y desplázala hacia la coronilla, como si estuvieras limpiando su frente.

Drenaje emocional

La energía emocional liberada en los tres Tan-Tien y la garganta, tiende a dejar remanentes energéticos que se guardan en la espalda. El procedimiento de drenaje de la energía emocional permite purificar esa energía residual.

- Presión en pies. Podemos iniciar presionando las plantas de los pies con las palmas de las manos de forma muy suave con la intención de drenar la energía residual. De ahí podemos proceder a realizar acupresión con los dedos pulgares en varios puntos energéticos y reflexológicos.

- Presión en los gastrocnemios. Subimos a los gastrocnemios y los presionamos con las palmas de las manos con la intención de drenar la energía residual. A continuación, realizamos acupresión con los pulgares en los puntos energéticos del gastrocnemio.
- Presión en los isquiotibiales. Presionamos con las palmas de las manos a lo largo de los músculos isquiotibiales para drenar la energía residual. Posteriormente podemos aplicar acupresión con dedos pulgares o con el codo para liberar más profundamente.
- Presión y bombeo en el sacro. Colocamos la palma de la mano sobre el sacro y la otra mano la superponemos, realizando presiones con el peso de nuestro cuerpo. A continuación, podemos realizar presiones seguidas como si estuviéramos bombeando el sacro con la intención de drenar la energía residual.
- Presión sobre el núcleo ciático. Colocamos el codo en el núcleo ciático para drenar la energía residual.
- Tracción en la zona lumbar. Colocamos las manos en la zona lumbar y procedemos a empujar en forma horizontal, como si estuviéramos restregando lo lavando ropa, al final de cada movimiento realizamos un impulso con fuerza, como si quisiéramos subir los músculos lumbares hacia la cabeza. Realizamos estos pases con la intención de drenar la energía residual de la zona lumbar.
- Presión en las vértebras torácicas. Con las palmas de las manos y después con acupresión con los dedos pulgares, presionamos sobre las paravertebrales a lo largo de toda la columna torácica, con la intención de drenar la energía residual.
- Presión y bombeo en las vértebras TIII-TVI. Con nuestras manos en forma de triángulo, presionamos con el canto de las manos en la zona paravertebral de las torácicas III a VI. En cada presión le solicitamos a la consultante que exhale, y vamos aumentando la frecuencia, después presionamos lo más profundo que podamos, hacemos temblar nuestras manos y retiramos las manos rápidamente, como si quisiéramos drenar la energía residual estancada en los pulmones y el corazón.

Durante cada uno de estos procedimientos es común que la consultante experimente dolor, así como reacciones emocionales intensas. Muchas personas que no lograron expresar sus emociones durante los otros procedimientos, tienden a liberar sus emociones en esta etapa.

Cuando la persona inicia su proceso de drenaje emocional la terapeuta Soma Hara favorecerá la expresión emocional, alentándola a soltarse a las corrientes vegetativas que se experimentan en las diferentes partes del cuerpo.

Al trabajar con estos procedimientos es importante visualizar el estancamiento de la energía emocional en todas las partes del cuerpo en las cuales vamos a trabajar, e imaginar el cuerpo como una pasta de dientes que empezamos a empujar desde abajo para que vaya empujando la energía residual hasta que se libere por la cabeza.

Integración

La integración es la última etapa de este proceso. Entendemos por integración a el procedimiento vincular entre terapeuta y consultante, donde a través de preguntas y de un diálogo compasivo, se va brindando un acompañamiento para significar a través de la palabra la experiencia sensorial vivida durante el proceso psicoterapéutico. En este sentido, partimos

de que la palabra permite organizar la energía, brindándole un significado que permite acomodar la experiencia dentro de un nuevo orden lingüístico.

En esta etapa, la experiencia pasa por la palabra para brindarle un nuevo significado a las experiencias procesadas, pero también para visibilizar otros aspectos de la experiencia aún no dichos. En este sentido, la palabra permite elaborar la experiencia y acomodarla en el cuerpo mente como una nueva memoria que permite organizar un nuevo orden superior.

Son dos las preguntas que pueden dar inicio a este proceso de diálogo integrativo:

Con esta experiencia ¿de qué te das cuenta?
A partir de este darte cuenta ¿hoy que decides?

Estas dos sencillas preguntas permiten aterrizar la experiencia, ordenándola en función de la producción de un sentido, así como en la responsabilidad afectiva de agencia sobre su propia condición, favoreciendo la toma de decisiones, que puede ir desde decisiones internas (“hoy decido amarme”, “hoy decido escucharme”), hasta decisiones externas (“hoy decido poner límites”, “hoy decido tomar x decisión”).

Bibliografía

- Fernández, D. L. (2020). El cuerpo, el alma, la palabra. Medicina Nahua en la Sierra de Texcoco. Ed. Artes de México, México.
- Fléche, C. (2015). Descodificación biológica de los problemas digestivos. Síntomas, significados y sentimientos. Ed. Obelisco, España.
- Florescano, E. (2018). Imagen del cuerpo en Mesoamérica (5510 A.C. – 1521 D.C). Ed. Fondo de Cultura Económica, México.
- Valenzuela, A. (2008). Diagnóstico oriental de las emociones. Ed. Natural, España.
- Villalobos Pérez, J. J. (2006). Introducción a la Gastroenterología. Ed. Méndez, México.
- Villoldo, A. (2020). Chamán, sanador, sabio. Ed. Obelisco, España.
- Vora, E. (2023). La anatomía de la ansiedad. Ed. Paidós, España.
- Laszlo, E. (2014). La experiencia akasica. Ed. Obelisco, España.
- Llinares, N. (2018). Masaje alquímico del corazón. Ed. Edaf, España.
- Reich, W. (1997). Análisis del carácter. Ed. Paidós, España.