

TENSIONES CORPORALES Y BLOQUEOS EMOCIONALES¹

La prioridad dada en la cultura occidental al “aparente” poder de la mente y el palpable abandono del cuerpo, han provocado graves deterioros en las vías de intercomunicación entre lo psíquico y lo somático, generando sobretensiones en la estructura corporal y bloqueos energéticos que nos hablan, no sólo de los conflictos anteriores que los originaron, sino también de las peculiaridades personales, del posible comportamiento y conducta *aquí-ahora* del individuo que estamos observando.

Estas tensiones y bloqueos, tienen su origen tanto en conflictos emocionales e imposiciones derivadas de las normas de conducta dictadas por la tradición, “la moral y las buenas costumbres”, como en predisposiciones genéticas. Es decir, la parte del cuerpo fisiológicamente más débil será la más propensa a somatizar conflictos de origen psíquico. Esta sobrecarga de energía exacerbará la anomalía funcional orgánica haciendo difícil diferenciar el origen del trastorno y en qué medida inciden cuantitativamente en él lo psíquico y lo *puramente* somático.

Por otro lado, las inhibiciones, traumas y conflictos emocionales en general, originarán acumulaciones o depresiones energéticas en determinadas zonas del cuerpo. Si el proceso es dilatado en el tiempo, esas áreas y órganos se irán desequilibrando, se harán más sensibles a posteriores alteraciones físicas o emocionales, con independencia de la herencia genética, incluso después de haber desaparecido el conflicto original que generó esa tensión.

La perturbación afectará más directa e intensamente al chakra en cuya zona se encuentra, y generará una alteración más o menos acusada en los restantes que afectará al equilibrio psicofísico, a la conducta y personalidad del individuo en cuestión.

La pluralidad y diversidad genética hará que dos individuos, por similares que parezcan, presenten ante un mismo trastorno o conflicto emocional alteraciones cualitativa y cuantitativamente diferentes. Por ejemplo, la energía negativa acumulada por la agresividad inhibida ante una misma situación, puede originar en uno de ellos dolores musculares en la espalda y vértebras cervicales, y en el otro aerofagia o rechinar de dientes.

Con independencia de si el trastorno tiene un origen psíquico y/o somático, las tensiones corporales y bloqueos energéticos más frecuentes tienen lugar en:

1. *El cuello, vértebras cervicales y sus irradiaciones.* Claramente vinculados a los órganos de la fonación, de la comunicación verbal. Las tensiones se generan por todo aquello que decimos sin sentir, sin verdadera autenticidad, o que oportunamente silenciamos por miedo, bien para protegernos o medrar, bien para dar la imagen no conflictiva y estereotipada que nos hemos fabricado y vendido y que, por esa razón, los demás esperan de nosotros.

2. *El tórax, incluyendo la espalda y la parte superior del abdomen.* Los bloqueos en esta zona, básicamente dependientes de los chakras cardíaco y solar, guardan relación directa con la dificultad de comunicación de afectos, tanto si es para dar como para recibir. Se relacionan, asimismo, con el aislamiento del individuo en el medio como defensa ante la posible agresión y utilización por los otros de nuestras emociones o por miedo a recibir las suyas.

También se producen en esta zona acumulaciones energéticas por inhibición de la agresividad, ya sea como respuesta a estímulos externos, agresiones, injusticias, normas rígidas que sólo favorecen al poder, ya sea por estímulos internos derivados de la propia fantasía de agresión y ruptura hacia lo demás y hacia los demás.

3. *La pelvis y los órganos que en ella se asientan.* Los bloqueos en este área, donde se ubican el chakra primario o fundamental, el sexual y parte de la acción del solar, están directamente vinculados a la dificultad de encontrar un estatus económico-social que permita una honrosa subsistencia. La falta de tiempo par una relación amorosa enriquecedora, junto al bombardeo continuo de información y publicidad con una elevada carga erótica, generan rigideces en esa zona, ya de por sí infrautilizada respecto de las funciones y movimientos que le son propios.

¹ Extractado del libro “El hombre energía estructurada”. José Luis Paniagua. Editorial EYRAS. Madrid año 1986.

Como mecanismo compensatorio se produce una transferencia patológica y defensiva que traslada a la mente, mediante retorcidas y curiosas fantasías, la energía de los instintos-deseos no realizados.

La gente hace poco el amor, pero se encuentra en una continua calentura erótica mental. Mientras, derrocha energías físicas y psíquicas en una absurda lucha tras una imagen de identificación social que, en la mayoría de los casos, nada tiene que ver con sus más recónditos deseos y potencialidades.

En la actualidad, la zona del cuerpo más rígida y con menor gracia expresiva suele ser la pelvis. Resulta difícil imaginar que alguien pueda hacer libremente el amor, de una forma natural, plural y lúdica, si no es capaz de oscilar y girar su pelvis con soltura.

Evolución terapéutica de los bloqueos

El bloqueo en las vértebras cervicales expresa la agresividad, las palabras retenidas, y el esfuerzo por sacar la cabeza por encima de los demás, por reafirmar nuestra hegemonía.

Este bloqueo parece, en principio, mucho más arduo de resolver que el de la pelvis, ya que se estructura sobre un aprendizaje histórico competitivo y viciado que sólo puede anularse mediante una renuncia que nos permita retomar nuestro más profundo deseo de autorrealización.

En el bloqueo pélvico, en cambio, hay un fuerte instinto natural retenido, sensitivo y sexual, que grita por ser liberado, que reclama su derecho al goce y que, de no existir una fuerte patología de fondo, conseguirá aflorar progresivamente.

Es bastante significativo que las personas con fuertes inhibiciones de agresividad tengan cierta dificultad para mover con soltura y espontaneidad la pelvis, así como para gritar. Tras cierto tiempo de realizar ejercicios adecuados para liberar estos bloqueos, la casi totalidad consigue mover primero la cadera con cierta soltura. Gritar profundamente, rompiendo la tensión en la parte superior de la espalda o en las vértebras cervicales, ya es otro cantar. Suele resultar más sencillo trasvasar la energía negativa que produce la inhibición de agresividad a la relación sexual, que proyectarla movilizándolo los paquetes musculares donde ha quedado retenida actuando corporalmente de forma agresiva. En cualquier caso, un aumento de la desinhibición sexual, o una actividad sexual con mayor componente agresivo, sólo atenúa temporalmente la acumulación de energía negativa que originan las conductas inhibitorias de agresividad. Es preciso recurrir a prácticas corporales de gran creatividad y movilización de energía, así como al manejo del grito, aun cuando no resuelvan el origen del conflicto sin una verbalización o autoanálisis previo y un cambio de conducta.

La intercomunicación no se establece de forma exclusiva entre agresividad (instinto de muerte, Thánatos) y sexo (Eros, instinto de vida), sino entre todos y cada uno de los chakras, aun cuando no con la misma intensidad.

Una perturbación en un chakra deteriora o modifica, en mayor o menor medida, la actividad de los chakras restantes o, lo que lo mismo, una alteración energética, orgánica y/o emocional, trastorna todo el equilibrio cuerpo-energías asociadas medio exterior, con la finalidad de minimizar y compensar en lo posible, entre todas las áreas, la anomalía originada en una de ellas.

El cuerpo es un todo sexualizado que interviene activa, lúdica y creativamente en la búsqueda del placer y de la comunicación amorosa con los demás y con lo demás.

El protagonismo no limitado en exclusiva al aparato genital, permite la participación activa de otros chakras, desbloqueando tensiones energéticas y facilitando un mayor enriquecimiento y equilibrio intercomunicativo entre ellos. No obstante, la virulencia del foco traumatizante, aunque más atenuada en estos casos, exige, a pesar de todo, una actitud crítica y dinámica frente a él, como única vía de resolución eficaz del conflicto que ha provocado en nosotros.

Chakras y áreas de conducta y acción corporal

Si relacionamos los chakras con la división en áreas de conducta que establece la psicología actual, es posible una clasificación orientativa en base al predominio de la actividad mental u orgánica.

Predomina el cuerpo en:

- 1) Chakra radical o fundamental: energía primaria y supervivencia.
- 2) Chakra esplénico: impulsos sexuales y relaciones ínterpersonales primarias.

Predominan las relaciones ínterpersonales en:

- 3) Chakra umbilical o solar: impulsos y emociones de poder e identificación social.
- 4) Chakra cardíaco: sentimientos de afecto, amor y expresión de uno mismo.
- 5) Chakra laríngeo: comunicación del pensamiento, expresión y autoidentificación.

Predomina la mente en:

- 6) Chakra frontal: poderes de la mente y conciencia incrementada con respecto de sí mismo.
- 7) Chakra coronario: experiencia de autocalificación o ilustración (glándula pineal o epífisis).

Independientemente del origen orgánico o emocional del conflicto, así como del núcleo básico de la personalidad del individuo en cuestión, que marcaran bloqueos específicos en determinadas zonas del cuerpo, aquellas alteraciones del equilibrio psicofísico donde predomine la actividad mental, sensibilizarán el cuerpo para producir somatizaciones en los chakras seis y cinco. Las alteraciones y conflictos donde predominen las relaciones ínterpersonales, sensibilizarán especialmente las zonas que cubren los chakras cinco, cuatro y tres. Serán más sensibles ante conflictos donde predomine la actividad o defensa a nivel corporal, las zonas de influencia de los chakras dos y uno.

Es importante tener presente que las extremidades están sujetas también a la actividad de los chakras, aun cuando éstos se encuentren físicamente ubicados a lo largo de la columna vertebral. Esta innegable realidad, es la causa de tensiones y bloqueos, de somatizaciones o sensibilizaciones en áreas específicas de las extremidades, que ayudan a facilitar el diagnóstico sobre la zona y/o función psicofísica donde se ha producido la alteración.

Por ejemplo, un conflicto en el área de las relaciones ínterpersonales, aparte de sensibilizar los chakras tres, cuatro y cinco, tenderá a producir lesiones o trastornos en las rodillas y muñecas.

Movimiento y emoción

El movimiento estimula las emociones que, día a día, han ido esculpiendo nuestra estructura corporal desde el momento de nuestro nacimiento. Las prácticas centradas de dinámica corporal permiten romper tensiones y bloqueos emocionales.

La ayuda puede ser insuficiente para resolver un conflicto en toda su extensión sin un análisis adicional, dependiendo de la virulencia del mismo.

La movilización de emociones catalizada por la dinámica corporal, rompe la barrera de contención y camuflaje, haciendo aflorar los conflictos, a pesar del deseo inhibitorio de la persona, con toda la virulencia expresiva de la imagen corporal.

Un buen indicador para detectar las tensiones corporales y bloqueos emocionales que las originan, lo proporciona el análisis de las zonas por las cuales suda más frecuentemente una persona, esté o no haciendo ejercicio, descartando por supuesto los “flujos normales” de sudor en lugares tan comunes como las axilas o la frente. Parece existir una relación clara y directa entre el área donde se detecta una marcada intensidad sudorífica y las alteraciones energéticas, emocionales y fisiológicas con ella relacionadas.

En este sentido, se han de analizar cuidadosamente, tanto los meridianos y puntos que corresponden a los órganos internos (la nariz al corazón, los púmulos a los pulmones, etcétera), como las emociones que proyectan o reciben dichos órganos.

Igualmente, se obtiene información adicional, no sólo por la afluencia específica de sudor a una zona, sino por la ausencia del mismo cuando ha sido suficientemente estimulada a nivel energético.

Estas observaciones permiten conocer las tendencias orgánicas de origen genético, las

predisposiciones somáticas determinantes en gran medida del tipo de respuesta del individuo ante situaciones emocionalmente críticas, como podría ser el miedo ante un cataclismo inesperado.

Un excesivo trabajo intelectual, sentados, con la espalda encorvada y el tórax y el abdomen contraídos, producirá tensiones energéticas y bloqueos en esas zonas y en los órganos que en ellas se ubican. En consecuencia, se dificultará la respiración y, con ella, el aporte de oxígeno al cerebro, imprescindible para una buena actividad intelectual. Simultáneamente, y como consecuencia de mantenerse un nivel residual elevado de anhídrido carbónico en la sangre, irá apareciendo progresivamente dolor de cabeza y otros inconvenientes defensivos a fin de impedir que continuemos con esa actividad no equilibrada. Por otro lado, al quedar parcialmente impedido el flujo energético por la tensión de la espalda, tórax y abdomen, no se podrá obtener de los chakras inferiores la energía necesaria para continuar la tarea. Esto acentuará y acelerará el cansancio, obligándonos a abandonar o interrumpir el trabajo con la finalidad de que podamos estirarnos, desperezarnos, respirar profundamente, romper las tensiones originadas y estimular el flujo energético a lo largo de la columna vertebral.

Si realizamos seguidamente una actividad corporal equilibrada, podremos observar un exceso o una marcada facilidad de sudoración en las zonas tensas —espalda, tórax y abdomen—, sobrecargadas por la energía interrumpida en ellas procedente de los chakras inferiores, así como en la frente y cabeza, zonas que han soportado un fuerte gasto energético con una mala oxigenación.

La figura corporal del escritor es todo un poema de agresividad contenida y expectante, de concentración, aislamiento e introyección. Los niveles emocionales y de comunicación activa que corresponden a los chakras cardíaco y laríngeo, están siendo frenados y silenciados, desde una perspectiva dinámica, en pro de una mayor disponibilidad de energética intelectual. El escritor se irrita fácilmente al ser interrumpido, sus afectos personales y necesidades energéticas más imperiosas son postergadas durante la *vena creativa*², tal como corresponde a la expresión de su postura y a las alteraciones sobre los chakras que ésta origina.

² La vena creativa equivale a lo que los maestros Zen llaman “Satori Parcial” o estado temporal de iluminación, de conciencia profunda sobre un tema de conocimiento o actividad creativa, que no implica necesariamente estar centrado.