

Campos de fuerza

A lo largo de este libro venimos familiarizándonos con la relación entre el cuerpo y el campo gravitatorio de la Tierra. Este campo constituye un referente externo que nos ayuda a orientarnos para encontrar formas de movernos en la vida y de ocupar nuestro espacio en el mundo en consonancia con una de las principales fuerzas mayores del universo. Esto conlleva libertad de movimiento, capacidad de respuesta con un mínimo de esfuerzo y un máximo apoyo, y permite desplegarlos y desarrollar nuestras capacidades, habilidades y talentos con el gozo de sentirnos parte inherente del todo. Al comprender el principio y practicar sus aplicaciones en un sinnúmero de quehaceres cotidianos, descubrimos que el mismo principio es válido también en relación a otros campos que influyen en nuestra experiencia y conducta. Pero vayamos por partes.

El alineamiento del cuerpo en el campo gravitatorio

Todo el mundo conoce el efecto del campo gravitatorio de la Tierra. Isaac Newton lo atribuía a la fuerza de atracción entre cuerpos en movimiento. Albert Einstein a la curvatura del espacio. Puesto que no pretendemos mandar naves al espacio exterior, sino que nuestro fin es descubrir la mejor manera de relacionarnos con la gravedad como fenómeno determinante para la vida en nuestro

planeta, esta diferencia entre los puntos de vista de la física clásica y los hallazgos que la revolucionaron a principios del siglo xx no nos importa aquí.

Nos basta con comprender los principios estructurales que se derivan de los efectos de la gravedad: el modelo de bloques en el que cada bloque está centrado sobre los bloques que lo sostienen, como en los templos griegos, los arcos y las bóvedas que distribuyen la carga entre muchos elementos más pequeños; y el modelo de la tenacidad, un sistema de equilibrio entre elementos tenaces y elementos resistentes a la tensión como cables y varillas, cuerdas y palos, músculos y huesos. La mayoría de los edificios se construyen siguiendo los primeros dos modelos; en amplios sectores de la naturaleza, en cambio se encuentran aplicaciones del tercer sistema, como por ejemplo en las estructuras macroscópicas y microscópicas de nuestro cuerpo. El arquitecto, diseñador e inventor Buckminster Fuller lo aplicó en la construcción de los domos geodésicos.

Para hacerte una idea del espacio tridimensional que ocupas con el cuerpo conviene simplificar las formas. Me imagino los dos lados del cuerpo como dos cilindros, cada uno con su propia línea media e integridad en la transmisión de peso y movimiento. Cuando empecé a trabajar con la Integración Estructural y el DFA Reconocimiento de Patrones Somáticos me imaginaba el eje gravitatorio como una línea muy exacta y fina, como la que se dibujaría con un lápiz de dibujo técnico, justo allí donde los dos cilindros se encuentran. Con el tiempo llegué a comprender que «la línea»* es más bien un espacio de un grosor igual al cuello o la cabeza. De allí se deriva un modelo de dos cilindros contiguos y un tercer cilindro más delgado que solapa a los dos.

* La doctora Ida P. Rolf, fundadora del Rolf Institute y creadora de la Integración Estructural, llamaba al eje gravitatorio «la línea».

Un ejercicio para encontrar rápidamente un alineamiento óptimo dentro de las limitaciones de la tensión habitual que, por ahora, no puedes soltar, transcurre así: coloca los pies ligeramente separados de modo que queden por debajo de cada lado del cuerpo. Para asegurarte, señala con el índice el punto medio entre hombro y cuello y deslízalo hacia abajo en línea recta de modo que al extender del todo tus brazos, los índices queden en el centro de cada muslo apuntando hacia el segundo dedo de cada pie. Dobla las rodillas con la espalda recta. Saca la cola hacia atrás y mira hacia el techo; acabarás llevando al extremo las curvaturas lumbar y cervical. Endereza las rodillas y mira al frente, soltando espalda y pelvis para que encuentren su lugar. Probablemente tu peso se distribuirá mejor sobre tus pies entre delante y detrás. Si al inspirar notas que tu diafragma empuja el centro del cuerpo hacia el suelo, y al espirar y soltarse esa presión, notas cómo tu peso descansa hacia el suelo en la superficie, te habrás alineado con respecto a la gravedad.

Para hacerte una idea de la estabilidad que esta postura te confiere, pide a otra persona que haga presión sobre tus hombros hacia abajo, como si llevaras un gran peso sobre los hombros. Notarás que, por más que apriete, tú pareces crecer bajo la presión. Contrasta esto ahora con una postura de arrogancia: notarás que la presión enseguida te quiebra; y si tomas una actitud sumisa, la presión te vencerá aún más.

Otro ejercicio para encontrar el punto de máximo apoyo y mínimo esfuerzo que confiere el alineamiento con respecto a la fuerza gravitatoria es el que llamamos «la caña de bambú». Es más largo y entretenido, pero se presta para hacerlo en todas las ocasiones en las que tienes que esperar de pie en una cola, o siempre que quieras. Cuando tienes que esperar en un semáforo, puedes hacer una versión adaptada al tiempo que tarda en ponerse verde.

Antes de hacerlo, tal vez quieres tener una idea más clara acerca de cómo es tu patrón de tensión habitual. Camina y siente el modo

en que tus pies entran en contacto con el suelo, y luego exagéralo. Si hincas los talones al andar, híncalos más. Si encoges los dedos de los pies para agarrarte al suelo, agárrate con más fuerza. Si tiendes a poner más peso en un pie que en el otro, pon más peso aún. Sea lo que sea lo que estés haciendo, hazlo con más intensidad. Deja que todo tu cuerpo participe en la exageración de la forma de tu patrón habitual. Si estás en el exterior en un lugar público, hazlo con discreción, pero si estás a solas o en un grupo que se dedica a explorar esas cuestiones, exagéralo hasta el punto del ridículo. Puede que no sea nada divertido, pero tal vez llegues a tenerte un poco de compasión cuando sientas a lo que te sometes todo el tiempo.

Luego, para prepararte para la caña de bambú, escoge un lugar en el que te quieres quedar parado y coloca tus pies de tal manera que se encuentren uno por debajo de cada lado del cuerpo, igual que en el ejercicio anterior. Antes de seguir adelante, nota cómo la sensación es diferente si los juntas. De este modo, tu base de apoyo es muy reducida y tendrás que hacer fuerza en las piernas y la pelvis para mantenerte en equilibrio. Por el contrario, si separas los pies, por ejemplo, a la anchura de los hombros, tu base de apoyo en el suelo es más ancha; no obstante, notarás que la zona lumbar se estrecha. Si te cuesta notarlo sin más, pon las manos con los pulgares en la cintura y las puntas de los dedos al lado de la columna y los dedos ligeramente separados para abarcar los dos lomos de la zona lumbar. Observa el contraste buscando de nuevo la posición de cada pie por debajo de cada lado del cuerpo. De este modo el peso de la parte alta se transmite hacia abajo siguiendo una línea recta a través de cada lomo y cada pierna. Con los pies más separados, las líneas de las piernas son diagonales. Verás que en el lugar donde se cruzan se concentra el peso, forzando la curva lumbar y el sacro de un modo u otro según el patrón de tensión de cada uno. En todo caso, cuando separamos los pies más de la cuenta, la zona lumbar se queda más estrecha. Si tenemos que estar de pie mucho rato, pero no vamos a

hacer el ejercicio de la caña de bambú, tal vez sí queramos tener una base de apoyo más ancha. Veremos luego cómo se puede hacer conservando la anchura en la zona lumbar. Por ahora, encuentra un lugar para cada pie por debajo de cada lado del cuerpo.

Fíjate si has colocado tus pies en paralelo o si uno o ambos señalan hacia un lado u otro. En principio, lo ideal es que tus pies señalen allí donde quieres ir. Si quieres ir hacia delante y tus pies apuntan en esa dirección será más fácil llegar que si un pie señala en una dirección y el otro en otra. No obstante, muchas personas tienen giros y torsiones en alguna parte de su cuerpo que fuerzan a los pies en otra dirección y, entonces, para ir hacia delante siempre tienen que ir alrededor de estos ejes fijos, o de un lado a otro, de modo que en realidad avanzan en curvas o zigzags. Si no has colocado tus pies en paralelo de forma espontánea, ve haciendo el ejercicio con los pies tal como los has puesto, y luego lo contrastas con cómo se siente el movimiento con los pies señalando hacia delante. En esta posición, la bisagra del tobillo está horizontal y transmite el movimiento hacia delante sin trabas. Es una posición dinámica que sirve, sobre todo, para empezar a andar o mecerte como una caña de bambú que tiene raíces en el suelo.

Imagínate que eres una caña de bambú y hay una suave brisa que te mece de un lado a otro, o sea, en un momento tienes más peso en un pie y luego en el otro. Es una brisa realmente muy suave. No hagas movimientos muy grandes. Simplemente deja más peso en un pie y luego en el otro. Desde fuera, apenas se aprecia, pero dentro tú lo puedes sentir. Fíjate en si te resulta familiar apoyar tu peso más en un pie que en el otro. Observa qué ocurre en las piernas, el tronco y la cabeza cuando el peso se apoya más en un pie, en el otro, o está bien distribuido entre ambos, y cómo afecta todo esto al espacio central del cuerpo.

Cuando hayas encontrado la mejor distribución de tu peso entre un pie y el otro, la brisa cambia de dirección. Ahora te mece de

delante hacia atrás. El cuerpo está como una caña de bambú que no se dobla en ningún segmento, sólo en la bisagra del tobillo. Sigue siendo muy suave la brisa. Simplemente lleva la caña un poco hacia delante sobre el pie, en la bisagra del tobillo, sin levantar el talón del suelo. Luego la llevas hacia atrás de modo que haya más peso sobre el talón, pero sin levantar los dedos. Observa las sensaciones en los pies mientras el peso se va desplazando hacia delante y hacia atrás. En medio entre delante y atrás hay un punto de máximo apoyo y mínimo esfuerzo. Lo ideal sería que el peso se transmitiera hacia delante, a través de los dos o tres dedos mediales de los pies, ya que son los más robustos, y que los dedos laterales se tuvieran que hacer cargo nada más que de la amplitud de tu base de apoyo.

Nota cómo el talón se extiende cuando el peso se transmite hacia delante y, cuando la caña se mece hacia atrás, el tendón de Aquiles se acorta. Tal vez este tendón esté crónicamente acortado y será cuestión de que des permiso para que el peso, al caer hacia delante, lo extienda. Observa cómo es la sensación a lo largo de toda la espalda cuando el talón se extiende. La brisa te va meciendo suavemente todo el rato. En cada recorrido atraviesas el lugar de máximo apoyo y mínimo esfuerzo. Lo que buscas es familiarizarte con la sensación de las relaciones entre los diferentes segmentos del cuerpo para reconocer ese punto y poder tomar nota de cómo encontrarlo de nuevo.

Mientras la brisa mueve la caña, las rodillas están relajadas, ni dobladas ni hiperextendidas. En medio, entre un extremo y otro del movimiento, podrás notar cómo el peso se transmite hacia los pies a través del centro de las rodillas. Éste es el punto de máximo apoyo y mínimo esfuerzo. Prueba cómo afecta al movimiento y al resto del cuerpo si doblas las rodillas o las pones tiesas. Y vuelve a encontrar el punto de máximo apoyo y mínimo esfuerzo.

Asciende con tu atención hacia las articulaciones de las caderas. Al mecerte puedes notar cómo el peso va atravesando el centro de

las articulaciones. A ratos cae por la parte de delante del muslo, a ratos por la parte posterior. Prueba qué pasa si sacas la cola hacia atrás, exagerando la curva lumbar. ¿Y qué pasa cuando haces lo contrario y escondes la cola entre las piernas, como si eliminaras la curva lumbar? ¿Cómo afecta esto al movimiento de la caña? ¿Cómo afecta a lo que hay por encima y por debajo de la pelvis?

Seguimos subiendo hacia la zona del diafragma. Lo ideal es que su cúspide esté paralela al suelo para que el peso del tórax pueda apoyarse encima y transmitirse hacia abajo a través de los grandes músculos que flanquean la columna lumbar en el centro del cuerpo, y encontrar apoyo en toda la circunferencia de la pelvis, desde donde puede bajar a través de los centros de las articulaciones de caderas y rodillas para apoyarse en las bóvedas de los pies y distribuirse sobre toda su superficie. Para contrastar, saca pecho y ponte en una postura de héroe. Luego encógete en una postura de pobre víctima. Fíjate en cómo estas posturas afectan al movimiento y a la manera en que el peso se transmite hacia abajo. Encuentra la postura intermedia, ni tanto, ni tan poco, con las bóvedas del diafragma y los pies en línea, paralelas al suelo.

A continuación dirige tu atención hacia la cabeza. El peso de la mandíbula y el del occipucio se contrarrestan mutuamente. Fíjate si ladeas la cabeza e intenta encontrar el punto en el que se apoya por un igual en el lado derecho y el izquierdo del cuerpo. Contrasta esto inclinando la cabeza deliberadamente en todas las direcciones, o sea, mira hacia el suelo, mira hacia el cielo o mira de lado y constata cómo esto afecta al movimiento y la manera en que el peso se transmite a través del cuerpo hacia abajo.

Todo este tiempo, la brisa te mece suavemente de delante a atrás y te vas familiarizando con las sensaciones localizadas alrededor del punto de máximo apoyo y mínimo esfuerzo, afinando cada vez más con pequeños ajustes en los diferentes segmentos del cuerpo. Dejas de lado la forma habitual en la que acostumbras a ocupar tu espacio

e investigas otras posibilidades siguiendo las simples coordenadas horizontales y verticales del campo gravitatorio. Cuando la cabeza está equilibrada sobre el cuerpo, los ojos descansan en sus órbitas y reciben la imagen de tu horizonte, la línea horizontal a la altura de tus ojos, y se apoyan a través de los pies en el suelo. Entonces, cuando quieras, deja que la brisa te empuje hacia delante un poco más, de modo que sales caminando. Con las líneas imaginarias de las coordenadas horizontales y verticales puedes seguir buscando el punto de máximo apoyo y mínimo esfuerzo aun en movimiento, haciendo pequeños ajustes en tu interior según lo que vas observando en cuanto a tensiones que pueden aparecer en el interior de tu cuerpo o cambios de terreno en el exterior.

Si tenemos que quedarnos de pie mucho rato en el mismo sitio, y nos cansamos de estar en la posición dinámica, con un pie por debajo de cada lado como una caña de bambú, para asegurarnos una base de apoyo más amplia, en vez de separar los pies lateralmente, podemos dar medio paso y quedarnos con un pie ligeramente por delante del otro. Mientras nos apoyamos en el pie de delante, el talón del pie de atrás ya se despega del suelo, como si fuéramos a dar el paso, pero allí nos quedamos, con el pie apoyado sólo en su almohadilla y la pierna relajada, hasta que tengamos ganas de cambiar. Podemos volver atrás y apoyarnos sobre el otro pie, dejando que el de delante descance, podemos dar otro medio paso hacia delante de modo que ahora el otro pie esté delante, o podemos dar medio paso hacia atrás. Así nos vamos desplazando entre un pie y el otro en una superficie pequeña, como si estuviéramos parados de pie, pero no se nos va a cargar la espalda, ya que en ningún momento las líneas de transmisión de peso se quiebran, a la vez que el espacio central del cuerpo permanece abierto. Nos ofrece la posibilidad de jugar con más o menos proximidad y cercanía de una manera sutil que desde fuera no se aprecia, a no ser que alguien esté pendiente de ello. Lo que se ve es una persona que tiene libertad de movimiento y está

cómoda en su cuerpo. De este modo podemos practicar estar en el momento presente, dentro de nuestro cuerpo en relación con el mundo exterior, y encontrar en cada momento qué postura adoptar frente a los sucesos internos y externos con el máximo de apoyo y el mínimo esfuerzo.

Constantes de la naturaleza

Al experimentar de este modo con la posición del cuerpo en relación a los referentes verticales, horizontales y diagonales que se derivan del campo gravitatorio de la Tierra, tomamos conciencia de la relación del cuerpo con su entorno físico en el mundo material. En el capítulo anterior vimos algunos ejemplos que ilustran cómo lo que observamos en este terreno corresponde exactamente a lo que ocurre en nuestras relaciones en el ámbito de la familia y en el social.

Michael Conforti propone la existencia de otro tipo de campo de fuerza, equiparable en su efecto a los de la física, que llama campos arquetípicos. Numerosos aspectos de la experiencia personal pertenecen a la condición humana en general y a la condición del ser vivo. Como experiencias colectivas de todos los seres vivos y humanos de todos los tiempos son «constantes de la naturaleza», la expresión con la que Marie Louise von Franz define lo que es un arquetipo*.

Toda iniciativa, fenómeno, actividad o conducta se caracteriza por unas propiedades, tendencias y propensiones que son inheren-

* Conforti, M., *Field, Form and Fate – Patterns in Mind, Nature, and Psyche*, Spring Publications, Woodstock, 1999, p. 32.

Von Franz, Marie Louise, *Archetypal Patterns in Fairy Tales*, Inner City, Toronto, 1997, p. 17.