

# Fundación CIVIS



**taichi-practicantes**

José Luis Paniagua Tébar

# ÍNDICE

- I. Introducción**
- II. El Taichi Chuan**
- III. Secuencias básicas**
  - III.1. Estimulación energética**
  - III.2. Taichi Chuan**
- IV. Bloqueo pélvico**
- V. Estiramientos**
- VI. Dinámica grupal**
- VII. El cuerpo. El área dos**
- VIII. Própolis**
- IX. Hábitos saludables**
- X. La salud. El paso por el tiempo**
- XI. Conflictos y somatizaciones**
- XII. Reflexología**
- XIII. Puntos de Presión del Cuerpo**

## I. INTRODUCCIÓN

Este documento contiene, resumidos y ordenados, los conocimientos básicos a los que debe tener acceso una persona para iniciarse en la práctica de disciplinas psicofísicas, con innegables efectos terapéuticos, como es el caso del Taichi Chuan y el Hatha Yoga. Quienes estén interesados en obtener información adicional sobre los intercambios energéticos y materiales permanentes que tienen lugar entre el individuo y el medio, de los cuales dependen nuestra salud física, mental y emocional, pueden consultar la página web: [www.saludyvida](http://www.saludyvida) . Especialmente las bases de datos: “Salud y medio ambiente” y “El cuerpo vía de conocimiento y terapia”, elaboradas por mi y un equipo de colaboradores de nuestra Fundación.

Encontrarán también documentación adicional en nuestra página web: [www.fundacioncivis.net](http://www.fundacioncivis.net)

### **TAI CHI: Su significado**

El nombre completo en chino es Tai Chi Chuan. En castellano debe pronunciarse tal cual. Hay muchas traducciones literales de estas tres palabras. Mucha gente dice simplemente “boxear con un adversario imaginario” o la danza del TaiChi o el Yoga en movimiento.

Lo más importante para traducir es expresar el significado real que subyace en los caracteres: dos semicírculos de luz y oscuridad que forman un círculo completo fundiéndose constantemente el uno con el otro. Símbolo que en la tradición oriental es conocido como el símbolo del Yin y el Yang. El símbolo se llama literalmente “el Tai Chi” en chino. El espíritu real del “Tai Chi Chuan” es, pues, la “armonía del movimiento”.



### **El Tai Chi y la mente**

De la misma manera que el Tai Chi mejora la salud corporal, también tiene intensos efectos en el sistema nervioso. Aquellos que practican el Tai Chi

de manera regular dan fe de que han mejorado su capacidad de concentración, coordinación y equilibrio interno. A menudo este arte ha sido descrito como una forma de “meditación en movimiento”, y estudios sobre las ondas cerebrales de los que practican el Tai Chi confirman que esta descripción es precisa.

El Tai Chi no sólo favorece un estado de relajación en actividad, sino que sus efectos también actúan en la base de la salud y en la regeneración. Los chinos han conocido el poder curativo del Tai Chi durante siglos, y lo han usado para combatir múltiples trastornos.

### **Una antigua herencia**

Durante mucho tiempo, el arte del Tai Chi fue una herencia secreta de un reducido número de familias que vivían en China. Los padres pasaban sus conocimientos casi de manera exclusiva a sus hijos. Solamente en el siglo XX el Tai Chi se ha enseñado y practicado tanto. Cinco estilos han llegado a ser los más conocidos. Cada uno lleva el nombre de quien lo desarrolló: Chen, Yang, Wu, Shin y Ng y tiene sus propios ejercicios y secuencias de movimientos conocidos como “forma”.

El Tai Chi trabaja sobre el cuerpo y la mente al mismo tiempo. Los movimientos relajan los músculos y calman los nervios. Todos los movimientos se realizan lenta y suavemente. A diferencia de otros métodos de ejercicio en los que cuanto más rápido lo haces, mejor, en el Tai Chi mejoramos a medida que vamos más despacio.

La interacción entre quietud y movimiento es fundamental en el Tai Chi, igual que lo es en la vida misma.

### **La práctica**

El Tai Chi Chuan, al igual que la mayoría de las disciplinas psicofísicas orientales, está basado en las actitudes y movimientos de los animales; en las danzas primitivas; en las actividades del hombre en la Naturaleza: acecho, caza, galanteo, recolecciones de semillas y frutos; y en los fenómenos naturales.

La práctica del Tai Chi Chuan se caracteriza, aparte de por la relajación y la lentitud, por un permanente cambio del peso del cuerpo de una a otra pierna, por la amplitud y el carácter centrífugo de los movimientos que realizan los brazos, por la sincronía del movimiento entre brazos y piernas y por la ausencia de movimientos lineales. La muñeca dirige el movimiento, el brazo sube, baja y desplaza a la mano, y la fuerza se focaliza en el centro del bajo abdomen (HARA en japonés) para, desde allí, ser proyectada gracias a los cambios de peso de una a otra pierna.

Las diferentes secuencias que integran cada “forma” del Tai Chi Chuan, trabajan la distensión de la musculatura flexora, favoreciendo el desbloqueo de las tensiones energéticas y los conflictos emocionales que

nos bloquean y estresan haciendo menos satisfactoria nuestra vida. Simultáneamente, las posiciones producen una estimulación directa sobre los meridianos de energía de los órganos internos (hígado, vesícula biliar, riñones, corazón, pulmón...) que discurren por brazos, tórax, piernas y zonas muy concretas del cuerpo.

La Organización Mundial de la Salud ha reconocido el efecto terapéutico, regenerador y profiláctico de la práctica del Taichi Chuan, especialmente en estados de convalecencia, procesos crónicos diversos y post-operatorios de intervenciones quirúrgicas agresivas. También en el desarrollo de la flexibilidad y el equilibrio hasta el punto de reducirse en un 70% las caídas y fracturas de cadera en personas mayores, que constituyen el tercer factor de riesgo de mortandad.

Dado que en todo cuanto concierne a la vida del ser humano hasta ahora conocido –desde el big-bang o gran explosión que se supone es el origen del Universo hasta los movimientos peristálticos, pasando por la sístole-diástole del corazón, el llanto, la risa, las fases de una tormenta, el invierno y el verano, el día y la noche-, está presente la secuencia cíclica ruptura-expansión-quietud-ruptura-expansión-quietud..., la práctica del Tai Chi Chuan, como disciplina centrífuga básicamente yin y expansiva, ha de complementarse con una fase previa de ruptura, centrípeta y yang, y otra final de quietud. Si tomamos como símil de referencia las fases de una tormenta, tras los relámpagos y trueno (Yang) una abundante lluvia (Yin) nos dejará inmersos en una gozosa clama.

Los beneficios que conlleva la práctica del Taichi Chuan tienen el precio de lo que en la cultura oriental se considera una gran virtud: la perseverancia. Nada que merezca realmente la pena se consigue sin dedicación y continuidad.

José Luis Paniagua Tébar

**Nota:** No es aconsejable interrumpir la práctica durante tres meses si se pretenden obtener resultados apreciables.

## **EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO**

José Luis Paniagua Tébar

Es aconsejable y necesario estirarse bien y repetidas veces después de descansar y trabajar. En el primer caso para movilizar la energía vital, cuyo umbral ha descendido al hacerlo el metabolismo, y potenciar las actividades de cada chakra. En el segundo, porque el trabajo, físico o intelectual, exige hiperactividad a unos chakras, en detrimento e incluso succionando energía de los otros.

El estiramiento ayuda a redistribuir la energía. Rompe conexiones

existentes en las zonas de influencia de los chakras que se han mantenido en acción, o sobre aquellos que disminuyeron su flujo energético en beneficio de los otros.

El estiramiento constituye, de por sí, el calentamiento mínimo exigible para trabajar cualquier tipo de bloqueo ya que, al estimular los flujos energéticos y circulatorios, aun cuando sea superficialmente, facilita la ruptura de los mismos y la movilización de las energías en ellos retenidas.

Existen numerosas formas de estirarse y movilizar la energía vital, aparte del automasaje corporal con las manos bien secas o con ayuda de una toalla áspera:

I. Estiramiento vertical, lento y con inspiraciones y expiraciones muy profundas.

Cuantas repeticiones pida el cuerpo.

II. Arco del Tao.

III. Estiramiento del felino. También a “voluntad” el número de repeticiones.

IV Caminar a gatas en las dos variantes. Este ciclo es inmejorable para agilizar todo el cuerpo y movilizar el Ki, por lo que debería practicarse a diario, al menos durante cuatro o cinco minutos.

V. Estiramiento lateral vertical. Mantener la posición alrededor de un minuto a cada lado.

VI. Estiramiento lateral horizontal(con las manos cogidas a los antebrazos y piernas abiertas). Igual tiempo que el anterior

VII. Triángulo vertical. Sin tensiones en el cuello, cabeza y hombros. Mantener la posición entre dos y tres minutos.

VIII. Saludo al sol. Entre tres y cinco repeticiones.

***Tras el estiramiento o movilización general de energía, los bloqueos han de trabajarse en el orden: cervical, torácico, pélvico, aún cuando se haya producido, previamente, una ligera estimulación circulatoria y energética en sentido contrario.***

El trabajo corporal debe realizarse desde la periferia hacia el centro, desde las manos y pies (antenas de emisión y carga de energía) hacia el abdomen, centro receptor y propulsor de la energía vital.

Dentro del complejo mundo de los bloqueos emocionales, es muy útil analizar los parecidos entre las personas y los animales.

***Hay personas que se asemejan corporalmente a los galápagos. Amedrentadas, inseguras, con una gran dosis de agresividad inhibida, focalizan en la espalda gran parte de la carga energía negativa acumulada por las acciones no realizadas aunque sí deseadas y fantaseadas. Esa energía acumulada tira hacia arriba de ellas, encorvando sus espaldas y aumentando día a día el grosor y número de capas***

*de esa concha protectora y simbólicamente agresiva, tras la cual se esconden temerosos y desconfiados, escurriendo el bulto y atacando por la pasividad. El galápago, para agredir se refugia en sí mismo, pasando a ser un objeto pasivo con el que si uno tropieza puede dañarse.*

*Otras personas se asemejan a ese león que sesteo profundamente, ruge amedrentadoramente cuando se le inquieta, y ataca fulminante y despiadadamente como rey omnipotente para el que sólo cuentan sus apetencias. Otras viven en continuo sobresalto, tras infancias traumatizadoras marcadas por el estigma del miedo, temerosas de un ataque por sorpresa paralizador y mortal, como el perrillo de las praderas, que olfatea de continuo el aire pero no come jamás tranquilo estando muy próximo a su madriguera, siempre a la espera del ataque fantaseado de ese predador que puede poner fin prematuro a su vida.*

Las semejanzas se extienden al pato, a la hormiga, al oso, al saltamontes y a todo un larguísimo e inacabable etcétera, pero donde siempre puede detectarse el nexo común: “parecido con animal - actitud existencial análoga”.

Es frecuente que el animal al que solemos parecernos se encontrará en el medio natural en el que se desarrolló nuestra infancia y que, durante ella, nos llamase especialmente la atención por encima de los restantes animales del entorno, ya fuera afinidad, ya por repulsión. En otros casos, el parecido no surge por identificación o rechazo, sino como resultado de una evolución, con grandes similitudes en cuanto a conducta.

Sea como fuere, el parecido persona-animal es un dato muy valioso cuando uno es capaz de apreciarlo, tanto para establecer un diagnóstico de la evolución y situación actual del individuo en el medio, como para buscar las vías que permitan eliminar las alteraciones producidas en su equilibrio y analizar retrospectivamente los orígenes de las mismas.

## **SECUENCIA DE ESTIRAMIENTOS Y ESTIMULACIÓN ENERGÉTICA**

- 1) Manos entrecruzadas con los brazos extendidos hacia arriba. Levantarse sobre las puntas de los pies (18 repeticiones)
- 2) En posición de la rana (piernas abiertas con las puntas de los pies hacia fuera), tensar el arco a izquierda y derecha (9 repeticiones a cada lado).
- 3) Empujar el cielo y la tierra. El brazo extendido hacia arriba tiene la palma de la mano mirando hacia el techo y dirigida hacia dentro. El otro brazo extendido totalmente hacia abajo, tiene la palma de su mano paralela al suelo y mirando hacia delante (9 repeticiones en uno y otro sentido)
- 4) Girar la cabeza a un lado y a otro, lentamente, con las palmas de las manos pegadas a los muslos (9 repeticiones).
- 5) Manos en las rodillas. Una pierna flexionada y otra extendida. Cambiar la posición a uno y otro lado, procurando que la cabeza se acerque lo más posible a la pierna extendida (9 repeticiones).
- 6) Los pies paralelos con las puntas hacia arriba y las piernas extendidas. Coger las puntas de los pies (9 repeticiones).
- 7) En la posición de la rana, empujar con el puño extendido el brazo de uno y otro lado (9 repeticiones).
- 8) En posición vertical con los pies juntos y las palmas de las manos en los muslos, levantarse sobre las puntas de los pies (27 repeticiones).

*EL NÚMERO DE REPETICIONES PUEDE INCREMENTARSE DE 3 EN 3.*

## **TAICHI CHUAN**

1. Ejercicios preparatorios
  - 1.1. Cambios de peso de una a otra pierna
  - 1.2. Sembrador
    - 1.2.1. Con la mano izquierda
    - 1.2.2. Con la mano derecha
    - 1.2.3. Con ambas manos alternativamente.
  - 1.3. Pintar la pared en vertical
  - 1.4. Dibujar ochos paralelos al suelo
  - 1.5. Gaviota a uno y otro lado



- 1.6. La rueda, con ambos brazos en paralelo, con una y otra guardia de piés.
2. Ejercicios iniciales de la secuencia.
  - 2.1. Pies juntos
  - 2.2. Deslizamiento del pie izquierdo a la izquierda y mirar a la derecha
  - 2.3. Mirar de nuevo al frente y subir simultáneamente los dos brazos
  - 2.4. Flexión ligera de rodillas y bajada de brazos hasta dejarlos colgando.
  - 2.5. Coger la esfera a la derecha
  - 2.6. Paso adelante de la pierna izquierda, peso a esa pierna a la vez que se empuja hacia el frente con el dorso de la mano izquierda y hacia el suelo con la palma de la derecha.
  - 2.7. Entra el talón derecho, los brazos se dirigen hacia atrás y se miran las palmas de las manos. El peso se cambia a la pierna derecha mientras se cruzan los brazos y se remete la punta del pie izquierdo. El peso se cambia a la pierna izquierda adoptando la posición del espadachín.
  - 2.8. Se cruzan los brazos sin modificar la posición de los pies. El peso pasa a la pierna derecha y golpea el borde de la mano derecha con la palma hacia arriba.
  - 2.9. Entra el talón izquierdo, el brazo derecho baja lentamente mientras el peso se cambia a la pierna izquierda. Cuando el brazo alcanza la pierna derecha se entra la punta de ese pie. A continuación el brazo derecho arrastra al izquierdo hacia arriba.
  - 2.10. Los brazos bajan mientras el peso cambia a la pierna derecha, para lanzarse de nuevo hacia arriba a la vez cambiando el peso a la pierna izquierda arrastrando a la pierna derecha que queda en el aire.
  - 2.11. La pierna derecha se avanza un paso a la derecha y los brazos se cruzan en el aleteo de la mariposa.
  - 2.12. Se lavan las manos, se coge la esfera y se sube a la estantería.

**Nota.** Tanto al realizar los ejercicios preparatorios como la secuencia, deben moverse al unísono pies y brazos.

La articulación de las muñecas dirige el movimiento. La fuerza surge del hara. Las manos deben quedar siempre dentro de nuestro campo visual, pero es un error focalizar en ellas la mirada de manera obsesiva.

## **BLOQUEO PÉLVICO**

**José Luis Paniagua Tébar**

Las tensiones y bloqueos dentro de esta zona presentan unas connotaciones especiales en cuanto a complejidad, virulencia e intensidad como resultado de las interacciones energéticas posibles entre los chakras en ella ubicados, así como entre éstos y el chakra solar, la voluntad y los centros de percusión y gravedad.

Al ser territorio fronterizo, charnela de engarce y separación entre la parte inferior y superior del cuerpo, el cinturón abdominal está sometido a conflictos y descompensaciones energéticas entre ambas partes o entre ellas y el medio exterior, que lo sobrecargan de tensiones y bloqueos, independientemente del origen primario de la actividad, tendencia o acción que se descompensó. El hambre, al igual que los conflictos sexuales o que el deseo de poder desmedido y no satisfecho, producen bloqueos pélvicos generalizados, rigidez y escaso desarrollo o descompensaciones de la musculatura que en ella se inserta. Esto supone, entre otras muchas cosas, una marcada dificultad y avidez en la relación genital a la vez que disminuye la duración e intensidad del orgasmo.

El bloqueo pélvico dificulta, cuando no impide, la realización del grito interior, (KIAI). Este grito surge del centro de percusión del cuerpo y se emite desde allí con la ayuda de una poderosa contracción de los músculos del cinturón abdominal. Dado que este grito profundo es el que mayor carga energética puede movilizar o proyectar de todos cuantos es capaz de emitir el ser humano, su inhibición originará descompensaciones psicofísicas diversas.

Estas alteraciones terminan frecuentemente en *sacralizaciones*: soldaduras rígidas entre la última vértebra lumbar y la primera de la región sacra, producidas al deteriorarse la zona cartilaginosa y flexible que existe entre vértebra y vértebra.

La sacralización, justo en la zona limítrofe de división y flexión entre la parte superior e inferior del cuerpo, da rigidez a la pelvis y altera la intensa y rica vida que de ella surge.

Junto a la sacralización, a la cual suele preceder o asociarse, la *hiperlordosis* o curvatura exagerada de la columna hacia dentro da una idea bastante clara de las vivencias de un individuo concreto.

La hiperlordosis implica una sobrecarga de tensión muscular y de intensidad energética que puede ser vivida de una forma patológicamente estimulante, al encontrarse dentro del campo de acción de los chakras solar y sexual. La hiperlordosis está directamente vinculada con la auto-satisfacción, con el alarde de poder, con el divismo y la fatuidad, con la inseguridad, con la necesidad de estirarse para parecer más alto y fuerte en el seno de un mundo regido por la competitividad a todos los niveles. Aun cuando, precisamente por la pronunciación de la curvatura el resultado suele ser una ligera disminución en la altitud en lugar de un incremento

milimétrico.

La hiperlordosis, al deteriorar la interconexión vértebra-vértebra y el intercambio de fuerzas entre ellas, dificulta el flujo normal de la energía vital, impidiendo que alcance su punto de destino, rebajando considerablemente la eficacia del movimiento, de la acción o de la actitud. También dificulta la ejecución del grito interior al obstaculizar el mecanismo respiratorio. El equilibrio corporal y emocional, se deterioran como consecuencia del desplazamiento que sufren el centro de gravedad, el centro geométrico y el de percusión respecto de sus posiciones naturales. Es preciso recurrir a ejercicios específicos (consultar el libro del autor “El hombre energía estructurada”) que permitan romper los bloqueos corporales y conseguir una mejor irrigación energética en toda la zona; optimizar los flujos de energía a lo largo de la columna vertebral; potenciar un orgasmo más intenso y prolongado, al compensar y fortalecer los paquetes musculares responsables de los movimientos de la pelvis durante el coito; estimular, gracias al masaje interior que implican los ejercicios, las conexiones nerviosas y los diversos órganos que integran el aparato genital.

## **Ejercicios para fortalecer la pelvis**

### **Fase de calentamiento**

Giros amplios (lentos primero y rápidos después), sin flexionar las rodillas. (Entre diez y veinte repeticiones).

- Movimiento lateral rápido, cargando el peso alternativamente sobre una y otra pierna, sin flexionar las rodillas. (Entre doce y veinte repeticiones).
- Giros rápidos entre una y otra posición del saltamontes, manteniendo siempre la pelvis en un mismo plano y altura respecto del suelo. (Entre diez y quince repeticiones).

### **Fase intensiva**

- ❖ Giros amplios y lentos, con las rodillas semiflexionadas y las puntas de los pies ligeramente hacia dentro. Entre veinte y veinticinco repeticiones.
- ❖ Movimientos rápidos de vaivén hacia delante y hacia atrás, con las rodillas semiflexionadas y las puntas de los pies hacia dentro. Entre veinte y veinticinco repeticiones.
- ❖ Giros rápidos entre una y otra posición de saltamontes, manteniendo siempre la pelvis en un mismo plano y altura respecto al suelo.

- ❖ Partiendo de la posición del saltamontes, contraer poderosamente la pelvis hacia adelante y hacia arriba, hasta que el pie trasero quede apoyado solamente sobre la punta y la pierna flexionada. A continuación, y sólo con un empujón de la pelvis, hacia atrás, volver a la posición primitiva. Realizar entre diez y quince repeticiones, primero con la pierna izquierda delante y luego con la derecha. El movimiento de contracción ha de ser rápido, manteniendo dos o tres segundos esa posición, hasta que la pelvis retroceda, también con rapidez y potencia, a la posición inicial.
- ❖ Balanceo rápido de la pelvis sobre los cantos interiores los pies, apoyando las manos en el suelo y manteniendo continuamente rígidos los brazos. (Entre quince y veinticinco repeticiones)
- ❖ Tumbados boca arriba, las rodillas semiflexionadas y los pies firmemente apoyados en el suelo, levantar la pelvis y describir rotaciones amplias y lentas en uno y otro sentido. Entre siete y diez repeticiones.
- ❖ Sentados sobre los talones y con las rodillas separadas, realizar movimientos de vaivén con la pelvis, hacia adelante y hacia atrás, lentos y rápidos. Entre diez y quince repeticiones.

Terminar con respiraciones lentas, concentrándose, al expulsar el aire, en enviar energía a la pelvis. Las respiraciones han de hacerse en la posición de diamante durante tres minutos. Incorporarse después muy lentamente y rotar la pelvis unos segundos con suavidad. Estos ejercicios deben realizarse con la boca semicerrada, la punta de la lengua tocando el cielo del paladar y emitiendo el susurro que el cuerpo pida. La respiración debe sincronizarse con los movimientos de contracción (expiración) y dilatación (inspiración).

## **DINÁMICA GRUPAL (Conceptos elementales)**

### **¿Que es un grupo?**

Podemos definir un grupo como “un conjunto de personas, heterogéneo en cuanto a edades, profesión, relaciones afectivas, sexo, estado de ánimo, etcétera...., pero homogéneo en cuanto a que todos ellos deben tener una tarea común y aceptada como tal”.

En todo grupo suceden permanentemente cosas: vivencias y vínculos conscientes e inconscientes.

Es absurdo plantearse si es buena o necesaria la vinculación a un grupo, ya que el ser humano nunca está solo. De hecho, está poblado por un grupo interno formado por las representaciones internalizadas de sus grupos de

pertenencia. El ser que dialoga con su grupo interno no está solo; la soledad se produce en el desencuentro del ser con su grupo interno.

Dado que en el ser humano hay dos tendencias antagónicas: constructiva y destructiva, su vinculación a un grupo puede estar mediatizada por alguna de ellas, dependiendo de su momento existencial.

En el proceso de vinculación a un grupo, el individuo contrasta su grupo interno con el grupo externo al que se va a unir. De esa confrontación surgirá la respuesta: se alejará del grupo externo o se vinculará a él. Es el mecanismo psíquico de *la proyección*: la primera reacción de simpatía o antipatía hacia un objeto proveniente de las relaciones anteriores internalizadas del sujeto. De acuerdo con éstas proyecciones uno elige grupos y personas. Teniendo presente que el primer grupo de pertenencia del ser humano, su grupo básico, es el triángulo “padre-madre-hijo”, en toda experiencia posterior proyectará éste primer grupo.

Dentro del campo de la psicología, se denomina “transferencias” al mecanismo de transferir a nuevas relaciones, sensaciones y sentimientos que consueñan con nosotros por haberlas ya vivido en la infancia. Las relaciones humanas son una red complejísima de vínculos de representaciones internas y externas de cada sujeto intra e interindividual.

#### Lider y conductor

En un grupo donde haya una tarea específica, hay dos lugares claramente definidos: el del conductor y el de los conducidos

Es preciso no confundir líder con conductor. Todo miembro de un grupo tiene la posibilidad de un liderazgo. Puede ser el líder de los habladores, el líder de los silenciosos, el líder de los distraídos o el líder de los de la mirada fija. Cada uno ejerce un liderazgo según su estilo personal. Y decimos que este estilo personal es liderazgo cuando es el portavoz de un sector del grupo. El hablador es el portavoz de todos y cada uno de los miembros que tienen (¿quién no?) una parte de la que les gustaría hablar, aún cuando permanezcan callados.

El conductor del grupo es un liderazgo muy especial: es la persona que debe llevar adelante el grupo. El da un modelo de trabajo para que cada uno de los componentes del grupo lo siga si quiere. Obviamente, cada cual sigue el ejemplo según sea la transferencia dominante hacia la figura del conductor, imitándolo o haciendo todo lo contrario, boicoteando su labor aún haciéndose daño así mismo.

El conductor asume la responsabilidad de llevar adelante la pertinencia de la tarea. Sea cual sea su estado de ánimo el grupo espera de él que lo haga. El conjunto de personas que integran el grupo, proyectan sobre el conductor un personaje que debe estimular la cooperación del grupo y no puede, en ningún momento, sabotear la tarea. Por el contrario, tiene que conseguir que la tarea no se salga de su eje y, a la vez, que se ramifique

para que se enriquezca. Es el responsable de que la comunicación se produzca y fluya.

### **La onda energética grupal**

Desde el punto de vista científico, cada persona es como una burbuja en constante estado de emisión y recepción de energía, tanto con otras burbujas como con el medio. Esta interconexión puede resultar positiva o negativa. Los encuentros energéticos entre los miembros del grupo, sus estados de ánimo, la luz ambiental, los colores, el clima, los acontecimientos externos, todo ello, sumado, origina una onda energética en el ambiente en el que el grupo realiza su tarea, repercutiendo en cada uno de sus componentes. Las respuestas, como es lógico, son individualizadas y diferentes.

Es responsabilidad del conductor catalizar positivamente esa suma de factores. Para ello ha de estimular las consonancias entre el mayor número posible de integrantes o burbujas del grupo, a través de la acción, de la tarea común.

Durante el desarrollo de la tarea, si la onda energética grupal y el control de la misma por parte del conductor del grupo ha sido correcto, las vivencias de los componentes del grupo serán positivas. Este hecho no significa la anulación de la dificultad y del esfuerzo. Todo lo que realmente enriquece exige dedicación, trabajo, perseverancia, reconocimiento de las propias limitaciones, de las diferencias entre unos y otros, deseo de superación y una elevada dosis de autocrítica.

### **Motivaciones y transferencias**

Las motivaciones que llevan a una persona a incorporarse a un grupo con una tarea específica son muy diversas y numerosas, unas conscientes, otras no.

Al incorporarse lo que primero y más poderosamente llama nuestra atención es la figura del conductor, personaje sobre el que se inicia una serie de proyecciones que tienen mucho que ver con nuestras carencias personales, expectativas y deseos.

La transferencia es siempre ambivalente, pero pasa por fases de predominio de los sentimientos amorosos, transferencia positiva, y otras de predominio de los sentimientos destructivos, transferencia negativa. Las intensidades de unas y de otras pueden ser muy diferentes entre unos y otros de los componentes del grupo. La capacidad autocrítica es muy necesaria para evitar virulencias fuera de lugar.

Durante la transferencia positiva el conductor es la figura deseada: padre, hermano, amante. Transcurrido un cierto tiempo, sentimos que el conductor es como un espejo en el que se reflejan con demasiada nitidez nuestras propias limitaciones y no responde a nuestras expectativas. Esta vivencia

nos despierta sentimientos destructivos hacia la imagen-símbolo, acompañados de tendencias autodestructivas, apareciendo el desencanto y la depresión. Se odia al maestro-espejo, en la medida que uno se odia a sí mismo, por descubrirle sus propias limitaciones. Posteriormente, si no se llega a producir el abandono del grupo, surgirá una tercera fase donde será posible la elaboración de los sentimientos de amor y de odio.

### **El carisma**

En teoría, el conductor de un grupo ha de ser un líder funcional, en el sentido de ser la persona más capacitada para desarrollar una función concreta. Acabada la tarea debería finalizar el liderazgo. Sin embargo, hay personas que poseen una cualidad especial, “el carisma”, que va más allá de los límites de la tarea del grupo.

Paradójicamente, los grupos tienden a destruir todo lo que sea carismático. Cuanto mayor sea el carisma del conductor, más intensas y tormentosas serán las transferencias amorosas y destructivas.

El carisma puede definirse como fuerza energética o capacidad para positivizar energías de muy diversos signos y procedencias.

### **Momentos críticos en la transferencia**

Desde el punto de vista dinámico se producen dos momentos transferenciales poco evolucionados:

- De sometimiento oral: todos bebés y el conductor la gran madre alimenticia de la que succionar los conocimientos.
- De no-sometimiento: es una forma patológica de actuar, que nada tiene que ver con el hecho de no estar de acuerdo. El desacuerdo, especialmente cuando está correctamente argumentado, puede ser muy enriquecedor.

Es necesario tener presente que el acceso al conocimiento no está en manos del conductor, sino que es fruto de la experiencia y debe ser conquistado por cada cual. El conductor facilita los medios y las directrices, pero el camino ha de ser andado individualmente.

La transferencia es siempre bidireccional, es decir, genera una *contratransferencia* en el maestro, aunque no necesariamente en el mismo grado de intensidad. El conductor debe saber manejar estos sentimientos y no dejarse arrastrar por los mismos.

Dentro del grupo, y según la etapa en la que se encuentra cada uno de sus integrantes, surgen los subgrupos como forma más admitida de vivir las transferencias. En ellos, los miembros del grupo pueden expresar con más libertad tanto los sentimientos amorosos como los agresivos que sienten hacia el conductor, en realidad hacia sí mismos, fuera de la presencia de éste. Los subgrupos se solidarizan por el amor, por el odio o por la discrepancia hacia el conductor o maestro.

Los grupos, y los subgrupos que en ellos se estructuran, son una consecuencia lógica y directa del instinto gregario de la especie humana. El grupo pone en evidencia las diferencias individuales. También las bajas pasiones. La dinámica de los grupos hace emerger las envidias, el abuso de poder, la diferencia entre el rol que se representa y lo que en realidad uno es, la ambición por el poder y el liderazgo aún cuando se carezca de la cualificación necesaria.....Los subgrupos pueden servir , en ocasiones, para dar cobijo y consistencia a las bajas pasiones.

### **Liderazgos**

De las interrelaciones entre las tendencias creativas y enriquecedoras y las bajas pasiones en el desarrollo de la tarea grupal, van surgiendo las figuras de los diferentes liderazgos. Los mas comunes suelen ser:

- El líder funcional o conductor
- El líder operativo
- El líder contestatario
- El líder gris
- El líder carismático. (El mas odiado y deseado al estar su liderazgo mas focalizado en la fuerza de atracción de su personalidad que en su capacidad para conducir la tarea).
- El chivo espiatorio

Otras posibles figuras de un grupo son:

- El antilíder
- El pelota
- El rebelde sin causa
- El oportunista
- El indiferente
- El discriminado
- El solitario
- El gafe
- El inteligente
- El inclasificable
- El nuevo

### **La tarea**

- La tarea es el factor mas determinante en la evolución de un grupo, siempre y cuando sea correcta y los gastos energéticos se cumplan cualitativa y cuantitativamente, durante su ejecución, dentro de cada una de las siete áreas de actividad que caracterizan la vida de los seres humanos:
- Supervivencia
- Sensualidad



- Juegos de poder
- Afectividad
- Intercomunicación
- Conocimiento
- Actitud

La tarea es siempre el mejor remedio para corregir las posibles desviaciones y desajustes del grupo. También la mejor arma contra los boicoteadores del proceso grupal.

### **Escenas temidas**

Las escenas temidas por el conductor de un grupo, están directamente relacionadas con situaciones reales que suelen darse en la evolución normal del grupo y no están resueltas en su interior:

- Descontroles (desde una crisis de angustia a una de agresividad por parte de uno o varios de los integrantes del grupo)
- Tensiones
- Miedos
- Otras situaciones conflictivas internas

### **Liquidación de un grupo**

Cuando un grupo se disuelve, bien por que se había planteado un trabajo temporal o por imperativos que obligan a ello, debe dedicarse una o varias sesiones a su “liquidación”.

El proceso de liquidación grupal ha de incluir:

- Toma de conciencia y verbalización del hecho
- Revisión de las expectativas iniciales
- Zanzar situaciones pendientes
- Elaborar una despedida clara y afectiva

Solo es posible decir un buen hola cuando fue correcto el adios.

José Luis Paniagua Tébar (Extracto de conferencias pronunciadas por el autor en el año 1982)

## **EL CUERPO, EL AREA 2**

*“A mis alumnos, mis mejores maestros”*

El ejercicio corporal en contacto libre con la naturaleza, permite liberarse de la angustia, aunque no en igual medida de los conflictos que la generan.

Pienso que esta innegable realidad, sumada a las numerosas

sensaciones placenteras que la dinámica corporal proporciona, dan un sentido y una dimensión especial a nuestra olvidada y maltratada estructura física.

#### Exceso de verbalización y sofisticación en lo corporal

En líneas generales, se habla excesivamente del cuerpo y sus reacciones futuras y presentes cuando se trabaja con él. La gente se siente obligada a percibir aquellas sensaciones que su monitor le preconiza para cada movimiento, y defraudada al no sentir las

Por otro lado, se ha sofisticado lo corporal. El control y percepciones corporales, por supuesto placenteras y sin inversiones incómodas por contrapartida, se están vendiendo concentradas y a presión «en recipientes lujosos y caros», en maratones de fines de semana o de quince días.

Se está engañando a la gente, dándole una falsa mercancía adornada de palabras, gestos, ambientes y precio, y adecuada al deseo de autojustificación y no esfuerzo del consumidor.

El trabajo corporal no puede limitarse, en el mejor de los casos, a detectar un conflicto emocional, como por ejemplo la inhibición de la agresividad, hablarle al individuo del origen de su bloqueo y asignarle después el papel de león en una sesión terapéutica, por contraste, para que actúe y juegue como tal durante experiencias de tiempo exageradamente reducido.

Para empezar, porque la asignación del papel va a marcar su actuación posterior, lo va a configurar a la imagen esperada por el terapeuta o por el grupo. Además, ese individuo, cordero en su vida por la rumia de su agresividad, es muy posible que desee, por ejemplo, sentirse y manifestarse como «borrego cabreado», siendo más espontánea y sincera su actuación.

Lo importante en un trabajo adecuado de dinámica corporal, no es lo que se verbaliza, sino lo que la unidad corporal de un individuo percibe de otras y les comunica sin palabras. Se originan así en el grupo, sin necesidad de excesivas verbalizaciones, fuertes lazos de solidaridad, afectivos.

#### Cuerpo y Sociedad

La mayoría de las personas han olvidado lo hermoso del sudor y del esfuerzo, la belleza del y en el cansancio y el desmelenamiento. La imagen cobra una nueva dimensión de belleza, percepción, comunicación y sentimiento.

Cada frustración destruye, envejece, deteriora o afea el cuerpo, ya que la falta de decisión para la lucha, para la devolución de la frustración e injusticia a nivel social, laboral, familiar,... es una energía que el cuerpo acumula, hundiéndose cada vez un poco más, haciéndose cada día más vulnerable e indefenso. Cuando alguien lee nuestro cuerpo sin necesidad de desnudarlo, detectando nuestros puntos más débiles o nuestras partes enfermas, se genera en nosotros una gran ansiedad y paranoia.

Sospechamos que, al igual que leen nuestras anomalías corporales, pueden leer nuestro interior, nuestra completa unidad como ser vivo, fundamentalmente nuestras partes malas o mediocres. Nos avergonzamos por nuestras imperfecciones, sobre todo y curiosamente más por las físicas. Esto sucede de forma generalizada aun cuando se tenga bastante asumido el propio cuerpo

#### Pinceladas corporales

Incluyo bajo esta genérica designación, de manera indiscriminada, pequeños matices, observaciones, hechos y sugerencias en relación con el cuerpo, entre ellas:

- La necesidad de dar gracia a los movimientos del cuerpo, que solemos sentir excesivamente patoso.
- La angustia que produce la incertidumbre de alcanzar las metas propuestas como objetivos del trabajo corporal, consciente e inconsciente agudizadas por el deseo de lograrlas en un periodo de tiempo muy breve.
- La dificultad para trabajar a cámara lenta y en concentración, donde se aprecian muy fácilmente los defectos y errores.
- La importancia de aceptar nuestro propio cuerpo. Normalmente los demás perdonarán nuestros fallos, cuando no se alegrarán de ellos.
- Intuir las sensaciones corporales de quienes practican, placenteras o displacenteras, así como la importancia de saber introducir en cada momento el tipo de ejercicio más adecuado para conseguir una práctica más lúdica y resultados más idóneos.
- La importancia de saber trabajar solo, pero no angustiado por la soledad.
- El convencimiento de la propia limitación física, que no coincide con la sensación de rotura que se siente, por ejemplo, cuando corremos por una zona desconocida con alguien que a priori admitimos más resistente. Todos somos humanos y ante una exigencia corporal fuerte respondemos con un esfuerzo proporcionado a dicha exigencia.
- La importancia de caminar y correr con el pie descalzo, lo cual, aparte de devolverle una movilidad y plasticidad perdida por el uso y abuso del calzado, facilita la puesta a tierra de nuestro cuerpo, la liberación de energías negativas y la regeneración por toma de energías positivas del exterior, a través de un punto situado en la planta del pie muy utilizado en digitopuntura con este mismo fin.
- La sensación de ingravidez, de etereidad, que proporciona sentir ligero el cuerpo por el fortalecimiento de los cuádriceps.

- La toma de conciencia de cada movimiento de nuestro cuerpo.
- Las muñecas, que han de llevarse siempre sueltas, sin tensiones innecesarias, juegan un papel fundamental, no sólo por la relajación corporal que posibilitan, sino por la plasticidad y armonía que imprimen a todos los movimientos.
- Lo sedante que es percibir el cuerpo desde dentro, así como las numerosas sensaciones gratas derivadas de la realización de ejercicios al aire libre sin el handicap de la competición colgado sobre el cuello:
  - Respirar aire puro sintiéndolo atravesar los pulmones.
  - Bañarse en el propio sudor después de haber corrido sin cronómetros obsesivos un largo rato.
  - Oler y sentir cómo se doblaba la hierba bajo nuestros pies.
  - Percibir el agradable frescor de la lluvia sobre nuestra cara, comprobando, además, que al igual que les sucede a los caballos, los días de lluvia son los mejores para correr. Cuando más se resiste y más intensamente se goza con la carrera.
  - Oír el silencio del bosque, sólo roto por el repiqueteo de la lluvia y el sonido atenuado de nuestros pasos.
  - Ser consciente de la bucólica belleza del paisaje difuminado de gris bajo la lluvia.
  - Sentir cómo los músculos de nuestras piernas, estimulados por el ejercicio, se contraen de manera poderosa cuando pasan un obstáculo y se relajan tras él agradecidos pero no agotados.
  - Percibir el halo neblinoso de nuestra propia expiración.
  - Contemplar cómo declina el día y parpadean las primeras luces de la ciudad.
  - Sentir la oscuridad del atardecer o la claridad de las noches de luna mientras, una vez finalizada la carrera, se realizan los últimos ejercicios de relajación y distensión.
  - Sentir el agua tibia de la ducha sobre nuestro cuerpo, arrastrando todo nuestro sudor limpio y dejándonos una grata e inolvidable sensación de ingravidez, de pureza.
  - Comprobar que uno se encuentra después mejor incluso que al levantarse de la cama por la mañana. Que podemos sentarnos tranquilos ante una mesa de trabajo o iniciar cualquier otra actividad sin ansiedades. Que la angustia ha desaparecido, y que el conflicto que la generó, aunque latente, se vive con menor intensidad y virulencia.

Si las técnicas se realizan a cámara lenta, a la manera como se

mueven los animales, se consigue mayor armonía en los movimientos, más perfección y plasticidad, más potencia y, a la vez, se memorizan mejor los ejercicios parciales que integran cualquier movimiento. Este trabajo progresivo y secuencial permite escuchar el funcionamiento del propio cuerpo. Como cada músculo nos comunica, sensorialmente, si durante la ejecución del ejercicio está siendo requerido por el cerebro de la forma más correcta para obtener, con el mínimo esfuerzo, el máximo rendimiento.

Curiosamente, esta capacidad de escuchar con el cuerpo no sólo se limita al nuestro, sino que se va haciendo extensiva al de los demás, por diferente que sea su lenguaje, permitiéndonos conocer mucho de ellos.

Áreas de conducta o de comportamiento humano.

De acuerdo con Bleger y Pichón «las conductas o comportamientos humanos, y particularmente las denominadas anormales o enfermas, pueden comprenderse como formas de vinculación de un sujeto consigo mismo y con el mundo que lo rodea». En otras palabras, como expresión de las anomalías o alteraciones del equilibrio cuerpo-mente, de la unidad individual en sí misma y en relación con el medio ambiente exterior.

Existen dos equilibrios inseparables y compensados: el equilibrio cuerpo-mente (unidad individual) por un lado, y por el otro el equilibrio individuo-medio, apareciendo la anomalía, la enfermedad, el trastorno, en el momento de producirse cualquier «alteración en ellos», y pluralizo ya que la alteración de uno se transmite de inmediato al otro. Esta idea, converge plenamente con la de la terapia gestáltica de analizar siempre al hombre dentro de su entorno. Begler y Pichón, al describir las relaciones sociales de un individuo, las áreas de su conducta o comportamiento como formas de comprensión y expresión de la misma, designan aisladamente como:

área 1 o área de las representaciones mentales (pensamientos)

MENTE

área 2 o área corporal (acción) CUERPO

área 3 o área de las relaciones interpersonales (afectos)

MEDIO

En mi opinión, y bajo el punto de vista energético, las tres áreas anteriormente mencionadas se corresponden con ENERGIA-MATERIA-UNIVERSO, aun cuando existe un cuarto factor a considerar, el de las relaciones ambientales o cósmicas: el contexto. El ser humano está abocado a la búsqueda continua del equilibrio entre ellas, pero de forma convergente y complementaria. El trabajo exhaustivo en un área, por muy completo que parezca, no va a conseguir restaurar el equilibrio perdido si no se analizan y se potencian conjuntamente las demás, aun cuando si es posible trabajar proyectivamente unas desde otras.

El conocimiento del propio cuerpo tiene dos dimensiones igualmente importantes: la primera, aprender a interpretar adecuadamente los

mensajes, ser conscientes de sus distintos estados y cambios; la segunda ser el ámbito de un gran número de sensaciones placenteras, en su mayor parte perdidas por el inexistente interés que en la educación tradicional ha recibido su cultivo, el soporte de nuestra existencia psíquica y el condicionamiento del signo placentero o displacentero de nuestras emociones.

Conviene pues pararse un momento en reconsiderar los distintos niveles de conocimiento del cuerpo

1. El cuerpo estético:
  - 1.1. Estático frente al espejo: belleza y fealdad.
  - 1.1. Dinámico, en movimiento: habilidad y torpeza.
2. El cuerpo ético, moral: que debe o no debe hacerse con el cuerpo según la norma social.
3. El cuerpo como esquema mental.
4. El cuerpo familiar: cada individuo, corporalmente integrado en la estructura de la familia.
5. El cuerpo agresor.
6. El cuerpo erótico.
7. El cuerpo como envoltura externa.
8. El cuerpo visceral, por dentro.
9. El cuerpo emocionado.

El trabajo con el cuerpo, aparte de las indudables consecuencias positivas que tiene para la salud y para el mantenimiento de la forma física, favorece la creatividad personal y facilita una percepción más rica en matices del mundo que nos rodea.

Existen diferencias individuales, como existen diferencias en estatura, peso, color del cabello, etc. Pero lo que es común a todos es la capacidad de aprender, aunque naturalmente el tiempo requerido y el techo al que cada uno puede llegar sea distinto.

Asumir las propias limitaciones es tan importante como esforzarse en el aprendizaje de las técnicas. Si desde el principio queremos realizarlas a la perfección, el camino estará lleno de sinsabores y frustraciones y seguramente acabaremos abandonando.

## **EL LENGUAJE DEL CUERPO: LA COMUNICACION NO VERBAL**

El cuerpo tiene su propio lenguaje, sus expresiones, fruto tanto de la historia anterior, de los hechos pasados que se han ido grabando indeleblemente sobre él, como de la circunstancia presente, en función de la personalidad básica del individuo, su estado emocional, sus biorritmos.

Al contrario que las palabras, que pueden ser manejadas por la mente para enviar el mensaje que deseamos, incluso siendo falso, el cuerpo responde de forma tan sincera al estímulo, al mensaje, que en él podemos contrastar inequívocamente la veracidad o no de la comunicación verbal.

Yo puedo afirmar y jurar mi despreocupación ante un hecho, pero si mi cuerpo expresa lo contrario, mi verdadera sensación es la que él manifiesta. El cuerpo no puede ocultar los sentimientos y emociones, sí las palabras. De ahí nace la necesidad de analizar los mensajes corporales, sobre todo en terapia, de conocer el lenguaje del cuerpo, la comunicación no verbal.

Por supuesto, hemos de saber diferenciar sobre el cuerpo lo que es producto de experiencias, frustraciones, etc..., lo que hemos designado como historia personal con sus accidentes corporales; gordura, adelgazamiento, calvicie (hay numerosas calvicies de origen traumático)..., de lo que es comunicación, lenguaje corporal, como son los llamados tic nerviosos, las actitudes defensivas (brazos cruzados delante del pecho), las expresiones de miedo (cuerpo encogido y brazos tapando la cara), etc...

Dentro de la extensa y diversa gama de expresiones y gestos corporales, tienen un lenguaje muy rico y variado las manos y, fundamentalmente, los ojos.

Es difícil, pero posible tras un largo y exhaustivo proceso de autocontrol, conseguir dominar en gran medida el lenguaje del cuerpo, con excepción de los ojos. La pupila traiciona, aunque muy sutilmente, la inhibición, el control de la comunicación corporal.

En cuanto al aprendizaje y comunicación con el mundo exterior, con los demás, hoy día se sabe que el niño aprende las emociones básicas: alegría, afecto, tristeza, miedo y rabia de las personas que le rodean, normalmente sus padres, a lo largo de los primeros siete años de su vida. Son importantes sobre todo los dos primeros años, en que el niño observa los gestos faciales (singularmente los ojos al comienzo), el tono de voz, la actitud física, el gesto de las manos y de las palabras, antes que su significado o forma de decirlas. A través de todo ello, de lo no verbal, de lo visual sobre todo y quizás antes a través de lo táctil que de lo auditivo, deduce el niño los sentimientos de las personas que tiene a su alrededor. Así, cuando ve a una persona extraña, mediante la comunicación no verbal sabe si conviene acercarse o esconderse. Cuando ya es adulto, domina esta forma de comunicación y automáticamente sabe qué rol adoptar con la persona que tiene enfrente.

Las cinco emociones que hemos mencionado son las básicas, pero dentro de cada una de ellas existen distintos grados de intensidad. Hay emociones auténticas y otras falsas. Siempre que una emoción se expresa de forma no apropiada o excesiva quiere decir que no es auténtica, porque no corresponde al aquí y ahora, sino a una situación anterior, en el allá y entonces, cuando la aprendió el niño, dando así lugar a una emoción trastocada. Encontramos así, de nuevo, que las emociones tienen una clara dimensión dinámica espacio-temporal, y que su autenticidad puede fácilmente comprobarse en el lenguaje corporal que las expresa, ya que las

emociones requieren conductas adecuadas: la alegría y el afecto se comparten, la tristeza y el miedo se protegen y la rabia se deja descargar en el contexto adecuado.

Si una emoción no ha sido descargada en su momento, se origina una acumulación de energía negativa que puede producir conductas patológicas. La única forma de solucionarlo es gastar o descargar esa energía, esa emoción del allá y entonces en el acá y ahora, de forma que la restauración del equilibrio energético desvanezca la sensación y la conducta patológica.

El lenguaje corporal, el mensaje implícito en la expresión, en la actitud del cuerpo, no se enriquece en función de la movilidad. Una expresión corporal exageradamente rígida, es tan elocuente en su inflexibilidad como otra excesivamente móvil. Ambas nos dan igual cantidad de datos acerca del núcleo básico de la personalidad del individuo. El lenguaje corporal puede y debe enriquecerse, no sólo para facilitar la comunicación con los demás y con el medio, sino para el mejor conocimiento y enriquecimiento de nosotros mismos.

### **EVOLUCION EN EL APRENDIZAJE**

El aprendizaje presenta una serie de características muy peculiares, tanto por la finalidad del mismo como por su complejidad técnica, apareciendo momentos de euforia y periodos depresivos que suelen tener que ver, básicamente, con la búsqueda del propio lenguaje corporal y con el desarrollo de las aptitudes corporales y mentales.

Quizás la evolución en el aprendizaje quede gráficamente expresada en la aparición de un complejo básico, generalizado a todos aquellos que se inician, sin excepción, aunque con distinta intensidad y que yo denomino jocosa y significativamente: **complejo de pato mareado**.

El complejo se empieza a generar cuando el niño empieza a darse cuenta de que el mundo que le rodea repudia las manifestaciones de sus más imperiosas y simples necesidades fisiológicas, también el juego y el contacto corporal, obligándole, a modificar su escala natural de valores, a anteponer, como deseos, soñados e inalcanzables, los «ideales» intelectuales en boga en ese tiempo, aun cuando no los entienda, pero sintiéndose exigido por los mayores a alcanzar y poseer dichos esquemas.

El «complejo de pato mareado», evoluciona de la siguiente forma:

- La primera clase es francamente dura, no por el esfuerzo exigido sino por la movilización de determinados paquetes musculares y ligamentos que nunca hasta entonces utilizó en esas posiciones. La capacidad de respuesta es mínima y esto nos entreabre la frágil tapadera del pozo de nuestras depresiones, incrementadas por la sensación pastosa de una innegable falta de armonía, de coordinación entre el mensaje que emite la mente y la deslabazada respuesta de nuestro olvidado y malquerido cuerpo.



Para más INRI, resulta que, a una mejor preparación intelectual por parte del iniciado, suele corresponder una mayor facilidad de entendimiento de la secuencia de la técnica que le explican, y, en ocasiones, también una mayor incapacidad de conseguir que el cuerpo responda con la rapidez y plasticidad exigida por el coco. La mente no sólo se desespera por ese contraste interno, sino por el relativo a los compañeros que rodean su limitación expresiva. Algunos de ellos, mentalmente más torpes e igual de novatos en estas prácticas, parecen poseer una mejor coordinación psicofísica.

- A esta depresiva primera toma de contacto se han de sumar las torturantes agujetas, olvidando que las agujetas nos sirven para tomar consciencia de nuestro cuerpo y sus confines, y que todo aprendizaje requiere un tiempo mínimo de dedicación, de voluntad de superar sin prisas las propias limitaciones.

- Cuando desaparecen las agujetas nuestro super-yo recibe una ducha de agua fría. Tenemos clara la conciencia de nuestra torpeza, nos consideramos incapaces de alcanzar la supuesta perfección de nuestros maestros, nos sentimos mareados y torpes patitos feos caminando entre bellos cisnes. Este es el momento en que se ha abierto por completo la tapadera del angustioso, pero a la vez, cómodo y atractivo pozo de nuestras depresiones, el crítico momento del salto a la humildad y a la superación o del abandono y la huida.

Ante esta disyuntiva son dos las respuestas posibles: por un lado, la de quienes aceptan el desafío de lucha contra las propias limitaciones, conscientes de que las figuras admiradas tuvieron que pasar por una situación similar; por el otro lado, la de quienes abandonan en silencio o con críticas detractoras hacia la finalidad y adecuación de la disciplina practicada, pero, en el fondo, incapaces de aceptar el propio desafío interno que les plantea su cuerpo

-Para quienes decidieron seguir adelante y saltar este selectivo bache, el camino no queda libre de obstáculos, han de tener muy clara y presente la realidad de su caminar de pato mareado, sensación depresiva en ocasiones, que no va a abandonarlos, al menos, durante los tres o cuatro primeros años desde su iniciación, período que coincide de forma bastante aproximada con el necesario para el grabado mental del aprendizaje del cuerpo, ya que, sólo a partir de dos años de práctica continuada comienza a ser irreversible lo conseguido

La explicación de esta realidad es sumamente sencilla: sí un alumno era capaz aql iniciarse de dar un potente golpe frontal de pie a una altura de 1,50 m., transcurridos algunos meses, y como consecuencia de los ejercicios físicos preparatorios, podrá golpear a 1,70 m., pero como un «vulgar pato mareado» mientras no consiga fortificar los ligamentos y masa muscular para esa nueva altura, así como desarrollar el

correspondiente equilibrio corporal en ese nuevo nivel y su ubicación en el espacio.

El aprendizaje tiene una doble vertiente

1. Progreso interno. Expresión personal de la técnica, de su significado en el equilibrio cuerpo-mente, así como del lenguaje corporal.

2. Progreso aparente. Expresión externa, figura corporal, de la evolución en el aprendizaje de la técnica, de su mecanismo.

Como consecuencia de esto, es muy significativa la crisis que se produce en torno a los tres años de práctica, por que se tiene la sensación de ser más torpes que al principio, bloqueados y sin iniciativas: la razón estriba en que a esas alturas del aprendizaje, el alumno comienza a descubrir su propio lenguaje corporal, su propia expresión, pero aún no sabe cómo proyectarla, cómo darle salida. Se siente sin recursos, angustiado y deprimido aun cuando los demás, incluido el profesor, puedan creer que su progreso aparente continua su evolución normal.

Esta, para quienes superaron los tres primeros y difíciles meses de la iniciación, es la etapa más dura del aprendizaje al no existir razones atenuantes a esa sensación de retroceso en la componente interna del progreso, y suele producir abundantes abandonos si el maestro no detecta y verbaliza el conflicto.

También es cierto que, superada esta fase, la progresión es más espectacular y creativa, ya que uno avanza desde ese momento de acuerdo a su propia expresión y sentir.

### **COMO DEBE SER LA ENSEÑANZA CORPORAL DURANTE EL APRENDIZAJE.**

La verbalización sirve para reducir los tiempos de aprendizaje necesarios para el redescubrimiento del lenguaje corporal. Yo aconsejo el uso reducido de la palabra durante los seis primeros meses de práctica, limitándolo a la necesaria descripción del movimiento y de conflictos genéricos como el de «pato mareado. Este es el tiempo mínimo para percibir las primeras sensaciones de coordinación interior.

A partir de este momento, y hasta completar el segundo año desde la iniciación, deben verbalizarse las sensaciones generales implícitas en cada técnica

Una segunda y muy importante consideración, es la insustituible necesidad de recurrir a un maestro que nos inicie en el camino y nos señale los matices y ondas energéticas básicas, aun cuando su elaboración y adaptación posterior sea una tarea individual.

Cualquier libro, el mejor de ellos, puede ser un buen complemento de estudio, un excelente compañero, pero jamás podrá reemplazar la figura insustituible del maestro, al menos durante los cuatro primeros años de práctica.

Los textos sobre técnica se piensan y escriben de acuerdo con las

capacidades y peculiaridades de un individuo promedio, obligando al lector a una forzada adaptación de sus características personales. Si a esto sumamos todo el contenido simbólico, energético, emocional, que más o menos conscientemente implica el aprendizaje, no es difícil imaginar la imposibilidad de iniciarlo recurriendo al estudio de textos como única vía de desarrollo.

Cada individuo posee un código genético diferenciado e irrepetible, matices estructurales, emocionales y mentales que exigen un tratamiento específico en ocasiones, corporal o verbal, que, sólo el maestro -y ambos conjuntamente conforme el aprendizaje evoluciona y va descubriendo nuevas facetas- puede trabajar de forma adecuada. Existen personas que se identifican más profundamente con las escuelas blandas (Yin) que con las duras (Yang). No obstante, la necesidad de liberar la agresividad, las energías negativas acumuladas por esta nuestra absurda e impositiva forma de vivir, unida a la de conjugar y armonizar Yin y Yang, nos abocan a un aprendizaje armónico y conjunto de ambas tendencias.

El deseo personal de dedicarse equilibradamente a una práctica corporal sinuosa, no violenta, como puede ser el Taichi-Chuan o el Aikido, ambas Yin, nos exige un desbloqueo, una liberación y control previo de la agresividad mediante una disciplina dura, Yang, como puede ser el Karate-do. Debemos tener siempre presente que la normalización de las constantes vitales, de los índices de adrenalina en sangre, puede neutralizar la componente de la agresividad a nivel físico, pero no a nivel mental. Es decir, mientras no resolvamos nuestras fantasías de agresión, la práctica de una «disciplina corporal no violenta» puede encubrirnos indefinidamente el problema y sus consecuencias, agravándolo incluso en el transcurso del tiempo por no ser operativa a ese nivel.

Otro aspecto importante en el aprendizaje de estas disciplinas lo constituyen la realidad incuestionable del cuerpo de los demás, de su área de influencia y comportamiento. Es decir, el practicante debe interrelacionarse a nivel corporal con sus compañeros, aprendiendo a conocer sus conductas así como las dimensiones mínimas de sus espacios vitales, respetando sus zonas de influencia o defendiendo la suya propia en caso de sentirse invadido. Esto se aprende básicamente durante el trabajo de técnica por parejas y en el combate de autocontrol. Es importante que nuestra energía vital, nuestro Ki, no entre en conflicto, no se oponga frontalmente al Ki de los demás con el consiguiente gasto energético que esto acarrea y los sentimientos de violencia que genera, y que únicamente servirán para alterar nuestro equilibrio interior. Nuestro Ki debe fluir libremente a través de nuestro cuerpo y, sólo en caso de patente invasión de nuestro espacio existencial, eludir al del oponente o disuadirlo dejándolo pasar en paralelo y proyectándolo después sobre él.

Los demás, tanto a nivel corporal como mental, están ahí, ocupan un lugar en el espacio y en el tiempo, y hemos de aprender cómo caminar entre ellos respetando sus territorios, sus derechos y haciéndonos respetar el nuestro, cómo intercomunicarnos y hacernos solidarios sin palabras.

Es muy importante la entrega total e incondicional del practicante durante el aprendizaje. No basta con repetir mecánicamente los movimientos corporales que constituyen cada técnica, es imprescindible la entrega sin reservas, tanto a nivel físico como emocional y mental. Recordemos que el equilibrio de un ser humano es algo que atañe simultáneamente a su mente y a su cuerpo, que ambos se hallan en continua interrelación y no pueden desarrollarse plenamente el uno sin el otro. Una práctica exclusivamente corporalista, donde la mente puede hallarse en otro tema dissociado de lo que el cuerpo realiza, podría mejorar nuestro aspecto físico, e incluso funcional, pero no conseguiría eliminar conflictos emocionales, fantasías y terrores, ni armonizar la comunicación entre la mente y el cuerpo.

Un extenso aspecto del aprendizaje lo constituye todo lo relativo a la mecánica del movimiento corporal en sí misma. El único procedimiento adecuado, derivado de la propia secuencia del movimiento en sí es: primero, desglosar cada técnica en todos los pasos que la constituyen; después, memorizar cada uno de ellos y fortalecerlos con ejercicios adecuados acordes con la respiración, posteriormente coordinarlos, y por último, memorizar la secuencia suma de todos ellos hasta que ésta sea un reflejo instantáneo al estímulo que provoca su acción. Al ataque (estímulo) el bloqueo (acto reflejo), al hueco del contrario (estímulo) el ataque (acto reflejo).

Fortalecer cada paso de una secuencia exige, ante todo, conocer cuáles son todos los que la integran. Para ello es imprescindible la toma de conciencia sensitiva y la coordinación del propio cuerpo y, conjuntamente, una gran capacidad de relajación y concentración para evitar corrientes parásitas que influyan negativamente sobre dicha secuencia. Además, como es lógico, un profundo conocimiento de los ejercicios físicos que fortalecen cada uno de los músculos que intervienen coordinando velocidad-potencia-equilibrio.

Otro aspecto importante lo constituye el hecho de que, en cualquier técnica, no sólo es posible sacar potencia del par máximo masa-aceleración, sino también de la propia energía vital (Ki) y el grito (Kiai), de la rotación del miembro, de la columna y la cintura, del desplazamiento simultáneo de la cadera, de la espalda.

Un papel determinante en el aprendizaje, directamente vinculado a la concentración, lo juega la imaginación. Es imprescindible, durante la ejecución de cualquier movimiento, imaginar cuál es su finalidad

Por último, es necesario hacer especial hincapié en las diferencias de

tiempos y velocidades psicofísicas de cada cual. Todo ser humano, como consecuencia de su historia anterior y su vivencia presente, se encuentra dentro de un ritmo existencial de intercomunicación cuerpo-mente-emociones-medio exterior alterado, al estar las vías de intercomunicación más o menos obstruidas por traumas e inhibiciones que es preciso romper. La mayoría de las personas, a la hora de realizar una práctica de dinámica corporal, se autolimitan a priori con el ritmo que sienten más protector en ese momento, el que no les exige romper sus corazas y límites protectores corporales, emocionales y mentales, negándose la posibilidad de una comunicación plena y enriquecedora con el medio y consigo mismos. La oportunidad de asomarse fuera con decisión y de crecer con las emociones y sensaciones que potencia la libre comunicación.

### **En el Templo de Shaolín**

«El primer patriarca Zen, Bodhidharma, llevó el Zen desde la India a la China en el siglo sexto de nuestra era. De acuerdo con su biografía, escrita en el año 1004 por el maestro chino Dogen, después de haber transcurrido nueve años desde su llegada, Bodhidharma deseó volver a su país natal, y congregó a sus discípulos para comprobar hasta qué punto había comprendido sus enseñanzas.

"Según mi parecer" declaró Dofuki, "la verdad está más allá de la afirmación y la negación, ya que ésta es la forma en que se mueve"

Bodhidharma replicó: "Obtuviste mi piel"

A continuación, la monja Soji expresó su opinión: "Creo que es como la visión de Amanda con respecto a la Tierra del Buda: se la ve una vez, y jamás de nuevo".

Bodhidharma dijo: "Obtuviste mi carne"

Seguidamente, Dioku manifestó: "Los cuatro elementos -lo luminoso, lo aéreo, lo fluido y lo sólido-están completamente vacíos, y los cinco Skandhas no existen. Tal como yo lo veo, la única realidad es la nada".

Bodhidharma comentó: "Obtuviste mis huesos".

Por último, Eka se inclinó reverentemente ante su maestro y permaneció donde estaba sin decir palabra.

Bodhidharma dijo: "Tienes mi tuétano".»

José Luis Paniagua Tébar (Extractado de su libro "El equilibrio cuerpo-mente". Edit. Miraguano 1981)

## **CONFLICTOS Y SOMATIZACIONES**

Cuando el aparato psíquico es desbordado por excitaciones pulsionales no elaborables, se utiliza la vía somática (el cuerpo) como vía de descarga. Se produce una pérdida del vínculo y, por tanto, del sentido entre el

acontecimiento traumático y aquello que ha favorecido en el campo somático; un cáncer se convierte nada más que en un mal encuentro y no tiene por qué suscitar reflexiones ni procedimientos psicoterapéuticos.

Esta es la explicación que podemos dar a las resistencias de éstos enfermos a solicitar ayuda, resistencia que comparten, para su desgracia, muchos psicósomáticos. La reivindicación de omnipotencia infantil lleva a éstos pacientes a prescindir del otro como intento de revalorización haciéndolo todo por sí mismos, como hacen los niños que quieren prescindir de los adultos.

Cada vez son más frecuentes los pacientes que sufren de tensiones musculares dolorosas, que son diagnosticadas como problemas músculo-esqueléticos (fibromialgias, síndrome de fatiga crónica, dolores difusos, alteraciones del sueño y problemas sexuales).

Un ejemplo de un cuerpo en lucha contra el pensamiento nos lo proporciona el uso de procedimientos auto-calmanes. Dominar la excitación, reproduciéndola voluntariamente en un registro sensorio-motor, pone en grandes dificultades al aparato psíquico. Calman pero no dan sosiego. Desde el niño que mece su cuna, que se proyecta repetitivamente hacia atrás, el adolescente agitado e inestable, el maratoniano de todos los records, los fanáticos de lo extremo, hasta los aficionados al rock duro que solo se calman con torrentes de decibelios, estimulaciones luminosas y con proezas musculares excitantes, todos tienen en común ser a la vez sujeto y objeto de esos procedimientos que buscan la calma a través del agotamiento: dormirse como una masa, sin pensamiento ni ensueño, ni angustia. La maquinaria corporal automática agotada, no tiene nada que ver con el autoerotismo que permite la ensoñación, sino solamente con la descarga de la excitación. Es una excitación que parte del cuerpo para volver a él, sin historia, sin memoria, y sin proyecto, en contra de la pulsión y de la representación. El Yo se administra medidas defensivas para devolver la calma de la manera en que algunas madres mecen repetidamente a su bebé que tiene insomnio.

Las cefaleas tensionales, las raquialgias acompañadas o no de contracturas musculares dolorosas, se producen ante la imposibilidad de descargar por las vías directamente musculares y de elaboración mental. Estas manifestaciones son frecuentes entre los psicoanalistas que están contrariados profesionalmente.

No hay enfermedades psicósomáticas opuestas a verdaderas enfermedades. No hay estructura psíquica predispuesta específicamente para provocar tal o cual tipo de enfermedad. Todo es psicósomático en una aproximación globalizadora del sujeto enfermo. Todo sujeto es capaz de desorganizarse, de caer enfermo o de morir de placer o de displacer. Cada uno tiene la responsabilidad de conducir su propia vida.

**Referencia.** François Moreau. "Del cuerpo biológico al cuerpo pensante". Revista de Psicoterapia Psicoanalítica y Salud. Número 2. Diciembre de 2003. Publicación de QUIPU.

## **HÁBITOS SALUDABLES**

### **¿QUÉ SOMOS?**

Cerca del 70% de nuestro cuerpo es agua. El 30% restante materia orgánica (proteínas, hidratos de carbono, grasas) y algunas sales y elementos inorgánicos.

Con independencia del entorno en el que vivamos y de nuestras relaciones afectivas, sociales y laborales, que por supuesto inciden en nuestro equilibrio psicofísico, en nuestro estado de salud, somos en gran medida función de lo que comemos y bebemos.

## **AGUA Y ALIMENTOS**

Cuanto mejor sea la calidad del agua que contiene nuestro cuerpo, mejor será nuestra salud y nuestro estado de ánimo. (Recordar que el agua estancada, como consecuencia de que no se renueva y oxigena, termina oliendo mal y generando procesos de descomposición y putrefacción).

Para renovar nuestra agua hemos primero de eliminarla. Los riñones realizan una parte de esa función, pero es insuficiente aún cuando funcionen a la perfección. La renovación exige utilizar el tercer riñón, la piel, y sudarla a través de ella. **LA SALUD SE SUDA.**

Después de sudar, se debe dar una ducha para limpiar e hidratar la piel, friccionarse con fuerza con los dedos las encías, lengua y dentadura y, a continuación beber agua de buena calidad, preferentemente no excesivamente mineralizada y magnetizada.

El sudor, en un país como el nuestro, debe ser la consecuencia de un ejercicio físico adecuado a las circunstancias de cada cual, no de una sauna. El ejercicio consume grasas y libera a través de la piel gran cantidad de las sustancias tóxicas que en la grasa se acumulan.

La comida debe ser variada, con abundancia de frutas y verduras. La clorofila, sustancia gracias a la cual las plantas verdes sintetizan la energía del sol que hace posible la vida en la Tierra, tiene un fuerte poder anticancerígeno.

Debe comerse, siempre que se pueda, la fruta correspondiente a la estación del año que está transcurriendo y evitar los preparados (bebidas y alimentos) "ricos" en aditivos químicos sintéticos (E y H), por sabrosos que estos resulten.

## **CAOS (desorden) Y ACELERACIÓN (ritmo estresante)**

Vivimos en un mundo donde se incrementan vertiginosamente la velocidad y multiplicidad de las actitudes que hemos de realizar cada día, sin darnos tiempo a la reflexión y al descanso físico y psíquico, consciente e inconsciente. Simultáneamente estamos bombardeados por mensajes oportunistas, especulativos y perversos contradictorios, lo que nos genera una gran confusión y desorientación, potenciando las enfermedades del desorden, del caos:

Celular..... cáncer  
Neuronal..... esquizofrenia  
Emocional..... infartos  
Inmunológico..... SIDA

La enfermedad es el mensaje de alarma que nos envía nuestro YO más profundo, el que estamos olvidando y maltratando, para que nos sirva de reflexión y nos ayude a cambiar nuestros hábitos y forma de vida. Incluso en aquellos casos en los que el origen de la enfermedad es básicamente genético-hereditario, la enfermedad sirve para poner las cartas de esos lastres de los que no somos responsables encima de la mesa.

Es cierto que hay personas que pueden maltratarse hasta límites insospechados y no sufren de las enfermedades de las que el resto de los mortales seríamos víctimas si siguiéramos su ejemplo. Cada cual es como es. Curiosamente, la enfermedad de esas personas es precisamente no enfermar y continuar así maltratándose y bloqueándose a otras percepciones de la vida. El no-fumador (o exfumador) goza mucho más que el fumador de los cinco sentidos, del ejercicio, del contacto con la Naturaleza y de innumerables sensaciones enriquecedoras y gozosas más.

Quienes han sentido que pudo rondar cercana a ellos la muerte, han vivido una experiencia tan conmocionadora que debe servirles para revisar y cambiar en lo que fuera necesario su forma de vivir para así poder gozar más intensa y largamente de lo bueno que puede ofrecernos la vida. Normalmente esas cosas tan sencillas como sentir el rayo de sol entibiecer la piel o tumbarse relajados en la hierba al atardecer entre el piar de los vencejos.

## **ORDEN Y QUIETUD**

La confusión, el desorden y la hiperkinesis excesivas, en la medida en la que generan y/o catalizan desequilibrios psicofísicos, deben ser neutralizadas.

Partiendo del hecho, cierto, de que somos un todo indisociable y en íntima interrelación cuerpo, mente, emociones y espíritu, el desorden y la hiperkinesis, aun cuando pueda parecer que tiene un origen eminentemente



físico, afectará a nuestro mundo emocional, racional y espiritual. Igual sucede en el caso de que el origen del desorden se encuentre en nuestros sentimientos y relaciones emocionales, afectando al cuerpo, a la mente y a nuestra actitud ante la existencia. Un razonamiento similar es válido para los desórdenes cuyo origen parece encontrarse en la mente o el mundo del espíritu.

La evidencia de esta interrelación cuerpo-mente-emociones-espíritu, nos obliga a plantearnos simultáneamente la corrección de nuestras confusiones, caos y aceleramientos desde los cuatro vértices.

En líneas generales, y siempre desde la perspectiva de que los milagros lo son por excepcionales e inasequibles a nuestra voluntad, toda actividad, actitud y aprendizaje que nos proporcione orden y desaceleración, paz interior, tendrá un efecto beneficioso contra las enfermedades que, como es el caso del cáncer, se asientan en el caos y la aceleración creciente.

El Taichi Chuan, el Hatha Yoga, la meditación, el automasaje, el masaje y los buenos hábitos higiénicos y alimenticios, son herramientas que pueden rendir magníficos resultados a medio y largo plazo en cuanto concierne a lo terapéutico, y beneficios inmediatos en cuanto a sensaciones placenteras y de percepción más plena de la vida.

## **PLANTAS Y PRINCIPIOS ACTIVOS**

Los principios activos que generan numerosas plantas han constituido la base de la medicina de los chamanes de los pueblos primitivos, de la medicina oriental y de la medicina natural. Algunos de ellos, de muy fácil adquisición, tienen efectos sumamente beneficiosos en el caso del cáncer y otras enfermedades de componente confusional. Por ejemplo: el polvo de pámpana de vid roja y el de ajo (pueden conseguirse en cualquier farmacia como arkocápsulas de vid roja y perlas de ajo), tienen efectos muy positivos sobre la circulación sanguínea, el colesterol y el cáncer. También lo tienen las infusiones de tomillo que pueden ser endulzadas con un poco de miel, y las hojas de verdor más intenso de la lechuga o algún preparado de clorofila de los que se comercializan en los herbolarios.

Y por encima de cualquier otra consideración, la actitud de cada cual ante la existencia. Se puede vivir en función de qué dirán los demás o de lo que es realmente valioso y justo. Por muchos que sean nuestros cuidados y precauciones, pasamos por el tiempo a gran velocidad y, como seres finitos, somos susceptibles de enfermar y es nuestro destino pasar al más allá o a la nada tras la muerte. En cualquier caso, hay un abismo insondable entre vivir a favor o en contra de la vida. Corresponde a cada cual elegir el camino y pagar los correspondientes peajes.

José Luis Paniagua Tébar

## **PRÓPOLIS\*** (Salud y vida)

El PRÓPOLIS es uno de los cinco productos que el ser humano utiliza, desde tiempos remotos, de la actividad de las abejas, junto a la jalea real, la miel, el polen y la cera.

El PRÓPOLIS es una sustancia resinosa, gomosa y balsámica, de color verde, pardo-castaño, o casi negro, de sabor acre, frecuentemente tirando a amargo y de olor agradable (cuando se quema exhala una fragancia a resinas aromáticas). Su consistencia es un tanto viscosa y pegajosa.

Se recoge de las colmenas, donde las abejas la han elaborado a partir de las distintas resinas y savias que recolectan de las yemas de diferentes árboles y plantas, (álamo, sauce, aliso, abedul, castaño, coníferas en general y otras herbáceas). Una vez manufacturada por las abejas, la sustancia es colocada en distintas zonas de la colmena, piquera y juntas, grietas y aberturas, y, en general, en todos aquellos lugares que pueden representar riesgo para su “ciudad” debido al efecto de las corrientes de aire, el saqueo o pillaje por otros insectos o el daño por microorganismos, (virus, bacterias, hongos, etc.).

En su “ciudad”, las abejas se alimentan con jalea real, miel y polen; construyen sus viviendas con cera, y se protegen y cuidan de cualquier daño con PRÓPOLIS . Con él recubren sus muros, con él se curan y con él embalsaman a los muertos.

### **ANTECEDENTES**

En los más antiguos testimonios escritos de la humanidad aparecen referencias concretas sobre la capacidad terapéutica del Própolis . Los egipcios utilizaban esta sustancia para desinfectar y cauterizar sus heridas, y también para embalsamar a sus muertos, Aristóteles lo recomienda en su “Historia de los Animales” como remedio para torceduras y contusiones. Avicena en su “Canon de la Ciencia Médica”, nos habla de su poder curativo en las heridas de flecha, especialmente en las infectadas. Plinio lo describe en su “Historia Natural” como el estuco de las colmenas, afirmando su bondad para tratar úlceras cutáneas y enfermedades nerviosas. En la edad media, era frecuente que las parteras curasen el ombligo de los recién nacidos con dicha sustancia. Tiempo después en Sudáfrica, durante la guerra de los Boers, fue utilizado en los hospitales de campaña para la curación de todo tipo de heridas. Como anécdota citaremos que buena parte de la calidad atribuida a los violines

---

\* **DEFINICIÓN ETIMOLÓGICA**

-Pro = a favor de...en defensa de..

-Polis = Ciudad

**PRÓPOLIS= En favor y defensa de la ciudad.**

“Stradivarius” se debía al barniz utilizado en el tratamiento de la madera, compuesto a base de própolis. Ya en el siglo XX, primero en Yugoslavia y más tarde en Rusia, se realizaron profundos estudios e investigaciones aplicándolo en el tratamiento de la tuberculosis, hongos, tétano y rabia, incluso el cuerpo de Lenin fue embalsamado con própolis. Ya en 1960, los doctores Lavie y Mitja Vosmjak, del “Centro de Investigación Biótica”, lo describen como el primer agente antibacteriano no tóxico, e investigan sus efectos sobre el virus gripal con gran éxito.

Los distintos autores revelan que el própolis fue conocido desde la antigüedad de forma intuitiva y empírica, aunque no haya sido objeto de estudio sistemático hasta épocas recientes. La falta de investigación y experimentación produjo una disminución en sus conocimientos y uso populares. En nuestros días se puede hablar de su redescubrimiento paulatino por parte de Institutos y Centros de Investigación, empeñados en la experimentación empírico-científica de las propiedades y usos de dicho producto.

<b>COMPOSICIÓN Y ANÁLISIS QUÍMICOS DEL PRÓPOLIS</b>	
A) Componentes base:	
- Resinas y bálsamos .....	50-55%
- Cera .....	25-30%
- Aceites volátiles o esencias .....	10%
- Polen.....	5%
- Materias orgánicas y minerales .....	5%
B) Ácidos, aldehídos y flavonoides:	
- Ácidos orgánicos: benzoico y gálico.	
- Fenoles: ácido ferúlico, cafeico. P. cummárico, isoferúlico y cinnámico.	
- Aldehídos aromáticos: vainilline e isovarulline.	
- Coumarines: esculetol, escopoletol.	
- Flavonoides:	
*Flavones: acacetine, chrysine, pertolinarigerine, pinocembrine...	
*Flavonoles: galangine, izalpinine, quercetine, kaempferide.	
*Flavonones: pinostrovine, sakuranetine y pinobanksine.	
C) Minerales y Oligoelementos:	
- Aluminio-manganeso-plata-níquel-bario-boro-plomo-selenio-silicio-cromo-cobalto-cobre-titanio-estaño-vanadio-zinc-molibdeno-estroncio-yodo.	
D) Vitaminas:	
- Protovitamina A.	
- Grupo vitamina B (B3-PP-Nicotinamida).	

E) Otros:	
-	Pantoneol
-	Pterostilbene
-	Lactones
-	Polisacáridos
-	Aminoácidos
-	Ácido silicífico
F) Análisis químico:	
Lípidos .....	65,55%
Prótidos .....	3,05%
Glúcidos asimilables .....	21,75%
Humedad.....	4,58%
Cenizas.....	4,50%
Insolubles celulósicos (Fibra) .....	0,57%

## PROPIEDADES

- A la vez Bacteriostáticas y Bactericidas, sobre numerosas colonias microbianas:
  - Stafilococos, estreptococos y “salmonellas”.
  - Bacilo Subtilis, alvei y larvae.
  - Proteus vulgaris.
  - Coli B (Colibacilo).

Estas propiedades parecen actuar en forma directamente proporcional a la concentración y pureza del producto.

- Fungicidas. Sobre diversas clases de hongos(Candida Albicans).
- Trichomonacidias. Destrucción de las Trichomonas vaginales y uretrales no provocando en ninguno de los dos casos afecciones parasitarias.
- Anestésicas. Muy desarrolladas. Efectos tres o cuatro veces superiores a los de la novocaina, cocaína..., relacionadas con los aceites volátiles.
- Antiinflamatorias. Muy eficaces.
- Cicatrizantes. Estimula y favorece la regeneración de los tejidos.
- Virocidas. Sobre ciertos virus gripales, (A2 en particular).
- Antirreumáticas. Calmando el dolor y reduciendo la inflamación.
- Inmunológicas. Favoreciendo la fagocitosis y la formación de anticuerpos, aumentando la resistencia global frente a las agresiones; en la actualidad se realizan estudios sobre los siguientes efectos:

- Inhibidores del desarrollo de determinados virus de las plantas: necrosis del tabaco, “mosaico” del cucurbitáceo; con propiedades termoestables.
- Antioxidantes. Su tintura permite prolongar de dos a tres veces la duración del pescado congelado; aplicándose en alimentación, cosmética, biología y medicina.
- Fito-inhibidor de la germinación de algunos vegetales (cáñamo, lechuga, patata). Propiedad ésta de gran utilidad en el campo de la alimentación, ya que podría reemplazar a los rayos gamma, utilizados para la conservación de verduras irradiadas para evitar su germinación.

## **INDICACIONES**

A la luz de los trabajos y experimentación realizados, así como de sus resultados, parece que la tradición transmite fielmente el poder del própolis como remedio útil y eficaz en numerosos casos, aún cuando sería un gravísimo error, considerarlo como muna panacea universal.

Según la naturaleza de la persona enferma y la etiología de su enfermedad, el própolis puede ser tomado solo, o asociado a otras terapias indispensables, en los trastornos siguientes:

### **1.ÁREA CARDIOVASCULAR Y SANGUÍNEA**

- Ciertas anemias. Vía general
- Arteriosclerosis. Uso interno

### **2.ÁREA DIGESTIVA**

Muy indicadas para terapias estomatológicas:

- Higiene dental, gingivitis y aftas.
- Dolores e infecciones dentales.
- Vía local interna
- Estomatitis ulcerosas y paradontosis.
- Moniliasis bucales.
- Tratamiento post-extracción.

Mediante enjuágues.

Y en Gastroenterología:

- Gastritis, gastroduodenitis.

- Ciertas úlceras gastroduodenales.
- Colitis diversas.
- Disenterías biliares y colecistitis crónicas

Vía interna.

### **3.ÁREA RESPIRATORIA**

- Afecciones otorrinolaringológicas, tanto para formas agudas, como crónicas
  - anginas
  - faringitis
  - laringitis
  - rinitis
  - rinolaringitis...

Vía general+Vía local interna (gargarismo)

- Sinusitis.
- Otitis.
- Fiebre del heno.
- Afecciones broncopulmonares.
- Bronquitis aguda y crónica y asma.
- Tuberculosis, (como complemento)

Vía general, uso interno.

### **4.AREA GENITOURINARIA**

- Infecciones e inflamaciones de: riñones, vejiga, uretra
- y genital: próstata, tricomonas...

Vía general uso interno. Vía local lavados.

### **5.ÁREA DERMATOLÓGICA**

- Contusiones, cortes o heridas.
- Sabañones y grietas.
- Quemaduras (incluidas las del sol).
- Abscesos, forúnculos, y supuraciones.
- Úlceras varicosas y cicatrizaciones.
- Verrugas, durezas, callos y queloides.
- Eritodermia escamativa (bebes) e intertrigo.
- Psoriasis y eczema
- Queratodermia, palmo-plantar.
- Radiodermatitis, (preventivo y curativo).
- Tiña, y otras manifestaciones cutáneas

Vía local. Uso tópico.

Las áreas respiratorias y dérmica son, sin duda, aquellas en las que, el própolis, ha dado y viene dando resultados extraordinarios.

## **6. ÁREA NEUROSÍQUICA.**

- Esclerosis en placas.
- Distrofia muscular progresiva.
- Insuficiencias cerebrovasculares.
- Anorexia mental
- Las mejoras constatadas estarían en relación a la actividad del própolis sobre el metabolismo intraneuronal.

## **7.ÁREAS DIVERSAS**

- Metabolismo, (deficiencias constitucionales).
- Endocrina, (afecciones tiroideas, bocio).
- Osteoarticular, (síndromes reumáticas)
- Oftalmología, estados inflamatorios(orzuelos, blefalitis).

Vía local. Uso interno.

Conviene recordar el papel de los flavonoides en la terapéutica, así como, sus múltiples funciones fisiológicas: acción directa sobre los capilares sanguíneos, potenciación de la actividad del ácido ascórbico, disminución de las inflamaciones, etc. Los minerales y oligoelementos desempeñan una función de importancia capital en el metabolismo celular y en la función circulatoria, aumentando la fagocitosis.

A pesar de lo anteriormente expuesto, es conveniente que se realicen más observaciones y estudios clínicos sistemáticos, que ratifiquen las virtudes y aplicaciones del própolis desde el plano científico.

También es preciso destacar que numerosos tratamientos a base de Propolis precisan la técnica y vigilancia médicas, razón, por la cual, no es conveniente iniciarlos sin consultar previamente a un especialista.

La falta de resultados en el plazo de 20 días de ingesta o aplicación, nos indicará la conveniencia de suspender el tratamiento; excepto en algunas enfermedades crónicas que requieren más tiempo para observar los resultados.

El própolis ingerido en las cantidades convenientes, está totalmente exento de toxicidad, no presenta contraindicación alguna y carece de efectos secundarios nocivos..

## **UNA EXPERIENCIA INTERESANTE**

En el Instituto de Oncología de Liubiana (Yugoslavia), se utilizó un preparado de Própolis y miel con 37 pacientes que recibían tratamientos de radio o cobalterapia, sobre tumores malignos en cavidad bucal, lengua y garganta.

Les fue aplicada inicialmente una dosis de radiación de 4000<sup>1</sup> rads, que fue progresivamente aumentada hasta 6800 rads.

Con este tratamiento, se produce normalmente una inflamación de las membranas mucosas, conocida como “radium mucositis” después de la sexta o séptima dosis de radiación. Estas constantes agresiones a las membranas de las mucosas son intolerablemente dolorosas, y originan una capa envolvente frágil, blanco-amarillenta, y de sabor desagradable.

Como consecuencia del dolor que origina la toma de alimentos, los pacientes rechazan ingerir cualquier tipo de comida, provocándose pérdida de peso y, paralelamente, de las defensas orgánicas. Las células sanguíneas (plaquetas) se reducen durante el tratamiento entre un 15 y 20%.

Durante el experimento, los pacientes tomaron una cucharada de Propolis en miel tres veces al día. El preparado tenía que permanecer en la boca el mayor tiempo posible, para que lo fuera disolviendo poco a poco la saliva, impregnando bien la cavidad bucal y descendiendo por la garganta lentamente cubriendo las membranas mucosas.

Los resultados fueron muy interesantes para los facultativos y, más aún, para los pacientes. Se pudo comprobar que, en los casos de inflamaciones provocadas por las radiaciones, la eficacia como antiinflamatorio era superior.

Los síntomas dolorosos estuvieron completamente ausentes, manifestándose apenas, de forma benigna, después del período crítico de tratamiento, sexta-séptima radiación.

Los pacientes enfrentaron el tratamiento con radiaciones sin los acostumbrados sinsabores: inflamación de mucosa, pérdida de peso, disminución de plaquetas, y por lo tanto de las defensas orgánicas. Los dolores desaparecieron casi totalmente, permitiéndoles ingerir alimentos sin molestias.

En Sarajevo, los ginecólogos vienen usando con asiduidad tintura de PROPOLIS en los tratamientos propios de su especialidad. También es usado en las dolencias y accidentes cervicales y para curar pequeñas heridas de diversa etiología que, al producirse, facilitan o posibilitan las condiciones idóneas para el desarrollo de tumores. En todos estos casos los resultados obtenidos se pueden considerar muy positivos y de gran eficacia.

### **Muy importante**

Las personas que reaccionan a las picaduras de las abejas con sock anafiláctico deben abstenerse de usar própolis.

José Luis Paniagua Tébar

---

<sup>1</sup> Rad : unidad de medida de la radiación ionizante