

La Tensión Es Dolor

Hay siempre tensión asociada a un grado de dolor, siempre hay un nivel de dolor asociado a un grado de tensión, un cuerpo que vive en estado de tensión es un cuerpo traicionado, la vida de cada persona es la vida de su cuerpo y si éste experimenta una tensión crónica el sufrimiento es inevitable. Liberar la tensión corporal es revitalizar el cuerpo, es permitir que el aire entre en los pulmones, es expresarse a través del movimiento y la propia creatividad libremente. Cuando la tensión anida en un cuerpo este ve disminuir su energía cada día.

El problema radica en que la mayor parte de estos procesos suceden sin conciencia de que estén ocurriendo, nos adaptamos al medio en que vivimos sin apenas percibirlo, determinadas creencias forman parte de nuestro credo personal como si fuéramos nosotros quienes las hubiéramos elegido libremente, siendo como son fruto de la casualidad, del accidente, en gran parte creencias con las que me identifico plenamente son fruto del lugar y tiempo en que he nacido, religión, cultura, idioma, admitimos estas limitaciones que nos controlan sin percibir como reducen o rechazan el valor del cuerpo sacrificándolo a favor del patrimonio, la reputación y el poder. Cada cultura desarrolla una serie de creencias tan profundamente arraigadas que cualquiera que plantee siquiera examinarlas se coloca en un lugar impreciso, incierto, expuesto a la crítica feroz de los adaptados, que precisan que nadie revise siquiera intelectualmente las bases de su inseguridad física, causante de tantas tensiones que desembocaran sin excusa en patologías que son la somatización de un desorden fundamental. (Esto abre la posibilidad de realizar un estudio de cara a comprender porque las sociedades que parecen mejor adaptadas, las que dominan, son aquellas que parecen al mismo tiempo provocar mayores desórdenes en sus miembros, incluso establecer una categoría de culturas en base a sus niveles de tensión).

El propósito de la relajación es favorecer el desarrollo personal, colaborar en el proceso de recuperación de la propia naturaleza, si los tratamientos terapéuticos médicos, psicológicos y psiquiátricos se centran en devolver el hombre a la normalidad, con lo que ello signifique, el trabajo de relajación va más allá, acomete el desafío de preguntarse que puede llegar a ser el hombre, ¿a dónde puede llegar?. No es una terapia, en el sentido en que aprender filosofía no es una terapia, y del mismo modo es un medio personal capaz de otorgar experiencia y conocimiento, comprensión de cómo las tensiones imperceptibles nos mantienen en una isla corporal, cerrados al mundo, cobijados de nosotros mismos y de los demás, recelosos, suspicaces, temerosos. Al mismo tiempo nos entrega la energía suficiente para atrevernos a explorar lo mejor en nosotros mismos, y la calma para entender estas defensas que se levantan contra nosotros mismos, pasar la vida encerrados en estas defensas es como tener un águila en una jaula para jilgueros. Desde la serenidad me puedo preguntar si en realidad necesito esta armadura de tensión o es una atrocidad innecesaria impuesta por una cultura que penetra más profundo de lo que jamás llegue siquiera a imaginar.

La relajación es la aventura del descubrimiento de la vida. Realizar este recorrido tratando de explorar el cuerpo y sus tensiones, el movimiento y sus pautas distónicas, el movimiento es la esencia de la vida, todo lo vivo se mueve de uno u otro modo, la dificultad del movimiento para un determinado ser es una limitación a su propia vida. No hacemos para nada un enfoque mental, es más consideramos que es el cuerpo el que determina a través de sus mecanismos energéticos y de sus procesos vitales el funcionamiento de la mente, sin un cuerpo que preserve un nivel energético y de salud adecuado no podrá existir un cerebro, una mente un hígado o un riñón que puedan dar lo mejor de si, el cuerpo es una vida Inter.-relacionada como lo es un bosque, es un todo, aunque nuestra cultura particular nos indique que el pensamiento o la mente son lo supremo, habremos de considerarlo solo como una afirmación de una cultura que no pone su acento en la salud corporal, sino quizás en la salud económica.....