



UNIVERSIDAD DE LA REPÚBLICA  
FACULTAD DE PSICOLOGÍA

TRABAJO FINAL DE GRADO

BIOENERGÉTICA Y PILATES  
“Cuando el cuerpo habla”

Estudiante: Valentina Boga

Tutor: Prof. Adj. Psic. Luis Gonçalvez Boggio

Montevideo, 30 de octubre de 2015

## Índice

Resumen.....	3
Introducción.....	4
Método Pilates.....	5
Breve historia de Joseph Pilates.....	5
¿En qué consiste el método?.....	6
Principios del método Pilates.....	7
Breve historia de las terapias corporales.....	13
Vegetoterapia caracter-analítica.....	15
Análisis bioenergético.....	16
Respiración, movimiento y emociones en la terapia bioenergética.....	17
Alineamiento, postura, movimiento y flexibilidad de la columna vertebral.....	20
Regulación de la Postura Corporal.....	24
Caracteres Bioenergéticos.....	27
Carácter esquizoide.....	27
Carácter oral.....	28
Carácter Psicópatico.....	30
Carácter masoquista.....	31
Carácter Rígido.....	32
Conclusiones.....	34
Referencias bibliográficas.....	36

## **Resumen**

El presente Trabajo Final de Grado de la Licenciatura de Psicología, tiene como objetivo el desarrollo del Método Pilates y de la corriente psicológica Psicoterapia Corporal Bioenergética, para lograr fundamentar la articulación entre ambas.

Se plantea dicha articulación desde un enfoque terapéutico, mostrando la importancia que para estas formas de abordaje clínico tiene el cuerpo y la postura corporal en el individuo, las cuales toman al ser en su totalidad, como un todo integrado.

Se pretende hacer un revisión histórica del surgimiento del Método Pilates y de su creador Joseph Pilates, así como también de la historia y orígenes de las Terapias Corporales. Por tal motivo se investigó y seleccionó información para comprender las temáticas planteadas.

**Palabras Clave:** Pilates, Bioenergética, postura corporal.

## Introducción

La elección de la temática para la realización del presente trabajo, surge a partir de mi Formación Integral del Método Pilates en el año 2015, realizado en el instituto “Corpo, Conciencia Corporal.” A su vez, en mi transcurso por la Facultad de Psicología surge el interés por la Bioenergética, y finalizando la carrera la necesidad de profundizar en estos abordajes terapéuticos.

El trabajo consta de tres ejes centrales. En primer lugar se buscará realizar un recorrido del surgimiento del Método Pilates, comenzando con la biografía de su creador, para luego poder entender en qué consiste el método, tomando en cuenta sus principios, la importancia de la respiración, de la conciencia del trabajo desde el “centro energético” (“power house”) y principalmente la relación cuerpo-mente. Para la realización de esta etapa del trabajo, la bibliografía que se utilizará será la de la formación, tanto material de apoyo como los libros fundamentales para el entendimiento del Método.

En segundo lugar se hará un acercamiento a las Psicoterapias Corporales, comenzando por su surgimiento, desde Wilhelm Reich y Alexander Lowen, su desarrollo posterior como Psicoterapia Corporal Bioenergética y sus principios. La importancia del cuerpo y la respiración en la terapia, las tensiones musculares, la descarga y expresión de las emociones y la unidad funcional entre cuerpo-mente.

Por último se tomará en cuenta la Postura Corporal y la función fundamental de la columna vertebral en nuestro cuerpo, para poder analizar los caracteres bioenergéticos, junto con la perspectiva del Método Pilates y sus principios.

Se pretende demostrar la relación entre dichos enfoques, desarrollando cada uno por separado, mostrando las semejanzas y los intereses en común, y también sus diferencias. Con respecto a esto surge la pregunta: ¿Se puede tomar el Método Pilates como un aporte complementario en la Psicoterapia Corporal Bioenergética?

La respuesta a esta pregunta se desarrollará a lo largo de este trabajo.

## **Método Pilates**

Para comprender en qué consiste el Método Pilates, tomaremos en cuenta los aportes de Rael Isacowitz (2010) y Ochoteco y Colella (2011) para comenzar con la historia de su creador.

### **Breve historia de Joseph Pilates**

Joseph Pilates nació en el año 1880 en Dusseldorf, Alemania. En su niñez sufrió varias enfermedades como ser raquitismo, asma y fiebre reumática. Estas dificultades de su infancia son las que lo impulsaron a descubrir un método para lograr vencerlas. De esta forma comienza a practicar diferentes deportes para lograr fuerza física como ser gimnasia, culturismo, boxeo, lucha, entre otras, llegando a ser un gran gimnasta y destacándose en el resto de las disciplinas.

A su vez estudió las teorías de movimiento orientales y occidentales como el yoga y sus filosofías. Al mismo tiempo se interesó por la fisiología humana, principalmente por el sistema muscular.

La combinación de todos estos conocimientos e intereses son lo que lo llevarían a crear el método Pilates.

En el año 1912 recorre Inglaterra con un circo, actuando de estatua griega viviente. Fue arrestado junto con otros ciudadanos alemanes al estallar en 1914 la Primera Guerra Mundial. Fue precisamente en esta estancia en la cárcel donde comienza a desarrollar su método de preparación física.

En su reclusión enseñó y practicó su programa de ejercicios y comenzó a desarrollar aparatos con las camas que ayudaran a la rehabilitación de los inválidos y los enfermos, así como también ejercicios basados en el equilibrio muscular de resistencia y elongación que le permitieron, a él y a sus compañeros, permanecer en buen estado de salud, protegiendo a los prisioneros de epidemias y de enfermedades comunes en los hacinamientos carcelarios de la época.

Al finalizar la Guerra, regresa a Alemania donde comienza a trabajar con la Policía Militar de Hamburgo, entrenando personal en autodefensa y en preparación física.

En el año 1925 decide exiliarse en Estados Unidos debido a que el gobierno alemán le ordena hacerse cargo del entrenamiento físico del nuevo ejército.

Es en su viaje a América donde conoce a Clara, quien se convirtió poco después en su esposa y es con quien, en 1926, abre su primer estudio de recuperación física en la ciudad de Nueva York. Muy pronto actores, actrices, deportistas y sobre todo bailarines acudían a su estudio con el fin de aprender su método. En 1966 su estudio se incendia y en octubre del año siguiente Pilates fallece a sus ochenta y siete años de edad.

Según Isacowitz (2010) el método Pilates es creado para lograr una forma de vida, una filosofía de vida, donde su creador estaba convencido que podía afectar a las personas en todos sus aspectos y a la sociedad en su conjunto. Creía que las personas debían recibir información sencilla y accesible sobre el cuerpo desde pequeños, soñaba que su método se enseñara en diferentes centros de educación. Su filosofía se basaba en la creencia de que trabajando al ser en su totalidad: cuerpo, alma y espíritu, era el camino para conseguir una buena salud. Una de las razones que hace al método Pilates algo único, es que no sólo importa el cuerpo, sino también la mente y el espíritu, buscando calidad de vida en el ser como un todo integrado.

Con respecto a la relación mente-cuerpo Isacowitz (2010) plantea que:

Estoy convencido de que cada uno de los movimientos de este método se puede y se debe sostener sobre principios científicos (a través de la anatomía, la fisiología, biomecánica y cinesiología) y artísticos (por la estética, las sensaciones interiores, los componentes psicológicos, y el flujo energético y la fuerza vital). Esta dualidad del movimiento humano, combinando arte y ciencia, ha sido reconocida y explorada a través de los tiempos. La mente y el cuerpo mantienen una relación bidireccional, de carácter simbiótico, cuyos resultados son profundos y, en ocasiones, inexplicables. Pilates se construye en esta relación mente-cuerpo. (p.15 y 16).

### **¿En qué consiste el método?**

El método consiste en una serie de ejercicios de movimientos controlados que promueven el equilibrio entre cuerpo y mente, trabajando toda la musculatura del cuerpo de manera simultánea, tratando al individuo en su totalidad. Busca dar fuerza y flexibilidad a los músculos, centrándose en la zona abdominal, para fortalecer la columna vertebral y así lograr una correcta postura corporal (Ochoteco y Colella, 2011).

Joseph Pilates (1945) lo llamó inicialmente Contrología, y la definía como:

(...) la coordinación completa de cuerpo, mente y espíritu. A través de la Contrología usted primero adquiere control completo sobre su propio cuerpo y después, a través de la repetición apropiada de los ejercicios, de forma gradual y progresiva adquiere el ritmo natural y la coordinación asociada con todas sus actividades subconscientes. La contrología desarrolla el cuerpo uniformemente, corrige posturas incorrectas, restablece la vitalidad física, vigoriza la mente y eleva el espíritu. (p.18 y 19).

Plantea que la mente y el cuerpo están estrechamente vinculados y que el estado del cuerpo influye sobre el estado de la mente y viceversa. Toma a la mente y al cuerpo como un todo integrado, considerando al ser en su totalidad. “Uno de los resultados mas importantes de la Contrología es lograr el dominio de la mente sobre el control completo de su cuerpo” (Pilates, 1945, p. 19).

Estaba convencido de que encontrando el equilibrio entre la conexión cuerpo-mente, no sólo se afectaría el cuerpo, sino también al ser a nivel social, ya sea en sus actividades o en relaciones con los demás (Isacowitz, 2010).

Frederick Rand Rogers (2010) define la Contrología como: “(...) un sistema ideal para transformar el cuerpo en un instrumento perfecto de la voluntad. Es adecuado a nivel kinesiológico, sano a nivel fisiológico y correcto a nivel psicológico” (p. 10).

Es considerado uno de los métodos más eficaces para conseguir un cuerpo pleno, como también para la rehabilitación y tratamiento de lesiones y patologías de la columna vertebral como ser lumbalgia, hernia de disco, estenosis, osteoporosis, estenololisteis, entre otras (Corpo, 2015).

### **Principios del método Pilates.**

El método Pilates se basa en diferentes principios para la mejora integral de la salud, que se manifiestan tanto física como mentalmente. Todos los movimientos del método están basados en estos principios.

Ochoteco y Colella (2011) y Isacowitz (2010) plantean los siguientes principios:

- Tomar conciencia.

Deben estar presentes en cada movimiento el cuerpo y la mente. Es necesario comenzar tomando conciencia del cuerpo en cada movimiento. Para poder lograrlo Pilates se practica en ambientes cálidos, con música suave. También es fundamental acompañar los ejercicios con una dieta apropiada, buenos hábitos de higiene y de sueño, formando así un estilo de vida que resulta necesario para lograr la mejora integral de salud. “Solo empleando la mente podemos comprender el enorme potencial humano, porque el poder de la mente es infinito” (Isacowitz, 2010, p.37).

- Lograr el equilibrio.

Se logra a través de la coordinación entre mente, cuerpo y espíritu, alcanzando un mayor bienestar, lo cual es de gran importancia el desarrollo muscular uniforme de todo el cuerpo. Es una disciplina mental y física (Isacowitz, 2010).

- Respiración.

*Respirar es el primer acto de la vida; y el último. Nuestra propia vida depende de ello. Ya que no podemos vivir sin respirar, es trágicamente deplorable contemplar a los millones y millones de personas que nunca han aprendido a dominar el arte de respirar correctamente.*

*Joseph Pilates.*

La respiración es fundamental para estar vivos y sentirnos vivos. Es una parte integral del funcionamiento total del cuerpo. Es la fuente del método Pilates. Tiene múltiples beneficios como: la oxigenación de la sangre y de esta manera alimentar el organismo a nivel celular, mejorar el tono de la piel, mejorar la circulación y de esta manera nutrir todos los tejidos, eliminar las toxinas e impurezas del cuerpo, facilitar la concentración marcando un ritmo para el movimiento, ayuda a activar los músculos y además, calma el cuerpo y la mente ayudando a relajarnos y liberar el estrés (Ochoteco y Colella, 2011).

En la respiración, la entrada de aire es activa, necesito movimiento muscular, por esta razón se involucran diferentes articulaciones y músculos. El diafragma, es el principal músculo inspirador, es un músculo plano, con forma de bóveda, que se extiende entre el tórax y el abdomen (Calais-Germain, 2007).

Existen diferencias entre la respiración normal y la respiración que se utiliza en Pilates:

En la inhalación de la respiración normal, el diafragma se contrae y se aplana, aumentando la dimensión vertical del tórax, al mismo tiempo se contraen los músculos intercostales externos.

La exhalación en la respiración normal es pasiva, por lo tanto los músculos vuelven a su posición primitiva de estructuras desplazadas durante la inspiración (Isacowitz, 2010).

En la inhalación que utilizamos en Pilates, el diafragma hace que la caja torácica se expanda en todos los planos y no solo en el vertical, llamada respiración costal o lateral, contrayéndose los músculos intercostales externos. Todo esto provoca un aumento de volumen torácico, disminución de la presión intrapulmonar y la entrada de aire en los pulmones.

La exhalación en Pilates es forzada, consciente, en donde se activan y participan diferentes músculos, como ser los músculos abdominales profundos (principalmente el transversal abdominal), músculos intercostales internos, músculos del suelo pélvico y los músculos espinales profundos. En forma accesoria participan el dorsal ancho, serrato posterior inferior y el cuadrado lumbar. Esta conexión entre los músculos facilita la ejecución de los movimientos, el control del centro y la elongación del esqueleto axial, a su vez favorece al soporte de los órganos vitales (Isacowitz, 2010).

Es la respiración consciente la que permite la conexión entre mente y cuerpo, facilitando así una mayor contracción durante la actividad corporal. En este patrón respiratorio consciente la inhalación facilita la extensión espinal, mientras que la exhalación facilita la flexión. Además, esta forma de respirar hace más fácil mantener la contracción de los músculos abdominales durante todo el ejercicio, tendiendo el control del centro y la elongación del esqueleto axial (Corpo, 2015).

- Concentración profunda.

Es necesaria la concentración permanente para desarrollar el cuerpo de manera integral, para lograr tomar conciencia de nuestro cuerpo en movimiento. La combinación de la concentración con la conciencia, aporta al trabajo una cualidad meditativa, en donde dejamos pensamientos innecesarios al momento de trabajar, concentrándonos en qué músculos quiero trabajar, la alineación del cuerpo y la respiración. Es la clave para conectar

la mente y el cuerpo (Ochoteco y Colella, 2011).

- Centrarse.

Se trata de encontrar en el cuerpo humano el punto que constituye el centro de gravedad, Pilates lo llamó el “centro energético” (power house) En las mujeres, el power house se encuentra a la altura de primer y segundo segmentos del sacro, flotando en medio de la cavidad pelviana. En los hombres se encuentra en el centro del cuerpo, a la altura del ombligo. Constituyen el soporte muscular desde donde surgen todos nuestros movimientos. Integrado por la musculatura abdominal profunda (el transverso abdominal), el diafragma, multifidus o transverso espinoso y los músculos del suelo pélvico (elevador del ano y los isquio-coccígeos).

Estos músculos forman un cilindro de soporte muscular en el centro del cuerpo. Tanto los abdominales como los extensores de la espalda están compuestos por capas más profundas, proporcionando estabilidad y soporte a la columna, caracterizándose por su efecto en la estabilización y funcionamiento de la zona lumbo-pélvica (Isacowitz, 2010).

- Ganar control.

A medida que asociamos todos los principios mencionados anteriormente es cuando vamos ganando control. Es a través de la práctica que adquirimos el equilibrio para que los movimientos sean fluidos y sin esfuerzo, debido a que ya no los hacemos de una forma conciente sino que los tenemos integrados (Isacowitz, 2010).

- Ser eficiente.

“Esforzarnos por alcanzar la eficiencia nos enseña a enfocar nuestra energía” (Isacowitz, 2010, p. 34).

En el método Pilates los ejercicios son controlados y de pocas repeticiones, por lo que al cuerpo se le permite estar relajado, enfocando la energía necesaria en el trabajo que estoy realizando, logrando mantener el equilibrio corporal y la estabilidad a la columna vertebral.

- Crear fluidez.

La fluidez es quien cambia a la energía en movimiento.

Se expresa en cada movimiento, uniendo los ejercicios con suavidad y así lograr un movimiento continuo durante toda la sesión. En Pilates no hay movimientos aislados.

- Ser preciso.

Se refiere a que debemos ser conscientes y tener el control de nuestro propio cuerpo, para ir logrando tener la percepción del mismo. Lograr la capacidad de ser precisos en la ejecución de cada movimiento y de esta manera, activar y controlar la musculatura (Isacowitz, 2010).

- Buscar armonía.

Se logra pudiendo combinar todos los principios mencionados anteriormente. Lograr sentirse en armonía tanto con uno mismo como con el entorno. Sintiendo que al culminar la sesión salimos mas relajados y rejuvenecidos (Isacowitz, 2010)

- Estabilización del tronco.

Dentro de la postura corporal, además de la importancia de la columna vertebral, hay que destacar el papel de la estabilización del tronco, que es uno de los principios del método Pilates. Plantearemos brevemente la importancia de la estabilización de la cintura escapular y la estabilización de la cintura pélvica.

La estabilización de la cintura escapular, se considera imprescindible para una buena ejecución del movimiento, de otra manera se tiende a sobrecargar los músculos que se encuentran involucrados en esta zona. La cintura escapular está compuesta por la clavícula y las escápulas. Al no tener una unión directa a la caja torácica y a la columna, las escápulas tienen una gran movilidad y los brazos presentan un amplio rango de movimiento. Son las escápulas quienes asisten y estabilizan al hombro, mientras el brazo está en reposo o en movimiento (Kendall y Kendall McCreary, 2005).

La cintura pélvica es un anillo óseo, formado por el sacro y coxis (por detrás) y los dos huesos ilíacos (por delante) (Calais-Germain, 2007).

Isacowitz (2010) plantea que la cavidad pélvica es la fuente eterna de energía de nuestro ser. “En esta zona la anatomía humana se encuentra con la metafísica, y el sistema musculoesquelético se vincula perfectamente con nuestra fuerza vital” (p.42 y 43).

Kendall y Kendall McCreary (2005) plantean que una pelvis neutral es lo que permite a las piernas tener un amplio rango de movimiento, definiendo a la pelvis neutral como la posición en la cual las espinas ilíacas antero superiores están en el mismo plano que las sínfisis púbica.

- Elongación axial.

La elongación axial es la elongación de todo nuestro cuerpo en un eje vertical, desde la cabeza a los pies, incluyendo el control del centro, la estabilización de la cintura pélvica y escapular. Este principio favorece un excelente ambiente para los movimientos segmentarios de la columna, impidiendo que se generen lesiones (Isacowitz, 2010).

## **Breve historia de las terapias corporales.**

El nacimiento de las terapias corporales surge a partir de el austríaco Wilhelm Reich (1897-1957). Comienza a interesarse en el psicoanálisis y es en el año 1920 que se integra a la Sociedad Psicoanalítica de Viena, donde trabaja como asistente clínico de Freud. A su vez, en 1922 se convierte en médico psiquiatra (Mairowitz y González, 2006).

En el año 1923 desarrolla su "Teoría del orgasmo", la cual plantea que: "La potencia orgástica es la capacidad de abandonarse al fluir de la energía biológica sin ninguna inhibición, la capacidad para descargar completamente toda la excitación sexual contenida, mediante contracciones placenteras involuntarias del cuerpo" (Reich, 2009, p.100).

Es decir que para lograr la potencia orgástica, la energía sexual debe liberarse en el orgasmo, si esa energía no es liberada no se logra la potencia orgástica, siendo el resultado la neurosis. Las normas más importantes de la potencia orgástica son contracciones involuntarias del organismo y la descarga completa de la excitación, en donde el placer debe concentrarse en los genitales (Reich, 2009).

Descubre que lo que impide el desarrollo natural y la auto-regulación del organismo es el bloqueo de la función orgástica, a través de este descubrimiento, Reich desarrolla la "fórmula del orgasmo": TENSION-CARGA-DESCARGA-RELAJACION como forma natural para la auto-regulación del organismo (Gonçalvez, 2008).

Reich (1957) publica "Análisis del carácter" en donde plantea que el método terapéutico del mismo está determinado por diferentes conceptos teóricos:

- Punto de vista tópic: Se refiere a que lo inconciente debe hacerse conciente, donde las manifestaciones inconcientes deben ser interpretadas en el orden que van apareciendo.
- Punto de vista dinámico: volver conciente lo inconciente no debe hacerse en forma directa, sino a través del análisis de la resistencia, debido a que se pone en juego lo afectivo, ya que el paciente no solo debe recordar cosas sino a su vez experimentarlas.
- Punto de vista económico: el orden en que se llevará a cabo el análisis de la

resistencia es ajustado a cada paciente por separado.

Es aquí donde aparecen las resistencias del paciente frente al análisis, teniendo el psicoterapeuta un rol activo, en donde surge la necesidad de analizar el carácter tanto desde las manifestaciones psíquicas a través de lo verbal, como también las manifestaciones corporales, observando los movimientos, el caminar, la tonalidad de la voz, cómo se paran y cómo se sientan los pacientes (Mairowitz y González, 2006).

Aparece así la idea de coraza caracteriológica, siendo un mecanismo de defensa compacto que desarrollan los individuos para protegerse del mundo exterior y contra sus propias pulsiones internas (Reich 1957). Un comportamiento habitual que está establecido y congelado en el cuerpo, como forma de defensa para protegerse de determinadas situaciones tanto del mundo exterior como del interior (Gonçalves, 2008).

Descubre que los conflictos emocionales no resueltos (que se encuentran en el inconciente) que surgen de las experiencias vividas en la infancia, provocan además de reacciones psicológicas reacciones corporales, las cuales se van acumulando en capas estratificadas en el propio cuerpo y se manifiestan a través de contracciones y tensiones musculares en ciertas zonas del cuerpo, impidiendo la descarga emocional correspondiente. Estas contracciones y tensiones musculares que la persona desarrolla como defensa frente a determinadas situaciones, es lo que denominamos "coraza muscular", para Reich el inconciente está en los músculos. La coraza muscular y la coraza caracteriológica son funcionalmente idénticas (Gonçalves, 2008). "El individuo está "caracteriológicamente acorazado" contra el mundo exterior y contra sus impulsos inconcientes" (Reich, 1957, p.57).

Guy Tonella (1999) define la coraza muscular como: "(...) es el resultado de conflictos sexuales infantiles y es específica de cada individuo, aunque los grandes conflictos, típicos de cada etapa del desarrollo, determinan tipos de coraza de la misma naturaleza" (p.27). Plantea que cada individuo presenta su carácter particular y se le denomina "coraza del carácter", y la define como "(...) el resultado de conflictos sexuales infantiles, de una manera de resolver el conflicto cambiando la actitud y la forma auténtica del ego" (p.27).

Reich (1957) plantea con respecto al carácter y a la resistencia caracteriológica que:

(...) el carácter en la vida corriente y la resistencia caracteriológica en el análisis, sirven ambos una misma función: la de evitar el displacer, de establecer y mantener un equilibrio psíquico —por neurótico que sea— y por último, de absorber energías reprimidas. Una de sus funciones cardinales es la de ligar la angustia "flotante" o, en otras palabras, absorber energía contenida. Así como el elemento histórico, infantil, está presente y activo en los síntomas neuróticos, también lo está en el carácter. Por eso es que una disolución consecuente de las resistencias caracteriológicas suministra un camino infalible e inmediato para encarar el conflicto infantil central. ( p. 57).

Reich (1957) descubre a través de las resistencias que presenta el paciente en el análisis, que la coraza muscular tiene una disposición segmentada, en forma de anillos siempre perpendicular al torso, su dirección nunca es longitudinal. Las tensiones del cuerpo van a estar organizados por siete anillos o segmentos, cada uno con su función determinada, manteniendo una relación funcional entre los grupos de músculos y órganos que tienen cada uno. Estos segmentos son, ocular, oral, cervical, torácico, diafragmático, abdominal y pélvico.

Gonçalves (2008) plantea que al estar estos segmentos unidos como un sistema unitario, el desbloqueo de un segmento, implica la movilización de los segmentos contiguos. Es así como el acorazamiento se da en una lógica céfalo caudal, de la cabeza hacia los pies.

Plantea que existen tres tipos de acorazamiento. La coraza móvil es flexible y débil, no impide nuestros movimientos básicos en la vida adulta, sirve de protección tanto biológica como energética para amenazas y peligros externos. La coraza crónica es una expresión mecánica y estereotipada y cumple una función de defensa para no sentir. Dicha coraza bloquea determinadas zonas específicas del cuerpo, convirtiéndose en tensiones crónicas. Por último, la coraza biopática presenta un déficit de acorazamiento generada por diferentes acontecimientos negativos tanto a nivel social, político, económico etc.

### **Vegetoterapia caracterio-analítica.**

La vegetoterapia es una terapia energética. Es creada por Reich al notar que la respiración de sus pacientes era limitada, lo cual no permite los movimientos necesarios que son los que determinan nuestros sentimientos. Esta técnica consiste en la respiración

profunda del paciente, siguiendo su impulso y su ritmo interno (Gonçalves, 2008).

Federico Navarro (1993) la define como:

La vegetoterapia caracterológico-analítica es, por tanto, un encuentro con la praxis emocional que permite al sujeto cambiar su modo de relacionarse y su valoración del mundo por una visión y una capacidad de sentir natural que supone el cambio de un “estar con”, en vez de “estar para”. (p.18).

Es así como Reich comienza a interesarse por los músculos. Las tensiones musculares son quienes producen los bloqueos de la energía vital, basándose el carácter del individuo en dichas tensiones musculares. Plantea que en los músculos rígidos es donde se encierran emociones reprimidas (Navarro, 1993). Por lo tanto la coraza muscular es memoria emocional (Gonçalves, 2008).

A sí mismo Navarro (1993) plantea que lo que busca la vegetoterapia es curar al paciente a través de intervenciones corporales (actings) provocando reacciones neurovegetativas emocionales y musculares. Éstas son capaces de reestructurar a través de toques y presiones controladas, una sana psicoafectividad la cual está en conflicto desde el nacimiento del individuo.

### **Análisis bioenergético.**

El análisis bioenergético es creado por el doctor Alexander Lowen (1910-2008). En el año 1956 funda junto a John Pierrakos el Instituto de Análisis Bioenergético en Nueva York.

Lowen (2000) define a la bioenergética como:

(...) una forma de terapia que combina el trabajo con el cuerpo y con la mente, para ayudar a la gente a resolver sus problemas emocionales, y a comprender mejor su potencial para el placer y el gozo de vivir. Una tesis fundamental de la bioenergética es que cuerpo y mente son funcionalmente idénticos: es decir, lo que sucede en la mente refleja lo que está sucediendo en el cuerpo, y viceversa. (p.9).

Plantea que la mente y el cuerpo se influyen entre sí. Es decir que de la manera que una persona piensa, afecta lo que esa persona siente y viceversa. Es imposible separar al cuerpo de la mente, siendo que una persona expresa su personalidad a través del cuerpo como a través de la mente.

A través del cuerpo y sus procesos energéticos, la bioenergética entiende la personalidad humana. Las funciones básicas de la vida son: la producción de energía, que se da a través de la respiración y el metabolismo y la descarga de energía en el movimiento (Lowen, 1994a).

Los principios y prácticas de la terapia bioenergética se basan en la identidad funcional de la mente y el cuerpo. Esto significa que todo cambio real en el pensamiento de una persona, y por lo tanto en su conducta y sentimientos, está condicionado a un cambio en el funcionamiento del cuerpo. Las dos funciones más importantes a este respecto son la respiración y el movimiento. (Lowen, 1994a, p.34 y 35).

Plantea que en las personas que tienen un conflicto emocional, la respiración y el movimiento son perturbadas por tensiones musculares crónicas, los cuales se manifiestan de forma corporal, estructurándose en el cuerpo los conflictos psíquicos (Lowen, 1994<sup>a</sup>). A su vez según Lowen (1994b) “ (...) el inconciente es la parte del cuerpo que uno no siente” ( p. 29).

La identidad funcional y la relación entre la mente (procesos psicológicos) y el cuerpo (procesos físicos) son los principios que sustentan al análisis bioenergético. Al ser una persona un ser unitario, lo que le sucede en la mente le debe suceder también en el cuerpo. Cuando las funciones corporales como ser la respiración, locomoción, sentimientos y autoexpresión son modificadas positivamente, tienen efectos inmediatos y duraderos psíquicamente. (Lowen,1994b).

### **Respiración, movimiento y emociones en la terapia bioenergética.**

*“ (...) para estar vivos hay que respirar,  
cuanto mejor respire, mas vivo estará.”*

*Alexander Lowen.*

Es a partir de las experiencias de Wilhelm Reich que la respiración comienza a ser

primordial en la terapia. Comprueba que la forma de respirar de los pacientes nos muestra su estado emocional. La primer reacción de defensa que tiene un individuo para evitar un sentimiento es bloquear la respiración (Gonçalvez, 2008).

Lowen (1994a) plantea que las personas tienen dificultades para respirar plena y fácilmente, porque al respirar profundamente crean sentimientos y las personas temen sentir, es por tal motivo que la mayoría de las personas respiran mal.

Además Lowen (1994a) considera que la sensibilidad de un individuo está determinada por la respiración y el movimiento. “La motilidad de todo el cuerpo se reduce cuando se restringe la respiración” (p.35). Cuando se contiene el aliento se corta la sensibilidad. Las emociones fuertes son quienes estimulan y profundizan la respiración, así como a su vez estimular y profundizar la respiración puede causar emociones fuertes. “Estar plenamente vivos es respirar profundamente, moverse libremente y sentir plenamente” (p.35). Lo que unifica al cuerpo es una respiración sana y una persona sana respira con todo el cuerpo. “La persona sana respira con todo el cuerpo, o más específicamente, sus movimientos respiratorios se extienden hasta las profundidades del cuerpo” (p. 42).

Cuando una respiración es realmente profunda, los movimientos que produce en el cuerpo involucran la parte inferior de la pelvis, pudiendo tener sensaciones en esa área. Como explicamos anteriormente, el diafragma es el músculo que separa el tórax del abdomen y es quien limita que los pulmones se expandan hacia abajo. Al hablar de respiración abdominal, se refiere a que el abdomen participa activamente en el proceso inspirador, siendo a través de la respiración abdominal que se producen los movimientos corporales. Al expandirse y relajarse el abdomen, genera que el diafragma pueda descender. Es así como cuando inspiramos profundamente, activando la cavidad abdominal, la onda respiratoria fluye hacia arriba y cuando espiramos la onda se mueve desde la cabeza a los pies. De esta manera, la profundidad de la respiración es medida por la longitud y no por la amplitud de la onda respiratoria (Lowen, 1993).

Una buena respiración es esencial para la salud vibrante. A través de la respiración obtenemos el oxígeno necesario para mantener ardiendo nuestros fuegos metabólicos, los cuales nos proporcionan la energía que necesitamos. Una mayor cantidad de oxígeno crea un fuego más caliente y produce más energía. (Lowen, 2000, p.33).

La respiración es quien suministra la energía para el movimiento, por lo tanto la terapia

bioenergética comienza con la respiración. El objetivo de esta terapia es restablecer el movimiento natural del cuerpo ya que la contracción muscular crónica es quien impide la libertad del movimiento y la expresión natural del individuo. En las personas que tienen un conflicto emocional, la respiración y el movimiento se encuentran perturbados por tensiones musculares crónicas, estructurándose en el cuerpo los conflictos psíquicos (Lowen, 1994a).

Teixeira de Almeida (2005) plantea que las emociones en un individuo son una manera de sentir y de actuar, por lo tanto, la experiencia emocional hace que el hombre, además de actuar emocionalmente, se sienta emocionado. El comportamiento emocional expresa sentimientos agradables y desagradables y se relaciona, principalmente, con la musculatura somática.

Plantea que, la tensión emocional se refiere al conflicto reprimido y tiene la función de suprimir los contenidos psíquicos que aún no pueden ser revelados. Amortiguar las sensaciones, puede ser una manera de luchar con los sentimientos generados por experiencias negativas. Es a través del cuerpo que estos conflictos se expresan.

Según Lowen (1994b) el sentimiento es la percepción del movimiento o impulso, una emoción debe ser expresada a través de un gesto, una mirada, el tono de voz o simplemente un movimiento corporal, si esto no sucede es porque la emoción no se siente. La palabra emoción tiene el significado de poner en movimiento, las emociones surgen de movimientos espontáneos del cuerpo y tienen la particularidad de experimentarse en todo el cuerpo y no solamente en una parte del mismo (Lowen, 1993).

Guy Tonella (1999) plantea que los conflictos emocionales limitan la movilidad del cuerpo. Impiden el movimiento hacia el exterior, el movimiento centrífugo de energía (del núcleo hacia la periferia) que posibilita el contacto con el mundo y la expresión emocional. De esta manera toda distorsión que haya en el movimiento de un individuo es señal de un conflicto emocional.

Así mismo, Reich (1957) plantea que la palabra emoción significa moverse hacia afuera, sobresalir y es necesario tomar este significado cuando hablamos de sensaciones y de movimientos. Los movimientos expresivos son lo que nos demuestran que algo está vivo, que tiende hacia afuera y por ende, se mueve. Por lo tanto como la palabra emoción significa moverse hacia afuera hablamos de que es un movimiento expresivo. Es así como tanto la emoción y la expresión de un organismo están ligadas al movimiento.

## **Alineamiento, postura, movimiento y flexibilidad de la columna vertebral.**

Calais-Germain (2007) define al esqueleto humano como un armazón que constituye el soporte rígido del cuerpo. Es un armazón móvil y son los huesos quienes sirven de palanca para la tracción de los músculos.

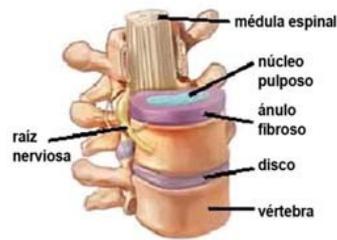
La columna vertebral o raquis es una superposición de piezas óseas (vértebras), unidas entre sí por medio de láminas fibrocartilaginosas (discos intervertebrales). Es quien sostiene y transmite el peso de la cabeza y del cuerpo a la pelvis y los miembros inferiores, a su vez es quien permite la bipedestación y el movimiento manteniendo el centro de gravedad. Protege la médula espinal, debido a que las vértebras tienen un agujero en su centro por el que discurre la médula. Constituye el esqueleto del tronco y tiene la forma de un tallo óseo móvil.



Fig. 1: Columna vertebral.

Está formada por huesos resistentes y músculos potentes que le dan solidez, permitiéndole sostener el peso del cuerpo. Compuesta por treinta y tres vértebras que le permiten el movimiento flexible (Calais-Germain, 2007).

Cada vértebra tiene dos partes principales, el cuerpo vertebral y el arco vertebral. Están unidas entre sí por medio de los discos intervertebrales y las articulaciones interapofisarias. Los discos intervertebrales están formados de dos partes, el anillo fibroso que está formado por láminas de cartílago fibroso y otra parte central que es el núcleo, lleno de líquido gelatinoso. Los discos intervertebrales son quienes funcionan como los amortiguadores de choque de la columna (Calais-Germain, 2007).



La columna vertebral se divide en diferentes regiones: región cervical: compuesta por siete vértebras. Es el sistema más complejo y móvil del organismo, es donde se encuentra el cuello que se mueve más de seiscientos veces en una hora y se encuentra sujeto a estrés y tensión al hablar, gesticular, caminar, mantenerse parado, levantarse, acostarse. Región dorsal: compuesta por doce vértebras. Es quien acompaña a la caja torácica desde la parte posterior del cuerpo. Región lumbar: compuesta por cinco vertebras. Es la región de la columna que sostiene las mayores cargas de todas las regiones del raquis. En la parte inferior de la columna se encuentra el sacro (compuesta por cinco vértebras) y el coxis (compuesta de tres a cinco vértebras) (Corpo, 2015).

Dentro de las curvas naturales de la columna vertebral, que serán diferentes de una persona a otra, llamamos lordosis (cóncava hacia atrás) a la curvatura de las regiones cervical y lumbar y cifosis a la curvatura de la región dorsal y sacra (convexa hacia atrás). La cifosis exagerada es llamada hiper cifosis y la lordosis exagerada es llamada hiperlordosis (Teixeira de Almeida, 2005).



Fig. 3: cifosis y lordosis de la columna vertebral.

Los huesos se unen a través de las articulaciones, que dependiendo de cuales sean pueden ser más o menos móviles, en algunos casos los huesos están unidos únicamente por tejido fibroso en donde éstas articulaciones permiten poco o ningún movimiento. Los huesos están unidos entre sí por medio de ligamentos. Los ligamentos intercuerpos recorren la columna en su longitud. El ligamento longitudinal anterior, es el más débil y recorre todo el aspecto anterior de los treinta y tres cuerpos vertebrales. El ligamento longitudinal posterior recorre el aspecto posterior de los treinta y tres cuerpos vertebrales (Corpo 2015).

Los músculos son quienes producen el movimiento en el cuerpo. Por lo general un músculo siempre está unido a dos huesos distintos, los puntos de unión se llaman inserciones. Se unen a los huesos de varias maneras, por medio de fibras carnosas, por medio de una lámina tendinosa o por medio de un tendón. Tienen una capacidad activa de contracción (tiende a acercar sus puntos de inserción) y a su vez tiene la posibilidad de ser elásticos (Calais-Germain, 2007).

Existen dos tipos de contracciones musculares: contracción isométrica y contracción isotónica. La contracción isométrica, se produce cuando un músculo se contrae manteniendo su longitud y sin movimiento articular visible, es decir, sin desplazamiento. El músculo produce mucha fuerza y tensión, manteniéndose estático. Las contracciones musculares isotónicas es cuando las fibras musculares se contraen, modificando su longitud. Se dividen en concéntrica que es cuando existe una tensión en el músculo logrando superar una resistencia, produciendo movimiento y excéntrica cuando hay tensión muscular y la elongación del músculo es producida por una fuerza externa, la resistencia a esa fuerza externa hace que el músculo se alargue (Kisner y Colby 2005).

Los músculos son los que permiten diferentes movimientos del tronco, los músculos abdominales rectos abdominales, oblicuos, psoas ilíaco y transversos abdominales son quienes permiten la flexión del tronco (movimiento de inclinación hacia adelante), los músculos posteriores erectores de la columna, transversos espinosos: multifidos y rotadores y dorsal ancho son quienes permiten la extensión del tronco (movimiento de inclinación para atrás) . A su vez el tronco se flexiona lateralmente (inclinación para los lados) de la parte superior hacia la parte inferior gracias a los músculos oblicuos, cuadrado lumbar y multifidos y la rotación del torso (que permite el movimiento alrededor de un eje central e incluyendo la columna lumbar, torácica y cervical) es iniciado por músculos espinales profundos y luego

se involucran músculos extrínsecos del tronco como ser erectores, multifidus y oblicuos abdominales .Estos movimientos de la columna son los que permiten su articulación (Kendall y Kendall McCreary, 2005).

Con respecto a la postura, Rael Isacowitz (2010) plantea que:

Una buena alineación conlleva automáticamente un menor estrés sobre la columna y actividad muscular menos costosa. Al alinear columna con la gravedad, el cuerpo trabaja de manera armónica con las leyes de la naturaleza. En cuanto el cuerpo pierde su equilibrio, ciertos músculos resultan sobrecargados y otros se debilitan (p. 53).

Teixeira de Almeida (2005) plantea que la postura significa la posición adoptada por el cuerpo o parte de él en relación con la línea que contiene el centro de gravedad. Cuanto más adecuada y eficiente, mejor será la mecánica del sistema músculo-esquelético y será menor el consumo de energía.

La posición neutral de la columna es la más estable y de mejor absorción de impactos. Para lograr una alineación neutra, no se debe forzar la columna, si no permitir que el peso se encuentre en el sacro y no descargar el peso sobre la columna lumbar, buscando la organización armónica de los huesos, músculos, ligamentos y tendones. Una columna estable es la que se encuentra en permanente movimiento, resistiendo la fuerza de gravedad (Corpo, 2015).

Gacey y Gentaz (s.f.) plantean que:

No poder estar ya de pie erguido es vergonzoso, lo contrario de estar erguido y orgulloso de ellos; perder esta capacidad es estar indefenso y dependiente. Por tanto, con un paciente postural debemos valorar el aspecto psicológico de este trastorno en sí mismo , puesto que el paciente no sería consciente del alcance de este quebranto. Nos enfrentamos entonces a una difícil situación, puesto que la trascendencia de los trastornos psicológicos que acompañan a los trastornos posturales tienen dos caras: el individuo puede haber experimentado una profunda herida en su ego corporal expresada como depresión y angustia que se expresa en el lenguaje corporal. (p.421).

Kurtz y Prester (1989) plantean que el cuerpo no miente, las posturas, proporciones, movimientos, tensiones y vitalidades expresan el interior de la persona. El cuerpo cuenta cosas sobre nuestro estado emocional y nuestros más profundos sentimientos, como también sobre nuestro carácter y personalidad. Cuando una persona presenta los hombros caídos y un andar lento o pesado, refleja sentimientos de debilidad y derrota. Por el contrario una persona con la cabeza derecha, hombros rectos, respirando plena y naturalmente, revela energía y autoconfianza.

## **Regulación de la Postura Corporal**

En Pilates: Roll down

En Pilates, para evaluar la alineación de la postura, es utilizado el roll down (rodar hacia abajo), debido a que es un ejercicio útil y sencillo. Es una herramienta que le permite a los profesores tener información acerca de la estructura y del desarrollo muscular de la persona. Además permite a la persona que lo realiza, movilizar sutilmente la columna y coordinar el movimiento con la respiración, también como un vehículo para centrar la mente y preparar el cuerpo. Isacowitz (2010), recomienda utilizar el roll down al comienzo y al final de la sesión. Si existe algún tipo de patología de columna, como ser hernia de disco, osteoporosis o lumbalgia, en donde está contraindicado flexionar el tronco, se harán modificaciones en el ejercicio.

El ejercicio consiste en:

Situado de pie, en una posición y alineación ideal, con los pies separados a la anchura de los hombros y paralelos. Inspire e imagine que la espalda está apoyada contra un palo que la mantiene erguida y alineada. La cabeza se llena de agua y se va volviendo pesada. Mientras espira, la cabeza se inclina hacia adelante, arrastrando el cuerpo tras ella y alejándolo del palo muy poco a poco, articulando cada una de las vértebras de la columna vertebral. Deje que las rodillas se flexionen mientras desciende para evitar la presión en la zona lumbar. Al llegar abajo, el agua se escapa y su cuerpo se hace más ligero. Inspire, mientras mantiene bajo una posición relajada, notando como se expande la espalda y las vértebras se liberan de su tensión. Relaje el cuello y permita que la cabeza esté en línea con la columna. Deje que el movimiento sea relajado y evite forzar

el estiramiento de los isquiotibiales al final, Relaje las manos y manténgalas con las palmas mirando hacia los lados del cuerpo. Espire y vuelva a rodar hacia arriba, por el palo, articulando toda la columna y colocando cada vértebra en su lugar correspondiente, restableciendo la alineación ideal, hasta llegar a la posición de partida. (Isacowitz, 2010, p. 60 y 61).

#### En Bioenergética: Grounding

El enraizamiento (grounding) en bioenergética, surge con Lowen y Pierrakos, quienes comienzan a desarrollar las posturas de pie, para promover las vibraciones, con el objetivo de liberar las tensiones crónicas. De esta manera, nace el concepto de enraizamiento, como conexión entre la percepción corporal y el suelo. El enraizamiento es estar en contacto con la realidad, con el suelo, estar sobre los propios pies y piernas, lo que implica sentirse más fuertes y seguros. La posición erecta implica que el paciente tenga la posibilidad de sentirse en contacto con la realidad de su vida. En las posturas de grounding, las vibraciones aumentan las ondas respiratorias y la excitación general del organismo (Weigand, 2005).

Según Lowen (2000), "(...) la bioenergética es el camino vibrante hacia la salud, y el camino hacia la salud vibrante. Por "salud vibrante" queremos significar no meramente la ausencia de enfermedad, sino la condición de estar plenamente vivos" (p.13).

Gonçalvez (2008) plantea que el flujo de excitación en el enraizamiento vertical es pulsátil y fluye a lo largo de todo el cuerpo, de la cabeza a los pies y de los pies a la cabeza. Al utilizar las piernas y los pies de soporte, para contener las emociones y así aumentar la respiración, se produce la posibilidad de aumentar la tensión en el organismo, lo que produce la carga en el enraizamiento. La descarga, se produce con la eventualidad de sostener la pelvis y la función genital, en la expresión emocional y de esta manera que se pueda producir la vibración bioenergética.

En bioenergética el enraizamiento, se utiliza para regular la postura corporal. El ejercicio que aumenta el sentimiento del individuo de estar en contacto con la tierra y con la realidad, se conoce como "Toma de tierra".

El ejercicio consiste en:

De pie, con las piernas separadas unos 25 cm, los dedos de los pies ligeramente vueltos hacia adentro, a fin de estirar algunos de los músculos de las nalgas. Inclínate hacia adelante y tocar el suelo con los dedos de ambas manos. Las rodillas deberían hallarse ligeramente dobladas. No debería recaer ningún peso en las manos: todo el peso del cuerpo se halla en los pies. Permitir que la cabeza cuelgue lo más posible.

Respira a través de tu boca, con facilidad y profundidad. Asegúrate de seguir respirando. Olvídate por el momento de respirar a través de la nariz.

Que el peso de tu cuerpo vaya hacia adelante, de modo que se apoye sobre los metatarsianos de los pies. Los talones pueden quedar ligeramente elevados.

Endereza las rodillas lentamente, hasta que los tendones de la corva, en la parte de atrás de las piernas, estén estirados. De todos modos las rodillas no deberían estar completamente enderezadas o bloqueadas.

Mantén la postura durante aproximadamente un minuto. (Lowen, 2000, p. 18 y 19).

Al caer el centro de gravedad del cuerpo hacia la pelvis, en donde los pies sirven de soporte energético, el individuo se sienta centrado en el abdomen inferior. Si una persona se siente centrada en este punto del cuerpo se dice (según los japoneses) que tiene “hara” (el vientre, que se halla exactamente cinco centímetros por debajo del ombligo) lo que significa que la persona está equilibrada psicológica y físicamente. El vientre es el asiento de la vida. Si se pierde el contacto con este centro vital, se produce el desequilibrio de una persona y por ende conduce a la ansiedad y a la inseguridad (Lowen 2000).

## **Caracteres Bioenergéticos**

Como se ha anteriormente, el carácter es la actitud con que un individuo se enfrenta a la vida. Lowen (1995) define: "El carácter es la expresión unitaria del funcionamiento del individuo, tanto a nivel psíquico como somático" (p.132). Representa un modelo de comportamiento o una tendencia habitual, teniendo un modo de respuesta fijo, congelado o estructurado. Esto se estructura en el cuerpo mediante tensiones musculares crónicas que bloquean el flujo de energía.

Para la Bioenergética existen cinco tipos básicos de estructura de carácter. Cada estructura de carácter tiene un modelo específico de defensa tanto a nivel psicológico como a nivel muscular.

Lowen (1995) plantea diferentes estructuras del carácter como ser:

### **Carácter esquizoide**

Es una estructura del carácter que presenta tendencias esquizofrénicas. Los individuos esquizofrénicos pierden el contacto con la realidad, sin embargo en la estructura esquizoide, la ruptura con la realidad es menor. El funcionamiento unitario de la personalidad en éste carácter está dividido, disocia los sentimientos del pensamiento.

El origen del carácter esquizoide surge desde las experiencias vivenciadas en la vida intrauterina, hasta los primeros años de vida. En muchos casos existe el rechazo y la hostilidad (a nivel inconsciente) de la madre hacia el niño, los cuales son vividos por el niño de manera de que se atenta contra su vida.

Tienden a retirarse hacia adentro, perdiendo contacto con la realidad. Su yo es débil, sin embargo se percibe a sí mismo, pero presenta una débil percepción de sí mismo en relación con la realidad material. No tiene la sensación de que él sea su propio cuerpo, debido a que el cuerpo de un individuo es quien conecta su propia realidad interior con la realidad material del mundo exterior.

El instinto agresivo es débil y se halla disociado. La agresión en este carácter es aceptada como una cuestión de necesidad para la supervivencia. Se identifica conscientemente con sus sentimientos espirituales y más profundos, percibiéndose a sí mismo como una persona espiritual, llena de sentimientos de ternura y simpatía. Responde

al afecto de manera inmediata y directa, pero luego, se paraliza en una situación que experimenta como negativa.

Otra característica de esta estructura es la disociación del movimiento y sentimiento.

Estructura y postura corporal: El cuerpo es estrecho y apretado, con mucha fuerza muscular. La cabeza no parece estar unida firmemente al cuello, como si se encontrara desprendida y hubiese sido separada de la línea central del cuerpo, como si el cuerpo estuviera unido por la piel.

Las tensiones están presentes en varias partes del cuerpo: en el cuello, se perciben tensiones aisladas; en la base del cráneo, lo que hace que la cabeza se encuentre contraída y tensa; en torno al diafragma, este músculo se encuentra en un estado de contracción y sin movilidad y en consecuencia el cuerpo parece estar dividido entre la parte superior y la parte inferior y en las regiones pélvica y lumbo-sacra. El rostro tiene el aspecto de una máscara, la frente se encuentra aplanada y los ojos no son expresivos.

El movimiento corporal en este tipo de estructura parece mecánico, debido a que las tensiones musculares son profundas y no hay movilidad ni en las escápulas ni en la pelvis.

### **Carácter oral**

El origen de esta neurosis surge a través de experiencias traumáticas a una edad muy temprana.

Los individuos con este tipo de carácter tienen el deseo de hablar y sentir placer con la conversación, sobre todo hablar de sí mismos y por lo general de un modo favorable. Esto está por lo general acompañado por un grado de inteligencia verbal, pero no logran demostrar su capacidad intelectual, igualmente el carácter oral posee una imagen de sí mismos exagerada.

Suelen querer ser el centro de su círculo, buscando atención, interés y afecto de los otros. Se vincula con este carácter a la depresión, siendo una característica de las tendencias orales, donde por lo general se encuentra alternada con estados de euforia. También presentan la sensación de un vacío interior. La agresión y los sentimientos agresivos son débiles y sienten temor al intentar lograr lo que desean, donde se manifiesta que ese temor surge por decepciones ya vividas. Tienen la incapacidad de valerse por sí mismos, siendo dependientes y apoyándose en otros.

Estructura corporal: Su cuerpo es alargado y delgado con una musculatura poco desarrollada. Cuando realizan actividades físicas se cansan fácilmente, sintiendo falta de energía, lo que se debe a que por general tienen baja presión sanguínea y un metabolismo más bajo que la media.

Las tensiones musculares se encuentran en torno a la cintura escapular y en la base del cuello, teniendo los músculos contraídos tanto en la cintura escapular como en la cintura pélvica. Las escápulas se encuentran unidas al tórax. En el hombre, los músculos pectorales están muy desarrollados, y en la mujer los senos suelen ser grandes. El músculo dorsal ancho suele estar muy tenso.

En lo que respecta a la postura, plantearemos las diferencias entre una postura normal y la postura del carácter oral.

- En la estructura oral del carácter el peso del cuerpo se encuentra sobre los talones, mientras que en la postura natural el peso del cuerpo se encuentra sobre los metatarsos.
- En el carácter oral tiende a estar el cuerpo inclinado hacia atrás, los hombros están retrasados, lo que hace que la cabeza se proyecte hacia adelante, iniciando así el movimiento hacia adelante, mientras que en la postura natural la espalda se mantiene derecha y la pelvis se encuentra inclinada hacia atrás, el movimiento comienza desde el suelo.
- En el carácter oral la columna vertebral es quien soporta al cuerpo, debido a que las piernas no son lo suficientemente fuertes. Al estar las piernas poco cargadas y no manteniendo el contacto con el suelo, la energía fluye hacia arriba, lo que podemos plantear como la falta de contacto con la realidad que presenta este carácter.
- En el carácter oral los ángulos de comprensión entre los diversos segmentos del cuerpo son obtusos y abiertos, mientras que en una postura normal de pie, los ángulos entre los segmentos son agudos, el cuerpo descansa sobre las piernas.
- En el carácter oral la columna cervical y lumbar presentan una hiperextensión, a su vez la columna torácica presenta una flexión aumentada, es decir una cifosis, lo que

hace que la pelvis y las nalgas se encuentren adelantadas. Los extremos del organismo manifiestan su rechazo hacia el mundo, ocupando una posición retrasada. En la postura natural los extremos del cuerpo miran hacia adelante, lo que puede manifestarse como una proyección hacia el mundo.

En la debilidad postural de la espalda es donde se manifiesta la debilidad del impulso agresivo, la pelvis y la cintura escapular no participan de los impulsos agresivos. El cansancio, que se encuentra en la región lumbar, muestra la falta de sentimiento de firmeza.

### **Carácter Psicópatico**

El psicópatico es el resultado de la seducción velada de los padres. El padre o la madre son seductores sexuales que para satisfacer sus necesidades narcisistas, vincula al niño, no dejándolo ser libre de sus propias necesidades de contacto físico y de apoyo, violando su dignidad.

Los individuos con este carácter, niegan sus sentimientos y de esta manera niegan sus propias necesidades, el pensar predomina sobre sentir.

El ego o la mente de las personas con este tipo de estructura del carácter, se vuelve contra su cuerpo y sus sentimientos, especialmente los sexuales. La sexualidad es usada como acto de seducción, sentir el verdadero placer es secundario, son incapaces de sentirlo, debido a que lo que importa es la conquista. Tienen la ambición de poder, junto a la necesidad de tener el dominio y el control, que lo consiguen a través de la seducción o a través de la violencia o imposición. Le dan gran importancia a su propia imagen, invirtiendo mucha energía en esto.

Estructura y postura corporal: Existen dos tipos de cuerpos correspondientes a las estructuras psicopáticas. En el psicópatico que actúa por imposición, las dos mitades de cuerpo se presentan notoriamente desproporcionadas. En la apariencia total del cuerpo, predomina la parte superior siendo mas larga que la inferior. La energía en la parte superior del cuerpo, es muy grande en comparación con la inferior, la cabeza está tensa y es lo que utiliza para dominar el mundo. La carga de la pelvis y de las piernas es escasa.

El cuerpo del psicópatico seductor es más armónico, sin la presencia inflada de la parte superior.

La pelvis está desconectada y sobrecargada.

En ambos, hay un bloqueo de energía en la zona del diafragma, bloqueando la circulación de energía hacia abajo. El diafragma es el primero que se contrae en los bebés que no son felices, interrumpiendo la respiración adecuada. Cuanto mas congelado se encuentre el diafragma, mas fuerte será la división entre la parte superior e inferior del cuerpo.

### **Carácter masoquista**

El origen del masoquismo, surge a la edad en que el niño toma conciencia de sus funciones orales, anales y genitales. La madre es la responsable de la represión activa de la independencia y de la autoafirmación, debido a su intromisión y el dominio de las funciones oral y anal del niño.

Presenta una fuerte ansiedad cuando se encuentra bajo presión tanto en el trabajo como en las relaciones sociales, tendiendo a la incapacidad de liberar la tensión que le genera dicha presión interna. Presentan sentimientos negativos conscientes, una sensación constante de sufrimiento, teniendo la necesidad de sufrir, lo que trae como consecuencia quejarse, dañarse y despreciarse a sí mismo y a su vez una necesidad de hacer sufrir a otros, sintiendo placer del dolor. Presenta un comportamiento de odio y resentimiento, negativismo y hostilidad. A su vez, buscan aprobación, amor y tienen la necesidad de agradar. Siente una profunda desconfianza hacia el mundo. El masoquista por lo general es un individuo que ha sido humillado en su niñez.

Estructura corporal: Son físicamente fuertes, ofreciendo un aspecto pesado con un gran desarrollo muscular, sobretodo en los brazos y piernas, lo que se puede denominar como "rigidez muscular".

El cuello es corto y grueso y la espalda tiende a estar redondeada, en donde el impulso agresivo está doblado hacia el interior del cuerpo.

La postura en el carácter masoquista tiende a no poder mantener el cuerpo erguido y a inclinarse hacia el suelo.

Teixeira de Almeida (2005) plantea que el masoquista no siente como si tuviese columna, precisa contraer el abdomen y el tórax para servir de apoyo y compensar la falta de la misma. Podemos relacionar esa sensación de falta de columna a una sensación de sentirse incompleto en su desarrollo en lo relativo a su independencia.

Como hemos mencionado, la espalda tiende a estar redondeada, lo que hace que en las extremidades de la columna vertebral haya un nivel elevado de tensión, haciendo que tanto la columna torácica superior como la lumbar, alteren sus curvas naturales, a su vez estas tensiones, son las que impiden que se logre una postura erecta.

Como consecuencia de los bloqueos energéticos, tanto en la parte superior como inferior del cuerpo, los movimientos son desordenados e indirectos, debido a que la corriente es discontinua y vacilante, esta percepción es lo que hace que el individuo se sienta con sentimientos de desaprobación hacia sí mismo.

Las tensiones en el carácter masoquista se encuentran principalmente en la garganta y en el ano, debido a experiencias de la infancia como ser que la comida sea introducida a la fuerza o por el temor al vómito, a su vez en el ano existe el temor a la evacuación. Para proteger la garganta los hombros son encogidos y las nalgas y muslos se encuentran tensionados para proteger el ano.

### **Carácter Rígido**

El origen de esta estructura del carácter está relacionado a los períodos que van desde los tres a los seis años de vida. En esta etapa, los sentimientos del niño/a de amor y ternura, se confunden con los primeros sentimientos sexuales, el niño se siente rechazado por sus padres, debido a los impulsos de deseo que implican su expresión de amor, e interpreta ese rechazo en relación a su amor y sentimientos tiernos. Esto trae como consecuencia la falta de diferenciación entre sexualidad y amor y la el no poder entregarse a otro a nivel afectivo. Siente como si no fuese posible juntar dos sentimientos importantes en una única persona, amor y sexualidad están siempre divididos.

En general las personas que presentan este tipo de carácter son ambiciosos, competitivos y agresivos, tienen dificultades para recibir límites, como también de expresar sentimientos de forma espontánea

Estructura y postura corporal: Los individuos con este tipo de carácter, tienen un cuerpo proporcionado y armonioso, bien desarrollado y lleno de energía y vitalidad. En consecuencia a la alta carga energética, la postura es erecta, firme y orgullosa. Hombros altos, derechos y rígidos, manteniendo muy erecta la columna vertebral.

La rigidez rodea de forma global al cuerpo como si fuese una armadura, que le da protección, se desarrolla a partir de la inmovilización de la agresividad del niño, pero a su vez limita la motilidad interna del organismo. En este tipo de carácter, la armadura es muscular y se basa en una total rigidez corporal. Esto trae como consecuencia que la espalda esté rígida e inflexible, el cuello tieso, lo que hace que la cabeza se mantenga erguida, la pelvis se mantiene retraída y tensa. La rigidez de la parte anterior del cuerpo, tanto del abdomen como del pecho, es esencial para la armadura.

Las tensiones se encuentran en el cuello, los músculos largos del cuerpo, y en los músculos extensores y flexores. La presión se acumula en la cabeza y en la pelvis. La curva lumbar (lordosis), la mayoría de las veces es exagerada, esto se debe a la fuerte tensión de los músculos extensores de la espalda. La hiperextensión de las rodillas, también ejerce fuerte influencia sobre la columna lumbar. Sienten miedo a la flexibilidad porque implica la capacidad de ceder.

## Conclusiones

Al principio del trabajo surgió una interrogante: ¿Se puede tomar el Método Pilates como un aporte complementario en la Psicoterapia Corporal Bioenergética?

Al llegar al cierre formal de la elaboración de la presente monografía, surgen diferentes conclusiones en lo que respecta a la pregunta formulada. A continuación se expondrán las argumentaciones que me llevan a considerar que la respuesta a la pregunta es afirmativa.

Cabe destacar que tanto el Método Pilates como las terapias corporales surgen en el siglo pasado en el mismo contexto histórico, debido a la importancia que se le comienza a dar al cuerpo en dicha época, buscando una mejor calidad de vida.

Hoy en día se vive un ritmo de vida llena de exigencias, desde todo punto de vista. El constante desarrollo tecnológico nos ha llevado a la hiperestimulación de nuestra mente dejando de lado la pureza de nuestras emociones. Considero fundamental pensar en encontrar el sano equilibrio entre las obligaciones, las necesidades y los momentos de relajación tanto físico como mental, para lograr el bienestar del cuerpo, mente y espíritu.

Ambas técnicas tienen como punto de partida la imposibilidad de trabajar con el cuerpo y la mente por separado, las personas son un todo integrado y como plantean Pilates y Lowen lo que pasa en el cuerpo influye en la mente y viceversa.

El Método Pilates y la Bioenergética coinciden en la localización de los centros energéticos, donde reside el "hara". En Pilates se trata del "power house" y en Bioenergética la zona pélvica, desde donde surgen todos nuestros movimientos.

Poner énfasis a la importancia que tiene la respiración en las diferentes técnicas. Una respiración profunda, activa, consciente, purificadora y liberadora de tensiones físicas y emocionales. Una respiración que, a modo de metáfora viva posibilite: una inhalación que habilite la oxigenación de cada una de las células del organismo; una exhalación que se lleve todo aquello que nos hace mal, todo aquello que ya no nos sirve, relajando cada uno de nuestros segmentos corporales. La respiración como herramienta para soltar tensiones musculares, permitiendo la descarga de los bloqueos emocionales.

Creo necesario destacar que esta toma de conciencia al momento de respirar profundamente debe formar parte de la vida cotidiana, no solamente cuando se trata de una “sesión” de terapia o de una “sesión” de Pilates.

Con respecto a la postura corporal, partiendo de los principios del método Pilates se busca: alineación, flexibilidad, estabilidad y fortaleza siempre desde el punto de vista corporal, ya sea para educar o rehabilitar el mismo. A su vez en Bioenergética esa postura corporal es el manifiesto del inconciente. Entonces cuando se trata de patologías de columna es interesante abordar el tema desde las dos técnicas ya que el objetivo es el mismo, sanar cuerpo y mente.

A nivel personal considero que la respuesta a la gran interrogante es que no solamente se complementan sino que ambas técnicas tienen como fundamentales los mismos principios, integrando al ser como un todo y que van por el mismo camino.

Desde mi implicación personal por Pilates y a partir de la realización de este trabajo, se despertó mi interés en profundizar en las terapias corporales.

## Referencias bibliográficas

- Calais-Germain, B. (2007), *Anatomía para el movimiento*. Barcelona: La liebre de Marzo.
- Corpo, Conciencia Corporal, (2015), *Manual curso Instructurado de Pilates*. Montevideo.
- Gonçalves, L. (2008). *El cuerpo en la psicoterapia*. Montevideo: Psicolibros Universitario.
- Isacowitz, R. (2010), *Pilates. Manual completo del método Pilates*. Barcelona: Paidotribo.
- Kendall, F.P. y Kendall McCreary, E. (2005). *Músculos. Pruebas, funciones y dolor postural*. Santiago de Chile: Mediterráneo.
- Kisner, C. y Colbin, A. (2005). *Ejercicio Terapéutico*. Barcelona: Paidotribo.
- Kurtz, R. y Prester, H. (1989). *O corpo revela: um guia para a leitura corporal*. San Pablo: Summus.
- Lowen, A. (1993). *La espiritualidad del cuerpo*. Barcelona: Paidós.
- Lowen, A. (1994a). *La experiencia del placer*. Barcelona: Paidós.
- Lowen, A. (1994b). *El gozo*. Buenos Aires: Era Naciente.
- Lowen, A. (1995). *El lenguaje del cuerpo*. Barcelona: Herder.
- Lowen, A y Lowen, L. (2000). *Ejercicios de bioenergética*. (7ª. de.). Málaga: Sirio.
- Mairowitz, D.Z. y González, G. (2006). *Reich para principiantes*. Buenos Aires: Era Naciente.
- Navarro, F. (1993). *Metodología de la vegetoterapia-caracteroanálisis*. Valencia: Orgón.
- Ochoteco, M. y Colella, S. (2011). *Método Pilates. Manual teórico -práctico*. La Plata: Al Margen.

Pilates, J. (1945), *Return to life. Vuelve a la vida con la Contrología de Pilates*. Miami, Florida: Pilates Method Alliance.

Reich, W. (1957). *Análisis del carácter*. Buenos Aires: Paidós.

Reich, W. (2009). *La función del orgasmo*. Buenos Aires: Paidós. Recuperado de: <http://mastor.cl/blog/wp-content/uploads/2014/09/La-funci%C3%B3n-del-orgasmo.-W-Reich.pdf>

Teixeira de Almeida, S. (2005). *Coluna lombar: alivio das tensões na visão psicocorporal*. Fortaleza: Premius.

Tonella, G. (1999). *El análisis bioenergético*. Madrid: Gaia Ediciones.

Weigand, O. (2005). *Grounding na análise bioenergética: Uma proposta de atualização*. São Paulo. Recuperado de: [http://www.sapientia.pucsp.br/tde\\_arquivos/22/TDE-2005-03-29T06:39:31Z-362/Publico/Dissertacao%20Odila%20Weigand.pdf](http://www.sapientia.pucsp.br/tde_arquivos/22/TDE-2005-03-29T06:39:31Z-362/Publico/Dissertacao%20Odila%20Weigand.pdf)

Figura 1: Columna vertebral. Recuperado de: <http://www.monografias.com/trabajos63/anatomia-columna-vertebral/anatomia-columna-vertebral.shtml>

Figura 2: Vértebra y disco intervertebral. Recuperado de: <http://www.spineuniverse.com/espanol/discos-herniados/hernia-disco-definicion-avance-diagnostico>

Figura 3: Cifosis y lordosis. Recuperado de: [http://www.abcfarma.net/inediasp/respuestas/octubre\\_11/1028111\\_cifosis\\_toracica.shtml](http://www.abcfarma.net/inediasp/respuestas/octubre_11/1028111_cifosis_toracica.shtml)