

## Prólogo

Estaba atardeciendo cuando el señor Dietl, el guardabosque, abrió la verja al misterio. Mi padre esperaba en el asiento del conductor de su Opel gris a que el ingeniero forestal de la comarca volviera a sentarse a su lado. En el asiento de atrás, a mis cinco años, me esforzaba en mostrarme merecedora del inmenso honor que sentía por que mi padre y su amigo me llevaran a este incomprensible lugar.

Habíamos venido por una pequeña carretera que partía de la B5. En lugar de las hayas y los robles bañados por la luz del atardecer que flanqueaban la carretera federal, la pista asfaltada por la que habíamos llegado hasta la verja se hallaba a la sombra de oscuros pinos nórdicos. Después de recoger al señor Dietl en su casa, habíamos subido el monte aluvial desde el río Elbe por una pequeña carretera a través de un bosque de hayas cuya belleza siempre me cautiva, cualquiera que sea la estación del año. Mi padre solía referirse a ella como la pequeña Turingia. Es uno de esos lugares que refrescan el alma. Cuatro kilómetros más allá, por la B5, había otra carretera que conducía al Elbe a través de campos de cultivo. Pasaba junto a un idílico estanque y se adentraba en el barrio donde vivía el señor Dietl. La pista se encontraba en medio, entre ambas carreteras. Nunca, a mi corta edad, hubiera imaginado que, cerca de lugares tan bellos e idílicos y a tan poca distancia de donde vivíamos, pudiera haber un sitio tan tenebroso como el que se encontraba tras aquella verja.

La verja formaba parte de una inmensa valla que antes de aquel día nunca había visto. Se hallaba a ambos lados de la pista y llegaba hasta la B5, donde se extendía hacia ambos lados, cercando el terreno en que, en 1867, Alfred Nobel inició la fabricación de dinamita. Después de muchos ensayos en su taller flotante sobre el río, finalmente había descubierto que la tierra silíceo, que en aquella región se encontraba en abundancia y que constituye un material muy absorbente, le permitía estabilizar la nitroglicerina que venía fabricando y que por su inestabilidad y volatilidad había costado la vida a muchas personas en todo el mundo, incluida la de su hermano menor. La tierra silíceo es un residuo fósil de unas algas que, desde la era de los dinosaurios y hasta el día de hoy, contribuyen en gran medida a la producción de oxígeno y, por tanto, de la atmósfera que permitió que la vida evolucionara a las formas complejas y diversificadas del mundo actual.

Hacia el final de la Segunda Guerra Mundial los aliados bombardearon la fábrica y, después de dismantelar todos los enseres que aún podían tener alguna utilidad, las ruinas fueron abandonadas. Habían pasado quince años desde el fin de la guerra. Yo aún no sabía leer pero, mientras esperábamos al señor Dietl, mi padre me explicó que los rótulos que había en la valla advertían al transeúnte de que el paso quedaba terminantemente prohibido y de que aquél que no hiciera caso corría el riesgo de perder la vida. Me quedé muy impresionada. Mi padre me advirtió de que, bajo ningún pretexto, debía bajar del coche una vez que hubiésemos cruzado la verja, y que el hecho de que el señor Dietl, autorizado a moverse por aquel lugar, nos hubiera pedido acompañarle era una oportunidad muy especial.

No sabía aún qué era la muerte pero reconocí que los restos de edificios y búnkeres que encontrábamos estaban de alguna manera relacionados con otros búnkeres destrozados que había visto en los otros bosques que rodeaban mi ciudad. No sabía nada de la guerra ni entendía para qué habían servido estas edificaciones ni por qué

estaban destrozadas, pero no me gustaba nada la sensación que producían. No obstante, había tantas cosas por ver y conocer, tantos diferentes tipos de árboles, arbustos, setas, flores y hierbas, tantos animales y pájaros, que no solía entretenerme en esa desagradable sensación. Tampoco lo hice aquel día.

Después de pasar junto a lo que debía de haber sido el edificio principal de la fábrica, la pista dio un giro y salimos, de la sombra de los oscuros pinos, a la luz más cálida filtrada por las hayas y otros caducifolios que allí medraban. El sol ya casi se estaba poniendo pero, como es propio del verano en el norte de Alemania, la noche tardaba mucho en llegar. De repente, a nuestra derecha salió un ciervo de la espesura vegetal, y otro y otro y muchos más. Mi padre detuvo el coche y apagó el motor. Nos quedamos en silencio observando a esos majestuosos animales desfilando despacio a nuestra derecha hasta que parecían ocupar todo nuestro campo de visión. Había visto corzos antes y una vez, en un zoo, había visto unos ciervos, pero los que vimos aquel día estaban muy cerca y parecían tan interesados en nosotros como nosotros en ellos. Se quedaron parados y nos miramos mutuamente durante una eternidad. Cuando finalmente empezaron a marcharse y también nosotros volvimos a casa, se había hecho de noche. Nadie habló en el camino de vuelta salvo un «muchas gracias» y un «buenas noches» al dejar al señor Dietl en su casa. Nunca hablamos de lo que habíamos visto aquel atardecer; yo, desde luego, no habría sabido qué decir. Pero la experiencia dejó una profunda huella en mí y la mirada de esos ciervos me ha acompañado en todas las decisiones importantes de mi vida.

Cuando me preparaba para escribir mi primer libro, *Con los pies en el suelo: forma del cuerpo y visión del mundo\**, sobre el Duggan

\* Hansmann, B., *Con los pies en el suelo: forma del cuerpo y visión del mundo*, Icaria, Barcelona, 1997.

French Approach para el Reconocimiento de Patrones Somáticos, publicado en la editorial Icaria, el recuerdo de aquella experiencia se presentó a raíz de un ejercicio de relato breve durante el taller de escritura creativa que cursaba en la Llibreria de Dones Pròleg. Aquella noche le pedí a mi madre que le preguntara a mi padre, el cual se sentía demasiado enfermo como para atender personalmente el teléfono, si realmente hubo tantos ciervos allí como yo veía en mi cabeza. Mi madre me contó que él recordaba perfectamente la ocasión y me confirmó que aquella tarde habíamos visto muchos ciervos, más de los que tanto al señor Dietl como a él les había parecido posible. Al día siguiente insistió en ingresar en el hospital porque tenía grandes esperanzas de que allí le curaran. O al menos eso decía. A la noche siguiente murió. Pero no sin antes venir a despedirse de mí. Me desperté a eso de las tres de la madrugada y me encontré en una conversación con él. Yo interpreté que estaba ensayando para una conversación que íbamos a tener cuando fuera a verlo la próxima vez, un par de semanas después. Desde que había enfermado yo viajaba a Alemania cada tres semanas aproximadamente. Fue por la mañana, cuando el teléfono sonó antes de las siete, y me llamó la atención que en aquel «ensayo de conversación» hubiera recibido respuestas claras, contundentes e inesperadas, y que al final yo le había contestado: «De acuerdo. Si lo que quieres es irte, vete tranquilo. Yo ya me las apañaré». La llamada era de mi madre; me dijo que aquella noche, a eso de las tres, mi padre había muerto.

Me había enseñado mucho sobre la naturaleza y había insistido una y otra vez en que, por más cultivada que pueda llegar a ser nuestra vida, nunca dejamos de formar parte de ella, y que es nuestra obligación cuidarla y protegerla. Casi diez años más tarde, durante un verano extremadamente caluroso, hubo varios incendios forestales que arrasaron grandes superficies en la península Ibérica y también en los Estados Unidos. Un día esplendoroso de agosto tuve que ir a Girona a ver a mi dentista para una intervención en una raíz que

no podía esperar hasta el mes de septiembre, cuando él volviera a su consulta en Barcelona. Me extrañó la felicidad con la que emprendí el viaje aquel día, a pesar de la perspectiva de lo que me tenían que hacer, pero la verdad era que me sentía dichosa. La luz era resplandeciente y la naturaleza parecía hecha de gemas preciosas. Todas las canciones del hilo musical del tren eran agradables. Por lo demás había silencio, la gente era respetuosa. Al volver a casa supe que aquel día, mi maestra budista, Ji Kwang Dae Poep Sa Nim\*, había recibido unas *sariras*\*\* del cuerpo del Buda Shakyamuni, de la región del corazón nada menos, con la documentación de todo el linaje de maestros que las había guardado a lo largo de los siglos. Fue como si la alegría de aquel acontecimiento se hubiera extendido alrededor de toda la tierra. Lamentablemente, no todo el mundo participaba de ella.

Por la mañana, el tren se quedó parado unos minutos a causa de unas obras en la vía, de tal modo que yo me quedé justo al lado de unos viveros. Por la ventana veía grupos de distintos árboles, como niños sentados en una clase. De hecho, en alemán, los viveros se llaman «escuela de árboles». Miraba a estos arbolillos con cierta ternura en el corazón porque mi estudio, «ermie», también es una escuela donde la gente aprende a respirar y moverse con integridad y coherencia en las estructuras de su cuerpo y su psique. Reflexionaba sobre la interrelación entre nuestra respiración y la de los árboles, que se complementan a la perfección. Pensé que, en el terreno de

\* Dae Poep Sa Nim, JK, *One Dust Particle Swallows Heaven and Earth*, Bruselas: Dharma Sah International, 1990.

*Daily Fragrance of the Lotus Flower, Daily Sutra*, París: Social Buddhism Publications, 1994 [www.lotussangha.org](http://www.lotussangha.org) <http://www.youtube.com/user/JiKwangDaePoepSaNim>.

\*\* Reliquias que parecen gemas provenientes de la incineración de una persona iluminada.

cuidar y proteger este intercambio, nos queda mucho por aprender. Allí nació el germen de la propuesta que aquí os quiero presentar.

La intervención en la raíz de mi muela transcurrió sin complicaciones. Pero en el tren de vuelta, cuando nos acercamos al lugar donde el tren de la mañana se había detenido, mi corazón dio un vuelco. En la distancia se veía la negra columna de humo de otro incendio forestal. La idea que había brotado por la mañana, de repente cobró urgencia. A mediados de septiembre ofrecí el primer taller de Respirar con árboles. Sabía que debía desarrollar el tema más a fondo, pero la experiencia prometía. Realicé distintos experimentos y, en cada ocasión, la gente se sorprendió de lo mucho que había aprendido sobre su persona, su vida y las posibilidades inherentes a ella. Esto sucedía cuando tomaban conciencia de la profunda interrelación que existe entre ellos y su entorno, al tomarse tiempo para permitir los movimientos de la respiración y reconocer el apoyo que pueden encontrar en el suelo gracias al campo gravitatorio de la Tierra. La primera persona que llamó después de las vacaciones de verano para pedir sesiones individuales de DFA Reconocimiento de Patrones Somáticos, mi trabajo desde hacía más de diecisiete años en aquellos momentos, era un piloto de helicóptero que trabajaba en la campaña antiincendios; la segunda, fue un joven que se estaba preparando para las oposiciones de bombero. Era como si los bosques me dijeran: «Puedes empezar tu proyecto cuidando de esta gente y asegurándote de que estén en forma para protegernos».

El próximo paso era escribir un pequeño libro. La parte práctica, basada en mi experiencia en el trabajo en sesiones individuales y en grupos con personas de toda índole con el DFA Reconocimiento de Patrones Somáticos, no suponía ningún problema. Pero para los fundamentos científicos no quería referirme simplemente a unos libros que había leído y repetir lo que éstos decían, sino que quería relacionarme con gente ducha en temas como, por ejemplo, la física

de sistemas dinámicos aplicada a la biología y la psicología, para estudiar esas cuestiones a fondo con ellos y elaborar mi propia forma de presentar el material con palabras simples. Encontré el Assisi Institute for the Study of Archetypal Patterns, fundado por Michael Conforti\*, quien basa la teoría de campos arquetípicos desarrollada por él sobre los hallazgos de las nuevas ciencias. Desde hace más de veinte años reúne a su alrededor a un equipo multidisciplinario para estudiar la confluencia entre materia y psique. Al haber entregado mi trabajo sobre la teoría de campos arquetípicos y las nuevas ciencias, y contar con unos meses hasta empezar a redactar el próximo, me di cuenta de que había llegado el momento de acabar este libro sobre respirar con árboles, tal como me lo propuse hace unos años.

Quiero que sea ameno, claro y simple. Ojalá sirva para motivarte a explorar las posibilidades inherentes al continuo intercambio entre lo más hondo de tu ser y el entorno en el que vives, que tiene lugar con cada respiración. Quiero describir cómo llegar a encontrar, apreciar y disfrutar las delicias que este intercambio nos brinda, cómo abastecerte de la energía y el soporte que ofrece y cómo aprender del dolor que no podemos evitar. Intentaré presentar la información científica de una forma comprensible y práctica para abrir espacios en los que puedas experimentar con tu propia experiencia y sacar las conclusiones que de ella derives. Voy a hacer pocas referencias a otros autores que han publicado hallazgos que respaldan mi propuesta e indicar sólo algunas de las fuentes de información, algo que en una publicación académica formal sería preciso hacer de for-

\* Conforti, M., *Field, Form and Fate – Patterns in Mind, Nature, and Psyche*, Spring Publications, Woodstock, CT, 1999.

*Threshold Experiences – The Archetype of Beginnings*, Assisi Institute Press, Brattleboro, VT, 2008 [www.assisiconferences.com](http://www.assisiconferences.com) - [www.michaelconfortiblog.com](http://www.michaelconfortiblog.com).

ma más exhaustiva. Aquí simplemente quiero exponer unas observaciones que he realizado en veintidós años de dedicación profesional al reconocimiento de patrones somáticos y a la respiración consciente, y compartir contigo, que lees este libro, lo que pienso al respecto.

Aunque pretenda escribir un libro fácil y agradable de leer, los temas que trata son complejos. Además, al prestar atención en tu propio cuerpo a los movimientos y lugares quietos que describo, entrarás en contacto con partes de tu vivencia que pueden ser densas. Es posible que te encuentres con sensaciones que, al menos de entrada, no sean agradables. Voy a darte información que puede ayudarte a transitar por esos lugares desconocidos en tu propio ser y orientarte para que puedas dar salida a lo que espera poder desplegarse y ser expresado, y soltar lo que ya no te sirve. No obstante, tu organismo no va a renunciar fácilmente a las tensiones que conforman tus patrones habituales, aunque limitan la libertad de tus movimientos, porque las considera imprescindibles para sobrevivir. Tú eres la prueba viviente. A fin de cuentas, aquí estás, con vida. De lo que hay más allá de esas tensiones sólo queda una vaga sensación de que es amenazante, doloroso, indeseable. Tu organismo no sabe que el tiempo ha pasado y que ahora dispones de recursos con los que ni siquiera podías soñar cuando empezaste a tensarte en la forma que luego se volvió habitual. Por tanto, puede que no sea fácil poner en práctica lo que propongo. En todo caso, hace falta paciencia, constancia y tolerancia hacia el malestar. Pero es importante no forzarse y, según el caso, puede ser preciso recurrir a una ayuda profesional. Ten presente que al tomar contacto con los procesos que tienen lugar en el interior de tu cuerpo, probablemente desafíes a la forma habitual en la que has organizado tu experiencia en la vida. Aunque descubras cosas de ti que no sabías y nuevas formas de cómo relacionarte con lo que hay más allá de ti en el mundo, de entrada puede ocurrir que te desestabilices y pierdas la orientación. A lo largo del

libro daré referentes que te permitan orientarte de nuevo, momento a momento, más allá de los referentes habituales de tu vida. Sin embargo, a veces es imprescindible una persona de carne y hueso para volver a orientarte, para ayudarte a completar pasos del proceso de desarrollo que se quedaron truncados en el pasado o para resolver las huellas que determinadas experiencias traumáticas pueden haber dejado en el cuerpo y la psique.

Para abordar la experiencia sensorial de ser parte de la naturaleza, en el primer capítulo nos familiarizamos con los movimientos de la respiración y algunas características de nuestro desarrollo que influyen en ellos. Aprenderemos a distinguir lo que se mueve y lo que no se mueve en el interior del cuerpo, y a encontrar maneras para que aquello que se quedó inmovilizado pueda volver a participar en los movimientos de la vida. Veremos que para ello es útil percibir el contacto entre nuestro cuerpo y su entorno, tanto las superficies materiales que tocamos con el cuerpo como los espacios aparentemente vacíos a su alrededor. Intentaremos entender por qué es tan difícil permanecer con la atención enfocada en la respiración y cómo podemos manejarnos con las dificultades que podemos encontrar al llevar a cabo las prácticas descritas.

El segundo capítulo nos lleva de paseo al bosque. Exploramos diferentes formas de estar de pie y caminar e investigamos cómo influyen en nuestra relación con el entorno y con nosotros mismos y en nuestra percepción de todo ello. Descubrimos que somos libres de colocarnos de un modo u otro con respecto a los sucesos, objetos y seres vivos en nuestro entorno y de elegir también cómo queremos relacionarnos con los procesos que tienen lugar en nuestro interior.

En el tercer capítulo intentamos comprender el lenguaje de las sensaciones mediante las cuales cuerpo y psique nos guían hacia una vida satisfactoria. Mostraré procederes y actitudes útiles para descifrar los mensajes que las sensaciones nos comunican y adoptar medidas oportunas para ocuparnos de los asuntos comunicados, en vez

de dejarnos arrastrar o quedarnos inundados por emociones que surgen de nuestras reacciones habituales a esas sensaciones. De nuevo, tomar nota de la relación con nuestro entorno y ajustarla y optimizarla es un factor clave para esa libertad.

El cuarto capítulo supone una introducción a un aspecto del entorno que a simple vista es invisible, pero que cuando se conoce su acción, queda patente su ineludible poder. La física reconoce cuatro campos de fuerza: gravitatorio, electromagnético, nuclear fuerte y nuclear débil, que afectan a la trayectoria de cuerpos físicos y modifican su movimiento a través del espacio. Por analogía, Michael Conforti propone la existencia de lo que llama campos arquetípicos, que persisten en el tiempo y causan desviaciones en las trayectorias de vida, marcando conductas en situaciones personales\*. Durante años, el concepto de arquetipo solía producirme incomodidad, sobre todo porque consideraba que, más allá de un interés intelectual para personas eruditas, carecía de aplicación práctica. Al cabo de casi veinte años de experiencia con la integración de las estructuras humanas en el campo gravitatorio de la Tierra, llegué a comprender que los arquetipos son análogos a campos de información, que influyen en la experiencia humana de un modo similar al modo en que la gravedad influye en la forma del cuerpo y de los procesos que tienen lugar en él, o cómo un campo magnético influye en los materiales ferromagnéticos, como el hierro, que entran en sus confines. En este capítulo intento ilustrar cómo esos campos afectan a nuestra

\* Cushing, S., «A Formal Framework for Archetypal Fields - Mappings, Codings, and Pre-figured Forms». Presentación en el Institute for Archetypal Patterns Analysis, Brattleboro, marzo de 2009 (citado con permiso del autor) y publicado en Hansmann, B., «Archetypal Pattern Analysis and DFA Somatic Pattern Recognition», artículo para el 2011 IASI Yearbook, Oak Creek.

vida, de manera que podamos encontrar en cada momento la forma de relacionarnos con ellos que mejor nos sirva para tener una vida feliz.

A lo largo de todo el libro, sigo un desarrollo lineal que empieza en la experiencia íntima y nos pone en relación con el universo en toda su extensión, desde lo microscópico hasta lo macroscópico. A la vez también me muevo en círculos alrededor del mismo tema para tratarlo desde diferentes ángulos y perspectivas. El epílogo da un giro al misterio abierto por el ingeniero forestal Dietl y lo lleva un paso más allá: cincuenta años más tarde, otro ingeniero forestal abre un camino. Esta vez estoy sentada delante, a su lado. El misterio tiene un alcance que por ahora no puedo llegar ni a imaginar, pero espero y deseo que pase por tu corazón.



## Agradecimientos

Debo un profundo agradecimiento a muchas personas cuyo nombre queda protegido por el compromiso de anonimato y confidencialidad de mi profesión. Su confianza en mí me permite aprender de su experiencia y sus logros de convertir sufrimiento en conocimiento llenan mi corazón de gozo y esperanza.

Wilhelm y Christel Hansmann me dieron la vida y su amor en una medida que no creo que jamás vaya a ser capaz de apreciar en todo su alcance. Me educaron para que explorara y cuestionara las cosas hasta sentirme capaz de formar mi propio juicio, y de exponerlo, aunque mi punto de vista sea diferente del de otros. Me enseñaron a escuchar y respetar el punto de vista de otros, incluso aunque no lo comparta.

Sin el constante apoyo y la comprensión de mi marido Jaume Saladrigas Cussons y las deliciosas comidas que ha preparado para mí durante el proceso de gestación de este libro, no habría sido posible salir de cuentas en un plazo tan orgánico. He acabado de escribir el epílogo exactamente nueve meses después de emprender la escritura de *Respirar con árboles*. Su ayuda en el cuidado del estilo, de los tiempos verbales y demás cuestiones de redacción ha sido de un valor incalculable.

Annie B. Duggan y Janie French crearon el Duggan French Approach para el Reconocimiento de Patrones Somáticos que reconocí como el trabajo que había querido hacer desde siempre, en

cuanto lo experimenté por primera vez. Más allá de la formación profesional que me facilitaron, su amor y su amistad han enriquecido mi vida de un modo que nunca habría podido imaginar. Ser escogida como heredera para continuar la labor de Janie junto a Annie y poder enseñar este trabajo a profesionales y al público en general es el mayor reconocimiento que haya podido recibir.

La Suprema Matriarca de la Denominación del Loto del Budismo Social Mundial, Ji Kwang Dae Poep Sa Nim, me guía con sus enseñanzas que adaptan el *dharma* de Shakyamuni Buda a los tiempos actuales y me inspira con su gran ejemplo. Mi práctica siguiendo sus enseñanzas constituye una opción personal más allá de mi trabajo. No obstante, es muy probable que influya en mi comprensión de los materiales que expongo en este libro. Además, el amor y apoyo constantes de Dae Poep Sa Nim que recibo cada día a través de mi práctica han contribuido en gran medida a la capacidad de concentración, disciplina y claridad necesarias para llevar a cabo el proyecto de escribirlo.

La interacción con Michael Conforti en las diferentes modalidades posibles en el Assisi Institute for the Study of Archetypal Pattern Analysis ofrece valiosas oportunidades para formular mi comprensión de la generación de patrones en cuerpo y psique en el seno de una comunidad de compañeros en la investigación de patrones arquetípicos. El generoso *feedback* de Michael me ha animado a emprender la escritura de este libro sin dudarlo ni un momento.

Agradezco a Mae Wan Ho que en medio de su ajetreada agenda se haya tomado el tiempo de leer mi manuscrito y de confirmar que tiene sentido para ella.

Jimmy Wales y un gran número de colaboradores voluntarios hicieron de Wikipedia un valioso recurso que me ha permitido poner a prueba y comprobar mis conocimientos científicos y el uso del lenguaje en los tres idiomas en los que he escrito este libro.

Con sus comentarios y sus correcciones, Charo Pujol ha eliminado mis torpezas de extranjera.

Matias Mulet ha acabado de pulir mi estilo y mi corrección gramatical e idiomática para dar al texto la fluidez a la que aspiro en todos mis movimientos.

Gracias a Stephen J. Huntington por pulir mi traducción al inglés y a Ute Schaumann por revisar la alemana.

Muchas gracias a Rocío Carmona de Ediciones Urano por su entusiasmo, su dedicación, su comprensión, su paciencia y sus buenas ideas. También a Laura Vaqué muchas gracias por sus comentarios y correcciones.



# Respirar

## **Somos parte de la naturaleza**

Ahora mismo y en todo momento estás en la naturaleza. Estés donde estés, aunque te encuentres en medio de una gran urbe, delante del ordenador, en el metro, en el interior de tu coche o en una fábrica en un gran polígono industrial, sigues encontrándote en plena naturaleza. No puedes sustraerte a ella. De hecho, constituyes parte de ella. Nuestro cuerpo es naturaleza, nuestra psique es naturaleza y, en última instancia, también lo son la infinidad de cosas que producimos y edificamos. Por más sintéticas que sean, la materia prima, tanto de los productos como de las máquinas que utilizamos para producirlos, proviene de la naturaleza, la energía que empleamos para su fabricación proviene de la naturaleza. Los diseños, la mano de obra, el reparto y la comercialización provienen de la naturaleza. No obstante, la forma en la que estamos explotándola e inundándola con los residuos resultantes de nuestra actividad está creando un gran desequilibrio en ella. Somos organismos vivos y tanto nuestros cuerpos como los colectivos que componemos funcionan gracias al engranaje entre el Sol, la Tierra, el aire y el agua y todos los seres vivos —plantas y animales— que nos alimentan y ayudan.

El primer año, aproximadamente, de vida humana constituye una segunda etapa de gestación que nos prepara para poder ocupar nuestro lugar en ese engranaje y proteger y cuidar la vida que en él

se desarrolla, la nuestra y la de todos los demás. La primera etapa tiene lugar en el seno materno igual que la de todos los mamíferos; la segunda, en el seno del entorno social de la familia\*. La protección y los cuidados recibidos en esta segunda etapa de gestación ofrecen unas condiciones especiales que nos permiten llevar a cabo el aprendizaje necesario para poder cumplir con nuestra función en este sentido. Aunque sientas que tu preparación deja que desear, puedes procurarte la que te falta aún hoy.

En esta fase inicial de nuestra vida, de modo predominante se desarrolla el hemisferio derecho del cerebro. No tiene noción de tiempo. Esto tiene sus ventajas y desventajas. Por el lado negativo, no tenemos conciencia de que los registros en esta parte de nuestro sistema nervioso constituyen recuerdos y las vivimos, una y otra vez, como si se tratara de experiencias del momento presente. Aunque no sean más que re-escenificaciones de las situaciones del pasado con decorados y repartos distintos, las formas y dinámicas son las mismas. Por ejemplo, Mario, un hombre de treinta y cuatro años, se sentía aislado e incapaz de establecer relaciones satisfactorias, ni de amistad, ni afectivas ni en el trabajo. Tenía la sensación de que la vida transcurría más allá de las paredes que tenía a su alrededor y que no era capaz de alcanzarla para participar en ella. Era hijo único de una familia que regentaba un pequeño negocio en el lugar de residencia de la familia, con unos pocos empleados. Cuando nació, su abuela estaba enferma de cáncer y murió cuando Mario tenía dos años. En la actualidad, Mario desempeña un trabajo de responsabilidad en una gran empresa. Tanto sus superiores como sus colegas y las personas que dependen de él confían en él y le tienen aprecio. No

\* Portmann, A., *Metamorphosis in Animals: The Transformations of the Individual and the Type*, 1954, *Man and Transformation*, Bollingen Foundation, Princeton, New Jersey, 1980, 321, ss.

obstante, él se siente pequeño y a todos los demás los percibe como personas mayores, ocupadas con tareas importantes. Su propio trabajo no le satisface. Siente que no está a la altura necesaria para hacerlo bien y que, por tanto, los demás no se interesan por él. De ningún modo es así. Pero él es incapaz de sentir el aprecio que le tienen. De hecho se siente igual que a sus tres, cuatro o cinco años, cuando en su casa era el único niño entre siete u ocho adultos. Todo el mundo estaba muy ocupado con las tareas de la empresa, que eran importantes. Él procuraba estar ocupado como ellos pero, claro, sus juegos no eran tan importantes como el trabajo de los mayores, y éstos no mostraban mucho interés por las actividades de Mario. Eran sensaciones que le desagradaban profundamente y, precisamente por eso, hacía lo que podía para abstraerse de ellas, con el resultado de que, apartadas de su conciencia, esas sensaciones no podían seguir su transcurso y dejar lugar a otras a medida que iba creciendo, sino que quedaron instaladas y formaron un sistema de creencias que marcó su visión de sí mismo, del mundo y de lo que creía poder lograr en la vida.

Por el lado positivo, debido al hecho de que ese hemisferio no tiene noción de tiempo, podemos aprender a establecer una relación consciente con las partes de nuestro organismo y psiquismo que se quedaron atrapadas en ese presente recordado, y convertirnos en la persona adulta que puede darle a esa parte la protección y los cuidados que los adultos, que originalmente estaban encargados de ello, por las razones que sea, no fueron capaces de darle. De este modo, Mario se dio cuenta de que él mismo puede ser el adulto que muestra interés a la parte joven que llegó a creer que carece de interés para los demás. Desde su comprensión adulta puede ayudar a esta parte atascada en el pasado a comprender que importa y a permitirse reconocer las muestras de aprecio e interés de las personas con las que trabaja. Un sábado por la tarde, estaba solo en casa y se sentía abatido. Se dio cuenta de que una vez más oía la vida transcurrir más allá

de las paredes de su casa y deseaba que alguien viniera a sacarlo de allí. Esta vez, en lugar de compadecerse y revolcarse en el fango de las emociones resultantes de esas sensaciones, se interesó por ellas. De repente reconoció las paredes que le impedían alcanzar la vida: eran las paredes de la habitación en la que había estado su cuna. Igual que ese sábado por la tarde, despierto en la cuna había oído los movimientos de la gente en la casa, todos ocupados en sus asuntos, y deseando poder estar con ellos y participar en lo que hacían. Su madre le había contado que tuvo que atarlo para que no se cayera y se rompiera el cuello en sus intentos incansables de llegar más allá de los barrotes de su cama.

El hemisferio derecho del cerebro se arraiga profundamente en la experiencia sensorial del cuerpo. Una de sus características más destacadas es la de ser receptivo. Recibe información proveniente de las sensaciones relacionadas con los procesos que tienen lugar en el cuerpo y en contacto con el mundo. Funciona de un modo analógico, es decir, asocia sensaciones que se parecen. En un principio, en el cuerpo todo es movimiento, la circulación de la sangre, la digestión, los impulsos nerviosos, el crecimiento, la respiración..., y todo ello conlleva sensaciones que fluctúan continuamente pero que, de por sí, no significan nada más allá de lo que son. Aunque tuvieran un significado ulterior, que la mayoría no tienen, la capacidad analítica del hemisferio izquierdo del cerebro, necesaria para comprender significados, empieza a desarrollarse tan sólo a partir del año de edad aproximadamente. Por eso, Mario pudo asociar las sensaciones que observaba en relación con las personas de su trabajo, con las que había tenido a sus tres, cuatro o cinco años en la empresa de sus padres. Reconoció la similitud entre ellas y pudo verbalizar el significado que les había asociado: sentía que él era pequeño y los demás grandes, lo que hacían ellos era importante y lo suyo no, al menos para los mayores, que mostraban más interés por su propio trabajo que por los juegos de Mario. En el contexto en el que esas sensacio-

nes aparecieron, dieron un fiel reflejo de la situación en ese momento; pero no tienen el significado absoluto que se quedó instalado en Mario como creencia justo por debajo del umbral de conciencia. Llegó a creer que es demasiado pequeño para importarle a nadie, que no es interesante y que, por más que se esfuerce, nunca va a dar la talla ante los demás, que simplemente son más grandes que él y no hay nada que pueda hacer al respecto. Esa creencia siguió marcando su vida hasta que logró verbalizarla y cuestionarla en la edad adulta.

Es probable que las mismas experiencias hubieran pasado sin dejar huella si no fuera porque ya hubo una serie de porciones de energía organizadas alrededor del tema\* que se reflejaban en la experiencia sentida de Mario cada vez que oía la vida transcurrir más allá de las paredes sin poder alcanzarla. Cuando tuvo esa experiencia originalmente, no tenía uso de palabra, por tanto era difícil que tuviera un recuerdo de ella que pudiera verbalizar. Pero su organismo sí recuerda las sensaciones. Aquel sábado por la tarde, cuando se dio cuenta de que estaba deseando que alguien viniera a sacarlo de su aislamiento, reconoció que era la sensación de un bebé que deseaba que alguien viniera, lo cogiera y lo llevara consigo. Allí recordó lo que su madre le había contado acerca de sus perseverantes intentos de salir de la cuna. Sumando una cosa a la otra, su organismo le dio a entender que había dado en el clavo. En su pecho se expandió una sensación de dulzura con la emoción de sentirse visto y entendido. Subió por su garganta y alcanzó sus ojos por donde salió en forma de un par de lágrimas. Mario se sintió conmovido por el bebé que había sido.

\* Michael Conforti cita a su mentor Yoram Kaufman: «Un complejo son porciones de energía organizadas alrededor de un tema».

Conforti, M., Field, *Form and Fate – Patterns in Mind, Nature, and Psyche*, Spring Publications, Woodstock, 1999, p. 24.

Para regular la intensidad de lo que sentimos, reconocer los asuntos que sí tienen un significado que requiere una intervención —hambre, sed, incomodidad por tener el pañal sucio, miedo por proximidad de alguien asustado o enfadado o por falta de contacto...— y ocuparse de ellos, en la etapa inicial de la vida dependemos de, al menos, un adulto capaz de ello. El cerebro del niño se sintoniza con el cerebro de la persona cuidadora y ambos se «enredan», es decir, forman redes, a través de impulsos que se comunican mediante la mirada, el tono de voz, la calidad del contacto físico, los movimientos... Así, más allá de ocuparse de los asuntos pendientes como comida, limpieza, etc., el estado emocional del cuidador se comunica a la criatura y le ayuda a regular el suyo. La alegría que brilla en los ojos de una madre al relacionarse con el pequeño ser que ha crecido debajo de su corazón es el factor que más favorece el establecimiento de conexiones en el sistema nervioso, las cuales permiten desarrollar la gran versatilidad, propia del ser humano, en la capacidad de entablar contacto con el mundo.

Por lo demás, disponemos de un recurso de emergencia: tensar músculos para interrumpir sensaciones con las que no sabemos manejarlos. De entrada, nos hace salir del paso: en vez de la señal de la sensación desagradable, lo que llega al cerebro es la señal de la tensión, parecida al ruido de estática de una radio que interfiere con la señal de la emisora. Nos da un cierto sentido de competencia. Teníamos una sensación desagradable e hicimos algo que la hizo desaparecer. No tenemos conciencia de que la sensación no ha desaparecido ni de que, más allá de la tensión de nuestros músculos, la señal sigue retenida y, peor, aquello de lo que nos estaba avisando, sigue sin que nadie pueda ocuparse de ello, porque el aviso no está siendo recibido. Por eso, no fue hasta aquella tarde de sábado, a sus treinta y cuatro años, que Mario se dio cuenta de que podía coger el teléfono y llamar a un amigo; porque tenía amigos, aunque en la parte de su vivencia que se había quedado aislada cuando tenía pocos meses

de vida estaba convencido de que todo el mundo tenía cosas más importantes e interesantes que hacer y que nadie iba a querer estar con él. Cuando entendió lo que esa parte había intentado comunicar todo ese tiempo, en vez de rechazarla y así reafirmar lo que esa parte sentía, pudo mirarla con la alegría que aquieta el temor, relaja la tensión y facilita el desarrollo.

Además de impedir que la señal que avisa de nuestros deseos y necesidades y su grado de satisfacción sea recibida, esa tensión interfiere con nuestra libertad de movimiento. Limita el espacio que tenemos para percibir, desarrollar y expresarnos y restringe los movimientos de la respiración de un modo tal que ya en los principios de nuestra vida nos habituamos a respirar muy poco y, por así decirlo, a vivir a medio gas. Al volverse habitual, la tensión se constituye en un patrón de tensión que nos aleja de la experiencia de apoyo e intercambio continuo con el medio propios de una plena respiración en alineamiento con el campo gravitatorio de la Tierra. Acabamos identificados con ese patrón de tensión y somos incapaces de percibir las posibilidades de movimiento y apoyo más allá de los límites que marca.

Así, en vez de ocupar nuestro lugar en el mundo y aprender lo que necesitamos saber para proteger y cuidar la naturaleza de la que formamos parte, para no sentir las carencias relacionadas con una serie de cosas concretas que pasaron o no pasaron al principio de nuestra vida, crecemos sintiéndonos víctimas de las circunstancias, incapaces de actuar de forma eficaz, o creyéndonos los amos del mundo, con derecho a explotarlo y usarlo a nuestro antojo.

En este libro quiero describir una serie de aspectos de nuestra existencia viva aquí en este planeta que pueden ayudarnos a ocupar el lugar que nos corresponde en el mundo, a aprender a escuchar a la naturaleza en nosotros mismos y a nuestro alrededor y a protegerla y cuidarla. La respiración ofrece el medio ideal para abrir el acceso a todo lo que necesitamos para ello.

## Los movimientos de la respiración

Los movimientos de la respiración constituyen el movimiento arquetípico de la vida: expansión y relajación y, cuando sea necesario para hacer un esfuerzo mayor de lo habitual, contracción. Las actividades cotidianas y el reposo, en cuanto a la respiración, no requieren más que la combinación de expansión y relajación. Para respirar no es necesario ocuparnos de hacer los movimientos: estos ocurren sin nuestra intervención consciente; eso sí, dentro de los límites establecidos por nuestros patrones de tensión habitual. Estos patrones suelen ser inconscientes pero pueden ser reconocidos por las formas en que se manifiestan en el cuerpo, sus movimientos, nuestras conductas y dinámicas repetitivas en nuestra vida. Solemos percibir las limitaciones en el exterior, en cómo es el mundo o cómo es la vida pero, al explorar cómo nuestros patrones interfieren con los movimientos respiratorios descubrimos que, de hecho, nosotros las mantenemos en su lugar mediante la tensión de nuestros músculos.

Si nos concedemos tiempo para cada movimiento respiratorio, podemos permitir la expansión hasta que llegue al límite de tensión establecido por el patrón habitual, y familiarizarnos con las sensaciones relacionadas con esa tensión. Del mismo modo, podemos permitir el movimiento de descanso hacia dentro y hacia el suelo, propio de la espiración, hasta que haya salido todo el aire, que sale fácilmente, sin apretar. Es de descanso porque los músculos que se habían contraído en la inspiración, en la espiración se relajan. No obstante, la sensación a menudo no es de descanso, porque puede ocurrir que allí dentro nos encontremos con una tensión que nos impide reposar plenamente en lo que somos y en el mundo del cual formamos parte. De nuevo, es una oportunidad para explorar qué es esto que interfiere con nuestra relación íntima con nosotros mismos y el mundo y descubrir cómo relacionarnos con ello. Mario descubrió que no podía permitirse descansar en lo más hondo de su ser,

porque allí dentro estaban las sensaciones de aislamiento e incapacidad que le resultaban intolerables. Empezaron a desvanecerse tan sólo cuando él logró entrar en contacto con esas sensaciones sin rechazarlas. Descubrió que no podía descansar en el mundo porque el mundo estaba lleno de actividad en la cual no lograba participar y de requerimientos que no se sentía capaz de cumplir. Al permitirse sentir las respuestas reales de las personas a su alrededor, se sorprendió mucho de todas las muestras de afecto y aprecio que desde siempre se le habían profesado, pero que solía descartar o ni siquiera registraba.

Se trata de permitir los movimientos naturales: expansión y descanso hacia dentro y hacia el suelo, de concedernos tiempo para dejar que ocurran, sin forzarlos. La clave está en la espiración. La inspiración es un movimiento activo en el que toda una serie de músculos se contraen para realizar el trabajo de crear el vacío en los pulmones que aspira el aire. En la espiración todos esos músculos se relajan y, al volver a su posición de reposo, expulsan el aire. Cuando ya haya salido todo el aire, que sale fácilmente, sin ejercer presión, no hay necesidad aún de volver a inspirar. En ese momento es posible descansar profundamente hacia lo más hondo de nuestro ser y, desde allí, reposar plenamente en el entorno que nos sostiene o, al menos, orientar nuestra atención en esa dirección para tomar nota de dónde se encuentra la posibilidad de apoyo. Cuando el organismo vuelve a precisar más oxígeno, simplemente se abre hacia el entorno y el aire que necesita fluye hacia dentro en mayor abundancia de lo que ocurriría si nos apresuramos a tomar aire en cuanto acabamos de espirar.

Una vez que nos hayamos decidido a concedernos tiempo para que los movimientos naturales de la respiración ocurran, sin caer en los ritmos apresurados marcados por nuestros patrones habituales, es preciso practicarlos. Los patrones también forman parte de la naturaleza. Tienen mucha antigüedad y, por tanto, son mucho más

fuertes que la mejor de nuestras intenciones. No obstante, los movimientos de expansión y relajación tienen más antigüedad aún y, por tanto, en última instancia pueden vencer las restricciones impuestas por los patrones habituales. Pero hace falta practicar y practicar y, sobre todo, no dejarse desanimar por las dificultades del camino, sino ratificar la decisión miles de veces al día, día a día. Es tomar el mando de aquello que sí está en nuestro poder controlarlo.

Desde que Mario comprendió que los estados depresivos en los que solía caer periódicamente tenían su origen en la experiencia del bebé que había sido, dejó de temerlos y aprendió a darle a ese bebé las atenciones que habría deseado en un principio. Antes caía en un estado de ánimo que le inundaba; ahora sabe llevarlo en brazos como si fuera un bebé. Con los movimientos de la respiración lo acaricia, lo alimenta, lo lleva consigo en sus quehaceres, le mira a los ojos y le deja participar en el resto de su persona. Así, esta parte de él se desarrolla y realiza el crecimiento que se había quedado suspendido en el pasado. En este proceso, Mario también se familiariza con el patrón de tensión y observa cómo el patrón procura reducir al mínimo el espacio de su cuerpo en el que se encuentran las sensaciones de soledad, aislamiento, deseo de contacto, etc., a la vez que se esfuerza por alejarse de este espacio, por alcanzar la vida y participar en ella, por estar a la altura de lo que creía se esperaba de él.

Cuando practicamos y, de hecho, respiramos más profundamente de lo normal, aunque sólo sea justo lo necesario para que los movimientos de expansión y relajación lleguen a los límites establecidos por la tensión habitual, a veces ocurre una cosa curiosa: empezamos a sentir que nos falta aliento y que nos estamos ahogando, lo cual puede llegar a ser bastante angustiante. Lo que pasa es que se están moviendo y ventilando partes de nuestro cuerpo que normalmente se quedan quietas y sin ventilar, y que entonces no sentimos. Al llegarles finalmente el aire del que habían estado privadas durante tanto tiempo, empezamos a sentirlos y, como es lógico, percibi-

mos lo que les pasa: que se estaban ahogando porque les faltaba aliento. Es decir, sentimos lo que les pasa con cierto retraso. Era necesario que les llegara aire y movimiento para poder notar lo faltas de aliento que estaban. Mientras se estaban ahogando, quedaban fuera de nuestra experiencia consciente. Ésta es una de las desventajas de la estrategia de emergencia mencionada antes. La tensión encubre la información que nos avisa de los asuntos a los que deberíamos atender. Es útil para emergencias pero, al volverse habitual, nos hace vivir en un estado de emergencia permanente.

A fin de desarrollar la tranquilidad necesaria para respirar permitiendo los movimientos de expansión y relajación y, poco a poco, ir más allá de los límites establecidos por el hábito, habrá que elevar el umbral de tolerancia al malestar. Si reaccionamos con rechazo a las sensaciones que nos resultan desagradables, no vamos a poder entender de qué nos avisan ni, por tanto, ocuparnos de ello. Sin embargo, al comprender que las sensaciones surgen de determinados lugares de nuestro cuerpo, de que nos están avisando de nuestras necesidades y deseos y de su grado de satisfacción, y que, muy probablemente, están allí desde hace mucho tiempo, retenidas mediante la tensión de nuestros músculos que en estos momentos estamos empezando a soltar, entonces, podemos aprender a relacionarnos no sólo con las sensaciones y con aquello de lo que nos informan, sino también con la parte de nosotros que manteníamos fuera de nuestra experiencia consciente porque no queríamos sentir la sensación desagradable en la que está inmersa. De este modo, aprendemos a regular la intensidad de lo que sentimos, requisito indispensable en el proceso de maduración emocional, y desarrollamos nuestra capacidad de relacionarnos.

He aquí la ventaja de que el hemisferio derecho no sepa del paso del tiempo. Estamos a tiempo para convertirnos nosotros mismos en la persona adulta que ayuda a las partes de nuestro cuerpo y de nuestra psique que se quedaron atrapadas en el pasado, a regular la

intensidad de su experiencia, a modularla, hacerla inteligible y ocuparse de los asuntos pendientes. Aunque en el primer año de vida no hayamos podido asentar las bases para desarrollar la madurez emocional de un ser humano consciente de su lugar en el mundo, podemos hacerlo más tarde. No obstante, hacer este aprendizaje a solas es prácticamente imposible, ya que sin un referente externo no podemos reconocer nuestros patrones habituales, ni ir más allá de ellos. Por eso, muchas veces, cuidar de nosotros mismos pasa por exponerse durante algún tiempo a una relación con una persona que nos enseña. Nada puede reemplazar el contacto directo con una persona capaz de regularse a sí misma ni los efectos de la correlación y del «enredamiento» coherente con el cerebro de esa persona pero, mientras no lo tenemos, hay toda una serie de cosas que podemos hacer para ayudarnos y prepararnos a nosotros mismos.

## **Practicar y practicar**

Cualquier lugar y cualquier momento se presta para practicar el ejercicio de permitir los movimientos naturales de la respiración. A fin de cuentas, siempre respiramos. Precisamente allí reside la dificultad. Como es tan cotidiano, nos cuesta enfocar la atención en ese proceso tan fundamental de la vida. La respiración es la única función fisiológica en la que podemos influir directa e inmediatamente con nuestra voluntad. Pero no se trata de imponer ningún ritmo externo ni adaptar la respiración a ningún parámetro establecido por alguna autoridad. Se trata de entablar una relación con la totalidad de nuestro ser, incluidas algunas partes que suelen permanecer por debajo del umbral de conciencia, pero que están a nuestro alcance en todo momento.

En general, para tomar conciencia de algún aspecto de la realidad suele ser útil observarlo en relación con otro referente y distin-

guir los contrastes. Así también con los movimientos de la respiración. Es más fácil distinguir los diferentes movimientos si enfocamos nuestra atención en aspectos concretos relacionados con ellos o los observamos en relación con el entorno.

Tal como estás ahora, mientras lees estas líneas, intenta observar si sientes un cambio en la presión de tu cuerpo contra aquellas partes del mundo material con las que estás en contacto. Si estás sentado o sentada, nota la presión de tus nalgas en el asiento y de tu espalda en el respaldo. Si no estás totalmente derrumbado sobre ti mismo, puedes sentir cómo cambian la presión y la cualidad del contacto entre tu cuerpo y aquello en lo que estás sentado con los movimientos de la respiración. Si estás de pie o sentada, apoyada sólo en tu pelvis, sin apoyar la espalda, puedes notar cómo los movimientos de la respiración mueven tu cuerpo respecto del suelo.

Si no notas nada de todo esto, puedes buscar qué lo impide. Puede que tus movimientos sean muy pequeños porque no respiras más que lo absolutamente imprescindible para sobrevivir. O tal vez tu posición en relación con el suelo no deja espacio para que se mueva nada. Busca una posición que deje espacio en el interior de tu cuerpo para el movimiento e intenta concederte un poco más de tiempo para cada respiración.

Recuerda que la clave está en la espiración, cuando todos los músculos que habían trabajado para llevar a cabo la inspiración se sueltan. Allí el peso de tu cuerpo cae más hacia el suelo que en la inspiración, cuando parece salir a flote. El peso del aire que inspiras se añade al tuyo y, junto con el volumen del aire que expande el volumen de tu cuerpo, te aprieta contra la superficie del suelo o de la silla, y, por tanto, la sensación es como si te levantara un poco. Cuando espiras, el peso del aire que sale de tu cuerpo se suma al peso de la atmósfera que carga sobre ti, tu volumen se reduce y tus músculos se relajan. Entonces puedes sentir cómo tu peso cae hacia las superficies del mundo material con las que estás en contacto.

Para profundizar en tus observaciones, tumbate. En la horizontal el efecto de la gravedad es más favorable ya que no requiere organizar las relaciones entre los diferentes segmentos del cuerpo como cuando estás sentado o de pie, sino que ofrece una amplia superficie de apoyo. Pruébalo en el suelo, en la cama, en la playa o el sofá. Si cada día antes de dormirte y antes de levantarte dedicas un momento a sentir cómo los movimientos respiratorios cambian la presión de tu cuerpo contra el colchón, te vas familiarizando con ellos y, de paso, con todo lo que mueven.

Si te despiertas en medio de la noche, en vez de perderte en los pensamientos que suelen sobrevenirnos sin cesar en esas ocasiones, practica enfocar tu atención en sentir cómo los movimientos de la respiración cambian la presión de tu cuerpo contra el colchón. Los pensamientos repetitivos volverán a irrumpir una y otra vez, pero una y otra vez, tú puedes volver a enfocar tu atención en sentir los cambios de la presión de tu peso en la cama producidos por los movimientos de la respiración. Con la práctica descubrirás que puedes permitir que tu respiración se mueva con precisión en diferentes lugares del cuerpo, también en el punto exacto donde la sensación relacionada con los pensamientos repetitivos se hace más apremiante. Entonces puedes usar la inspiración como si fuera un hilo que enhebras en el epicentro de la sensación. Al permitir el movimiento de expansión en este lugar, comunicas a la parte de ti que se encuentra atrapada en eso apremiante que existe la posibilidad de movimiento, la posibilidad de expansión, la posibilidad de salir de esa situación apremiante. A continuación, en la espiración vuelves a sumergirte en ese lugar y permites que descansa hacia el suelo. Puedes enseñarle dónde está el suelo, dibujando una línea imaginaria que le indique la dirección en la que existe la posibilidad de apoyo.

De este modo, tanto en la inspiración como en la espiración, comunicas un mensaje esperanzador a esa parte de ti que está en apuros, porque en ella reside una sensación con la cual, en el pasado,

no supiste cómo manejarte. Con cada respiración le manifiestas tu interés por lo que le pasa. Le das a entender que te importa lo que es y lo que le pasa. Allí se establecen conexiones en el sistema nervioso de un modo parecido a como ocurriría en la relación entre una madre o un padre amorosos con su criatura. La parte receptiva se relaja; amplía su repertorio de experiencias y los horizontes de nuestra imagen del mundo, de nosotros mismos y de lo que la vida puede ofrecernos. A la vez, la parte activa e incisiva ejercita su disciplina y refina sus habilidades en el análisis de la compleja información que la parte receptiva le comunica mediante sensaciones e imágenes, de modo que se pueda llegar a una comprensión que permita identificar una intervención simple y eficaz y llevarla a cabo.

Aquella tarde de sábado, Mario tomó la decisión de prestar atención a las sensaciones que antaño le precipitaban a un estado de ánimo depresivo. Observó las emociones que le iban a inundar, pero se disciplinó y empezó a describir sus sensaciones. Así llegó a reconocer la imagen vaga de unas paredes. Al principio era como la sombra de una sensación o de una idea, la cual se iba plasmando en un recuerdo de unas paredes concretas: las de la habitación donde había estado su cuna. Así Mario comprendió las sensaciones de aislamiento, de deseo de contacto y de incapacidad para obtenerlo en el contexto en el que se originaron. Un bebé no puede levantarse, ir hacia donde oye a los demás moverse y decirles: «Quiero estar aquí con vosotros». No obstante, se trata de una necesidad vital. Tal vez, el contacto no tiene una gran utilidad en cuanto a preparar a Mario para estar sentado en una oficina delante de un ordenador, para conducir un coche o para el trabajo en una fábrica. Pero para desarrollar sus facultades sociales y su sensación de pertenencia a la comunidad humana y de todos los seres vivos es de importancia fundamental.

Era fácil derivar de esta comprensión una intervención simple y eficaz. Toda la vida se había esforzado por reducir el espacio en el

que esas sensaciones tenían lugar y por alejarse de ellas todo lo que podía. De este modo había perpetuado su aislamiento; se había negado lo que más deseaba: contacto, y había impedido desarrollar sus capacidades para entablarlo. La primera intervención para ocuparse de este asunto debía pasar por ofrecer contacto a esta parte. En un principio es suficiente que él mismo se comunique con ella. Con el tiempo descubrirá también cómo puede dejar que los intentos de otros de entrar en contacto con él le lleguen y cómo entablar contactos con otros él mismo.

Esta disciplina funciona no sólo en noches de insomnio, sino en cualquier momento del día. Siempre hay momentos que podrías dedicar a permitir los movimientos de la respiración y así tomar conciencia de lo que se mueve y lo que no se mueve en tu interior, momentos para observar la relación entre tu cuerpo y tu entorno, tanto en cuanto a los aspectos sólidos del mundo material y del suelo, como en cuanto a los aspectos etéreos del espacio que te rodea. ¿Estás recibiendo el apoyo que tienes a tu disposición? ¿O estás en conflicto con el campo de fuerza del planeta, en pleno combate o vencido por su fuerza mayor? ¿Te abasteces de la energía que te rodea en abundancia? ¿O respiras el mínimo imprescindible para sobrevivir? ¿Participas en la complejidad y diversidad de la vida con cada aliento que tomas? ¿O te aíslas, apartándote de lo que está a tu alcance y guardando para tus adentros lo que podrías aportar? ¿Te das cuenta de que todas estas preguntas tienen sentido no sólo en relación con el cuerpo sino también en relación con la psique?

Vamos a explorar con el cuerpo en posición horizontal lo que podría moverse con la respiración. Entonces tendrás suficiente información previa para practicar en tu casa y otros espacios seguros de tu vida y prepararte para salir al bosque y asimilar la información del próximo capítulo.

## **Exploración en la horizontal**

Si te acabas de despertar o quieres dormirte, puedes hacer esta exploración cómodamente tumbado de lado, con tus cojines, y centrar tu atención en los cambios de presión de tu cuerpo contra el colchón resultantes de los movimientos de expansión y descanso hacia dentro y hacia la cama. Si te preparas para levantarte, nota cómo después de sumergirte profundamente en el apoyo que la gravedad te brinda en la espiración, estás en una posición ideal para dejar la inspiración, llegar hasta lo más hondo de tu ser y luego, desde allí, expandirte hacia el mundo exterior en el que vas a desenvolverte en tu vida cotidiana. Entonces, con el peso y el volumen del aire que vas inspirando, la presión de tu cuerpo contra la superficie de la cama te ayudará a coger impulso para levantarte.

En cambio, si quieres dormirte, céntrate en sumergirte cada vez más en tu interior y en el colchón. Imagínate lo grande que es la Tierra por debajo de tu cama mientras te entregas plenamente al apoyo que su campo gravitatorio te ofrece. El aire que inspiras te dará el oxígeno que te permitirá ahondar más y más en ti mismo y en las esferas del sueño, mientras espiras y te concedes un rato de descanso antes de volver a inspirar. Si notas tensión allí, señále dónde está la cama. Si no te deja en paz, déjale que te cuente lo que le pasa. Si puedes hacer algo al respecto, hazlo. Si no puedes hacerlo en ese mismo momento, prométele que en cuanto puedas lo harás y señále tus piernas que darán los pasos necesarios para hacerlo y tus brazos que harán los movimientos precisos para ello; y cuando llegue el momento, realmente hazlo. Si no puedes hacer nada al respecto, con cada respiración encomiéndaselo a las fuerzas mayores de Madre Tierra y Padre Cielo y pídeles que se ocupen de ello.

Para explorar los movimientos de la respiración en más detalle, tumbate de espaldas. Nota el contacto del cuerpo con la superficie

en la que estás. Procura estar cómodo, sobre todo de temperatura. Si vas a tener frío, tus músculos no podrán soltarse realmente. Si estás en el suelo, según el tipo de superficie, colócate encima de una alfombra y una manta doblada y tápate con otra o, al menos, ten otra a mano. Lo ideal sería que estuvieses totalmente en posición horizontal, o sea, sin almohada. Pero si tienes problemas de cervicales, utiliza una pequeña para apoyarlas. Si tienes problemas de lumbares, coloca una almohada o dos por debajo de las rodillas para ayudar a las lumbares a descansar hacia el suelo, o bien quédate con las piernas dobladas.

## **Diafragma, costillas y movimientos de respuesta**

El diafragma es un gran músculo en forma de bóveda que se encuentra entre la cavidad torácica y la abdominal. La cúspide de esa bóveda se halla aproximadamente a la altura de la punta del esternón. Pon las manos en los arcos de tus costillas y nota cómo se mueven. El diafragma se va insertando en la cara interna de estos arcos, alrededor de todo el cuerpo y en la cara interna de la columna. Así forma esa bóveda que por atrás llega más abajo que por delante. La cúspide es una placa tendinosa y los laterales consisten en músculo que se contrae en la inspiración, que es lo que tus manos notan cuando se apoyan en los arcos de las costillas. Entonces la bóveda se aplanar y se ensancha. Al aplanarse y ensancharse empuja las costillas hacia fuera y comprime el contenido del vientre, que a su vez aprieta contra las paredes del abdomen. Es fácil sentir cómo la pared abdominal se abomba hacia delante, pero si nos fijamos y la permitimos, podemos notar también una respuesta en la espalda y el fondo de la pelvis. En la espiración el diafragma vuelve a su posición de reposo más abovedada, y la presión sobre las vísceras y el abdomen se suelta. Aparte de su función respiratoria, este movimiento del diafragma

es un excelente masaje para las vísceras que contribuye grandemente a su buen funcionamiento.

Cuando el diafragma baja, aplanándose y ensanchándose, las costillas suben y se separan unas de otras. Cuando el diafragma vuelve hacia arriba a su posición de reposo, las costillas bajan, descansando unas hacia las otras. Cuando el diafragma baja y las costillas suben, en los pulmones se crea un vacío que aspira el aire. Cuando el diafragma sube y las costillas bajan, expulsan el aire. Éstos son los movimientos propios de la respiración.

Luego, hay toda una serie de movimientos de respuesta. En principio, todo el cuerpo respondería a los movimientos de la respiración si no fuera por la tensión habitual que lo impide. Vamos a hacer un repaso del cuerpo a grandes rasgos y a proponernos permitir el movimiento de la respiración propiamente dicho y los movimientos de respuesta. Luego contrastamos las sensaciones relacionadas con el movimiento en comparación con las sensaciones relacionadas con la tensión habitual en estos lugares.

En primer lugar, observemos durante un espacio breve de tiempo los movimientos del diafragma y de las costillas, tal como respiramos normalmente. Seguramente es posible reconocer al menos el principio de los movimientos que acabo de describir. Vamos a darnos un poco más de tiempo para cada movimiento. Recuerda: no es cuestión de forzarlo sino de permitir el movimiento. Aunque no sepas cómo hacerlo, tu cuerpo se acordará. Imagínate el modo en que la bóveda del diafragma, al aplanarse, empuja las costillas hacia fuera y las vísceras hacia abajo. Busca las sensaciones relacionadas con este movimiento en tu cuerpo. Nota cómo es la sensación cuando la presión sobre las vísceras se suelta mientras espiras. Probablemente no podrás notar la forma del diafragma, pero te la puedes imaginar.

Percibe cómo las costillas descansan hacia abajo, mientras el diafragma descansa hacia arriba en su forma abovedada, y tú descansas hacia el centro de tu cuerpo y el centro de la Tierra. A cual-

quier tensión que se interpone en este descanso, la invitamos a que descanse con todo el resto y le enseñamos dónde puede apoyarse. Si reclama tu atención sobre algún contenido emocional, dile que realmente quieres saber lo que le pasa, pero que debe esperarse a que hayas acabado esta exploración. Incluso si la sensación se presenta con mucha urgencia, como un lactante que reclama lo que quiere, ahora, puedes usar los pasos descritos para calmarlo. Si te avisa de algo que realmente requiere una atención inmediata: que tienes que ir al lavabo, tienes frío, sed o necesitas sonarte... , ocúpate de ello de inmediato. Por lo demás, puedes hacer lo que dije antes: o bien le pides paciencia y te ocupas más tarde, o se lo encomiendas a Madre Tierra o Padre Cielo porque la solución al dilema planteado está fuera de tu poder.

En la inspiración, cuando el diafragma baja y las costillas suben, todo el cuerpo se expande. El diafragma empuja el contenido del vientre que, a su vez, empuja la pared abdominal, la zona lumbar y las vértebras lumbares y el fondo de la pelvis. Al mismo tiempo, esta presión se transmite hacia las piernas y los pies. Los arcos de los pies reflejan la forma abovedada del diafragma y, en un cuerpo permeable al movimiento de la respiración, la presión del diafragma en la inspiración llega a los arcos de los pies. Al espirar, esta presión se suelta. Busca esta relación, tómate el tiempo que necesites en cada respiración para que puedas seguir el rastro de la presión ejercida por la entrada del volumen de aire en la inspiración hasta los pies, y descubrir la sensación de relajación en la planta cuando el diafragma se suelta en la espiración. En este recorrido puedes notar cómo también las lumbares se aplanan en la inspiración y descansan en su forma más curvada en la espiración. También el fondo de la pelvis se ensancha y aplanan en la inspiración y descansan en su forma más abovedada en la espiración. Puedes notar las respuestas a estos movimientos también en los muslos, las rodillas y las pantorrillas.

Además de sentir cómo las costillas suben y se separan unas de otras en la inspiración y, al espirar, descansan juntas, estos movimientos pueden notarse en las articulaciones de las costillas con las vértebras. Allí, el movimiento es parecido al de las láminas de una persiana graduable. Concédete un poco de tiempo para ver si puedes permitir el movimiento en estas articulaciones. De allí, extiende tu atención hacia los hombros: en la inspiración se alejan de la columna como si fueran barcas atadas en los dos lados de un embarcadero; en la espiración vuelven a flotar hacia la columna.

Piensa en la columna no como una columna sino como un collar de perlas, con la cabeza como perla mayor. Cuando inspiras, la curvatura natural de las cervicales se aplana ligeramente, con una pequeña extensión. En la espiración vuelven a descansar en su forma más curvada. De este modo, la onda del movimiento respiratorio llega también a la mandíbula que, en cuanto a la respiración, funciona como una costilla más: en la inspiración sube y se separa de las demás, en la espiración baja y descansa hacia las demás costillas. Si logras permitir este movimiento, podrás notar cómo hasta el cráneo se expande con el movimiento de inspiración y los diferentes huesos que lo componen vuelven a caer unos hacia otros en la espiración. La sensación de cómo tu cabeza se expande y achica con la respiración es muy liberadora.

Así, poco a poco, llegas a permitir la plena capacidad de respuesta a los movimientos respiratorios en todo tu cuerpo. Con cada inspiración te expandes por entero, en cada espiración descansas profundamente en lo más hondo de tu ser y en tu entorno. Después de conseguir la respuesta en una parte, impídela otra vez, deliberadamente. Después la vuelves a permitir. Por ejemplo, aprieta la mandíbula y observa cómo afecta esto a la capacidad de respuesta en todo el resto del cuerpo. Así puedes familiarizarte con las sensaciones y entrenarte para volver a repetir estos movimientos en otras ocasiones cuando, tal vez, pueda tener cierta importancia poseer la capaci-

dad de responder a lo que está sucediendo en ese momento, en vez de quedarte atrapado en formas fijas de reacción habitual y estereotipada.

Cuando llegas al final de esta exploración, te vuelves de lado y simplemente descansas. Cuando has descansado lo suficiente, encuentra la manera más placentera de levantarte e incorporarte. ¡Que tengas un día excelente!