

BREVE RESEÑA SOBRE EL TRABAJO QUE REALIZAMOS

Lic. María Adela Palcos

1972

Nuestro trabajo se basa en algunas premisas que trataré de delinear brevemente. Tengo cierta resistencia a comenzar por enunciar premisas, porque en verdad no empieza así este aprendizaje.

Nuestra aproximación a la realidad se hace desde un ángulo intuitivo sensible que luego tratamos de traducir a un nivel intelectual racional. Esta traducción es harto difícil, el resultado suele ser pobre y uno queda con la convicción de que en ese pasaje se pierde la esencia del conocimiento. De todas maneras, lo intentaremos.

Postulamos que:

1. **El hombre es un ser energético**, que toma, da y transforma energía constantemente.
2. **Está inmerso en un universo energético** del cual sólo lo separa su piel. Es ésta una débil separación que no cuenta más que a nivel físico concreto, las diversas energías traspasan la piel en uno y otro sentido sin dificultad.
3. **Su razón de ser** está indisolublemente unida al universo que lo rodea y su posición con respecto a éste no es de contigüidad sino de continuidad. La falta de una conciencia actualizada de esta inmersión en el cosmos suele ser causa de la sensación de vacío y soledad en que vivimos.
4. Esta continuidad o interpenetración también se produce de un ser humano a otro, hasta el punto de que hay deseos e impulsos míos que están más relacionados con impulsos y deseos similares del otro, que con necesidades mías manifestadas en otros niveles de mí misma.
5. Y esto nos arrima a otra postulación que se refiere a que **el hombre es una pluralidad**; no posee una personalidad sino muchos personajes yuxtapuestos o contrapuestos y un yo central o esencia del que rara vez tiene noticia, ya que generalmente está desplazado de esa posición central que le correspondería, con la consiguiente descentración que esto trae aparejado.
6. Podríamos definir estos personajes como estructuras cristalizadas que en conjunto constituyen lo que llamamos la **mecanicidad psíquica o la falsa personalidad**. El proceso de formación de la identidad suele producirse tomando como eje uno de estos personajes y no el yo central lo cual distorsiona y limita las posibilidades humanas.
7. Cada personaje se manifiesta a través de una **plástica**; llamamos así a una actitud, un modo psico-físico de estar y de relacionarse que tiene la ventaja, para nuestro trabajo, de poder ser detectado a simple vista, porque está plasmado en el cuerpo. Cada plástica implica un modo de respirar, de percibir, de sentir, de pensar, de responder, de conocer, etcétera. De ello se desprende que hay una gran cantidad de plásticas posibles, como por ejemplo: expansiva, confiada, alegre, reflexiva, temerosa, vacilante, retraída, agresiva, rechazante, etcétera.
8. Es frecuente observar que el individuo queda **fijado en una plástica** correspondiente a un momento vivido con gran intensidad (de éxito, aprobación, rebeldía, agresión, miedo, etc.), que no quiso o no pudo expresar en su momento y que forma un correlato corporal que llamamos **traba**: asimismo la plástica fijada tiene por consecuencia reactivar y cronificar estados emocionales correlativos.
9. **La traba** se localiza en determinadas zonas del cuerpo y puede verse o palparse con una mano; a raíz de su formación quedan: zonas de sobrecarga energética que se manifiestan como rigidez, tensión, dolor y hasta enfermedad orgánica, y zonas de desvitalización con trastornos del tono muscular, déficit de irrigación, falta de fuerza, etc., y desde el punto de vista de la conciencia como zonas no reconocidas del esquema corporal.
10. Para terminar, señalaremos también **la existencia de varios centros** en el hombre, encargados de organizar funcionalmente la energía operante. Mencionaremos sólo algunos: a) motor o del movimiento; b) sexual; c) vegetativo; d) emocional; e) intelectual; a los cuales podríamos agregar un centro emocional superior y un centro mental superior. Están ubicados en distintas zonas del cuerpo y generalmente se verifica que la energía no se distribuye entre ellos equitativamente, sino que hay preponderancia de uno sobre los otros.

Frecuentemente hay interferencias entre dos o más centros, lo que perturba la función correspondiente. Ej.: una interferencia entre el centro intelectual y el centro motor produce ese tipo de charla mecánica, frondosa e insustancial que conocemos bien, donde las palabras se precipitan más veloces que el pensamiento. Otro caso que podemos citar es la interferencia del centro sexual con el centro intelectual que lleva a una excesiva vehemencia y apasionamiento en la defensa de una idea, apasionamiento que se resta a la función sexual en su oportunidad.

El **objetivo** de este trabajo es lograr que la persona humana se libere de sus trabas, pueda transitar por las distintas plásticas o personajes sin quedar aprisionado en ninguno, desarrollando así en lo físico y en lo psíquico los diferentes niveles o centros, para alcanzar su integración plena, para no ser más un sujeto (esclavo de lo que mecánicamente le va sucediendo) y comenzar a ser un individuo (indiviso, unificado).

Para expresarlo con las palabras de uno de los integrantes del Instituto que pasó por una apertura de conciencia: "No es 'me pasó tal cosa... es yo pasé por'... las cosas no suceden, existen. Yo paso por las cosas, entro y salgo, transito. El tiempo no pasa, yo paso por el tiempo."

Para lograr estos objetivos utilizamos distintos instrumentos:

1. Gimnasia.
2. Masajes o manipulaciones.
3. Dramatizaciones.
4. Trabajos con la voz.
5. Plástica.
6. Trabajo sobre sí - dinámica grupal.
7. Meditación.
8. Diversos trabajos manuales.
9. Convivencia en contacto con la Naturaleza.
10. Hiperventilación.

Pasaremos a describir brevemente los antedichos instrumentos.

1. Gimnasia

Es expresiva, respiratoria; se trabaja en grupos mixtos empleando música y técnicas de relajación. La clase está dirigida por un instructor que va realizando los movimientos y a quien los participantes, ubicados en círculo, imitan.

1.1. **Es imitativa** por cuanto pensamos que es ésta una manera de que el aprendizaje del movimiento se realice a través del centro motor y no a través del centro intelectual, como suele suceder en nuestra cultura. Hay en esto también un entregarse a la plástica del otro, que produce un relajamiento interior muy grande y una centralización de la atención. En otros momentos se hace práctica de interpretación libre de la música y en estados más avanzados dirige la clase el alumno, pasando así por tres experiencias básicas complementarias: la de conducir, la de ser conducido y la de ni conducir ni ser conducido.

1.2. **Es expresiva** porque consideramos que muchas de las perturbaciones humanas tienen su origen, en la no expresión o en la expresión parcial de estados emocionales, y hemos comprobado que desarrollando con todo el cuerpo y toda la voz aquella expresión que en su momento formó la fijación o traba, se puede descargar la tensión acumulada y eliminar la fijación.

1.3. **Es respiratoria**, porque la respiración es la única función orgánica a la que cualquiera tiene acceso voluntariamente, cualquier persona sin adiestramiento previo, puede acelerar el ritmo respiratorio, ralentarlo, detenerlo por un momento, etc., de manera que es ésta una vía de conexión muy directa con nuestro mundo orgánico, que permite el conocimiento de zonas inexploradas de nosotros, porque el aire es un alimento para el hombre, y es importante que pueda seleccionar la cantidad y calidad que conviene inhalar según el momento.

Mencionaremos algunos tipos de respiración, las clásicas respiraciones: baja, intercostal y alta, según las zonas en que predominantemente se localiza el aire. La respiración, según como se conduzca el aire a través de las fosas nasales, es: vital, emocional o mental. Finalmente, hay un tipo de respiración para cada plástica.

- porque según como respiro soy.

En relación con esto creo oportuno citar una experiencia relatada por quien la vivió:

“Hace aproximadamente tres años, luego del fallecimiento de mi abuela paterna a la que yo había estado unida por un especial afecto, me habían llamado para que fuera a su casa, donde vivía mi abuelo solo.

Era la primera vez que iba luego de lo ocurrido, tenía mucho miedo de afrontarlo y estaba verdaderamente angustiada. Durante la tarde había ido a trabajar al Instituto, y a la salida de una clase tuve oportunidad de hablar unos minutos con María Adela y de contarle lo que me pasaba. Ella me dijo algo que aparentemente parece muy simple, pero ha sido de suma importancia para mí el tenerlo en cuenta, tanto en esa oportunidad como en otras. Me dijo que no me olvidara de respirar y que lo tuviese en cuenta antes de entrar.

En ese momento tuve conciencia de la actitud física que yo había adoptado y con la que sin duda hubiera afrontado la situación; vi que no estaba respirando en absoluto, como si el miedo me hubiera dejado sin aliento. Por consecuencia, estaba completamente oprimida en la zona del esternón y del plexo solar.

Hice lo que me aconsejó y pese a que evidentemente la situación me provocó una profunda tristeza por todo lo que podía implicar para mí, en ese momento, ese lugar, la tristeza no llegó a convertirse en esa angustia terrible y aplastante que había comenzado a insinuarse ya antes de ir. El cambio de la respiración, provocó un cambio psicofísico, cambio que experimento en muchas otras situaciones. Como si en un primer momento el miedo me cortase la respiración, lo que luego provoca en mí un estado en el que estoy pero no estoy, veo pero no puedo mirar, no puedo ir de los ojos hacia afuera, es como si quedara en un plano posterior, más atrás de mí misma. Al mismo tiempo, es como que la situación me invade, y no existe o no hay lugar para otro sentimiento o sensación, que lo que dicha situación me provoca.

El respirar de determinada manera me lleva adelante, es como un cambio de plano, es ir afuera, es tomar una distancia óptima en lo que sucede. Puedo participar de una forma más integrada en la situación de que se trate y manejarla de manera de no perjudicarme innecesariamente.”

1.4. Es de relajación para que aprendamos a relajarnos no sólo en estado de reposo sino también en la acción. El poder pasar velozmente de una expresión a otra, de una actitud a la opuesta, como por ejemplo de la ira a la afectuosidad, requiere un grado de relajamiento y ayuda a desmecanizar al hombre.

No hay posibilidad de cambio verdadero si no se produce un relajamiento previo. Ciertas formas de respiración, acompañadas de un relajamiento profundo, conducen a niveles de conciencia de gran claridad y penetración, que habitualmente no experimentamos; que permiten una nueva visión de la realidad, más totalizadora. A raíz de esto, citaremos las palabras de una persona que se describe a sí misma así:

“Hombre de 49 años, mediana cultura general, estudios universitarios no terminados, ex-empresario, catorce años de terapia entre análisis (uno muy ortodoxo y otro no tanto) individual, psicodrama y experiencias de maratón y laboratorio.

Después de tres años de gimnasia en Río Abierto vivo esta experiencia: en una clase de gimnasia se termina con una meditación durante la cual, por primera vez, siento relajarme de veras y percibo (con los ojos cerrados) que me estoy hundiendo en algo luminoso (lo siento como un mar en el cual me sumerjo), cálido y que me llena de paz. Siento en ese momento que estoy unido al resto del Universo, que formo parte de él y eso me da mucha tranquilidad, mucha paz. Después analizo lo que sentí y se me hace claro que lo que percibí es mi unidad energética con el todo, una clara idea de ser ‘parte y todo’ al mismo tiempo, lo cual da sentido a mi existencia, me quita el miedo a la muerte, ‘explica’ a nivel de percepción física la continuidad de ‘esto’ que en este momento soy YO. Prolonga mi existencia hacia atrás y hacia el futuro, o tal vez borra el pasado y el futuro; todo es una estela luminosa. Lo que debo subrayar es que todo lo que experimento tiene lugar en el cuerpo y no en la mente (más precisamente no se presenta en forma de pensamiento, sino de una ‘sensación’ que invade todo el cuerpo).

Han pasado algunos años de aquello y no lo he vuelto a experimentar. No obstante, creo que ha quedado en mí un recuerdo, algo que echó raíces y quedó ahí, produciendo, en los momentos en que puedo ‘parar la máquina’, una extraña sensación de seguridad frente a la angustia existencial.

Se me ocurre que esta experiencia les parecerá a muchos, mística, de inspiración religiosa. Aclaro que hasta ese momento (el de la experiencia) era un ateo empedernido, un racionalista. A partir de ella no necesito negar la existencia de Dios. O sea que llego al sentimiento religioso... por otra vía.”

1.5. Se trabaja con **música**, porque la música es un elemento de riqueza extraordinaria que permite entrar en correspondencia con la gama más completa de la expresión humana:

- porque ayuda a lograr continuidad en el movimiento, que es un gran equilibrante de la psiquis;
- porque los distintos ritmos musicales, sobre todo folclóricos, activan reflejos que se encuentran habitualmente en estado latente o deteriorados.

Los reflejos son respuestas motrices inmediatas, independientes de la mente, que por el tipo de educación recibida en nuestro medio, suelen hallarse inhibidas; su activación produce alegría y liberación de gran cantidad de energías, que pueden así tornar al circuito general;

- porque contribuye a movilizar las plásticas estereotipadas y a enriquecer el repertorio de plásticas posibles.

1.6. Se realiza generalmente en **grupos mixtos** porque las polaridades masculina y femenina producen mayor movilización energética que si hubiera un solo sexo. Con todo, también se dan clases no mixtas que son útiles para algunos trabajos de detalle y pulido de movimientos.

1.7. Se trabaja en **círculo** porque es una forma que permite que todos se vean las caras, que ayuda a una buena circulación energética entre los participantes, y que a la vez, mediante distintas evoluciones del círculo completo, estrechándose hacia el centro, expandiéndose hacia afuera, girando, etc., genera un mayor potencial energético y una integración entre los participantes, por lo cual uno sale renovado y revitalizado.

Hemos observado que ciertas formas geométricas favorecen una mejor elaboración y transformación de las energías en juego.

2. Masajes

Los indicamos para ayudar a destrabar zonas que el individuo no logra, por sí mismo, destrabar o movilizar en la gimnasia (también se dan por indicación médica para contribuir a mejorar problemas orgánicos o posturales).

Se realizan generalmente mediante uno o más instructores sobre una persona, que trabajan con las manos, los pies, los codos, etc. pero usando todo el cuerpo con un balanceo que ayuda a generar y descargar energía. Se utilizan ciertos ritmos respiratorios mientras se trabaja, a veces respirando concertadamente el masajeado y el instructor pues esto ayuda a aumentar la concentración y a unificar la intención de el/los que dan y el que recibe. También se hace uso de la voz, emitiendo sonidos que se relacionan con la zona que se manipula y asimismo se estimula a quien recibe el masaje a que se exprese por medio de la voz, gestos, palabras o movimientos.

Sus principales funciones son:

2.1. Relajante

2.2. **Circulatoria de la sangre y de la energía**, puesto que ésta tiende a fluir desde las zonas de menor carga hacia las de mayor carga, de manera que las regiones con trabas o corazas musculares tienden a concentrar cada vez más energía y hay que ayudar al individuo a cambiar este circuito. Resulta interesante insertar en este punto una experiencia relatada en los términos siguientes:

“Sufrí durante muchos años de jaqueca, que llegaban a durar hasta quince días. Me aliviaban con aplicación de masajes y ejercicios de gimnasia, pero no se producía la desaparición en forma total de los efectos de la jaqueca. Cierta día, muy afectada por el dolor, concurrí como de costumbre al Instituto; sufría dolores notorios desde la parte occipital hacia la parte superior de la cabeza, afectándome las sienas, seno frontal y la cavidad de los ojos, ese dolor llegaba hasta la garganta; generalizados en esta forma, me producían náuseas y malestar inaguantables.

María Adela me hizo sentar en una camilla y trató de relajarme al máximo; cuando ella consideró que estaba en condiciones de intervenir, y sin mucho vacilar, me aplicó sorpresivamente a la altura de los ojos, valiéndose del filo de la palma de las manos (tipo karate), un golpe de padre y señor nuestro. Mi reacción se produjo violentísima e instantánea, dado que el dolor fue terrible y sorpresivo; en ese instante el dolor espantoso que me produjo despertó en mí una violenta reacción, con instinto de asesinato y odio indescriptibles.

Para terminar, después de haber transcurrido aproximadamente dos años, tengo la satisfacción de confesar que nunca se repitió la afección.”

Otras funciones del masaje son:

2.3. Correctivo postural: ya que nuestro trabajo tiene como una de sus finalidades ayudar a que el hombre se ponga de pie en toda su verticalidad, para que pueda realizar en sí la síntesis de dos tipos de energía que lo sustentan: la que proviene de la tierra y la que proviene del sol. Para ello se trabaja fundamentalmente sobre las articulaciones.

2.4. Concientizador: El masaje contribuye grandemente a la toma de conciencia de zonas no reconocidas del propio cuerpo y también de hechos pasados de la vida del individuo que tienen relación con la formación de la traba, y que surgen a la memoria (con todo el contenido emocional que poseían) en el momento que se está manipulando la región correspondiente del cuerpo.

Esta experiencia que citamos a continuación, puede ser explicativa de lo que dijimos anteriormente:

“Sucedió un día que recibí un masaje grupal que removió cosas de mi niñez. Yo estaba Acostada en la camilla y Diana, que dirigía el masaje, me separaba el pectoral mayor del deltoides, en la zona de la clavícula. Dentro de mí comenzó a producirse una revolución de mis distintas partes que conversaban así:

- Pero, qué se propone Diana conmigo.
- Si yo tengo razón de estar así ('así', era que al tener los músculos cortos, el brazo se me iba para adentro, quitándole lugar al pecho). De pronto, se me apareció la imagen de mi papá que me decía 'mula', cuando yo era niña. En ese momento enfrenté la mula y recordé por qué me venía. Mi papá quería que yo preparara el café a la mañana y yo no tenía ganas; como su autoridad era fuerte, finalmente lo hacía, pero con una mula interna que me acompañaba casi permanentemente. Seguidamente me atacó una profunda tos que parecía desenraizar físicamente lo que acaba de hacer psicológicamente; me levanté y fui a la pileta a salivar. Al volver, Diana se puso en mi camino estorbándome el paso. Eso me molestaba. Pero no era con ella con quien yo quería pelear. Era con mi papá.

Entonces se acercó Jorge a hacer de papá mío y sucedió el siguiente diálogo:

- Hací el café.
- No quiero; ¿no pueden hacerlo acaso los chicos?
- Vos sos la mujer de la casa.
- ¿Por qué? Hacílo vos.
- Yo trabajo todo el día.
- Y yo estudio.
- Estudiás para vos.
- Ajá y ¿quién quiso que yo venga acá a estudiar?

El diálogo hubiera sido interminable, porque Jorge de pronto exclamó:

- ¡Qué hago yo si vos no sos mula!

Eso me hizo parar y pasar por un instante al lugar de él. Quizás, él podría comunicarse conmigo hasta ahí, hasta la mula. Y de pronto lo comprendí, y abrazada a Irene decía:

- Papá... Papá... yo quiero a mi papá.”

Otra función del masaje puede ser:

2.5. De reconexión, consigo mismo y con el medio. A veces, por un trauma psíquico, el individuo cierra sus circuitos energéticos, replegando su sensibilidad hacia adentro, con lo cual queda aislado de sí mismo y de lo que lo rodea. En estos casos se usan determinadas maniobras que logran volver al individuo a su centro.

3. Dramatización

Es otra de las técnicas usadas en nuestro trabajo y que ha probado ser muy útil cuando la verbalización es necesaria y cuando se requiere una línea argumental (verdadera o ficticia) que dé marco adecuado para el desenvolvimiento y elaboración de un personaje. Se realiza separadamente o combinada con algunos de los otros instrumentos analizados, por ejemplo, dentro de la clase de gimnasia, si es breve, a continuación del masaje, tal como uno de los casos relatados, etcétera.

Se utiliza también aquí el trabajo que denominamos de pares de opuestos, o sea desarrollar la plástica y la verbalización correspondiente a la generosidad y luego la correspondiente a la mezquindad, la bondad y la maldad, la blandura y la estrictez, el conservador y el innovador, etc.; asimismo, se usa el diálogo entre los distintos personajes de un mismo individuo y muchas otras maneras que no detallaré ya que las técnicas dramáticas son muy conocidas en nuestro medio. Mencionaré solamente la técnica de “quién soy yo”, porque considero que ayuda a llegar a zonas de mayor profundidad; debe realizarse en estado de gran relajamiento por parte del individuo, del grupo que lo rodea y del coordinador, de quien se requiere que conozca la experiencia por haberla pasado, para que pueda acompañar al individuo en ese viaje interior que se produce y ayudarlo, si es necesario, a exteriorizar lo que no pueda por sí solo.

4. Trabajo con la voz

Voz es comunicación, es intercambio entre el mundo interno y el externo. Inarticulada es expresión, articulada es palabra.

Cualquier inhibición y/o interferencia en el “canal de comunicación” se manifiesta en la voz y en los órganos y músculos que participan en la emisión: aparato respiratorio, cuello, garganta y cara.

La traba vocal se trabaja desde lo corporal y lo psíquico. Desde lo corporal corrigiendo la postura y la respiración, movilizándolo y relajando la musculatura del cuello y la cara; desde lo psíquico, liberando las compuertas que controlan el libre fluir emocional. Gritar, gruñir, balbucear, gemir, aullar, incluso cantar son expresiones prohibidas para la mayoría de nosotros ya que lo aceptado culturalmente son los tonos medios y sin estridencias (“nene, no grites” - “no hables tan fuerte” - “andá a cantar a la ducha”, etc.). La emisión de estos “ruidos” despierta, actualiza y libera contenidos psíquicos inhibidos permitiendo una profunda transformación energética:

grito	canto
sonido	
ruido	palabra

con lo cual se logra un trabajo completo de descarga, transformación y reincorporación de la energía.

5. Plástica

La inmersión en el mundo del arte inhibe a gran cantidad de personas impidiendo enriquecer su sensibilidad y objetivarla en un quehacer. Sin embargo el proceso de evacuación artística es un medio de auto-expresión. La resolución y clarificación de la auto-expresión libera energía y facilita nuestro desarrollo y crecimiento ulterior. Cada área de nuestras vidas puede convertirse en un medio para el crecimiento.

La búsqueda artística se orienta a investigar el recorrido que va de la experimentación esencial-corporal-dramática a la creación de un hecho artístico. Pintar, modelar, martillar, recortar distintos materiales, texturas, colores, olores, con posibilidades de expresión que quedan plasmadas en un papel, en arcilla, en madera, permitiendo al individuo recordarse y verse objetivamente, elaborando y mejorando su mundo interno.

6. El trabajo sobre sí - dinámica grupal

Llamamos “Trabajo sobre sí”, a aquél que tiene por objetivo fundamental el reencuentro de un ser con su Yo-profundo o Yo-esencial. Para un mejor desarrollo de este objetivo trabajamos en tres áreas cuyo interjuego facilita la vivencia integral de individuo; estas áreas son: física, psíquica y espiritual. Partimos del cuerpo, y a través del movimiento expresivo proponemos el contacto con zonas desconocidas de nuestra personalidad, expresión y concientización de las trabas físicas y su correlato psíquico emocional, la liberación y elaboración de la energía retenida en las zonas de conflicto provocando tensión, dolor y hasta enfermedad.

En otra instancia, los ejercicios de base Yoga como la respiración, relajación, movimiento desde los centros de energía, meditación y otras técnicas nos permiten el reencuentro con nuestra profunda dimensión interior.

El trabajo sobre sí, es una tarea dirigida hacia el desarrollo armónico del hombre, y sus fines alimentan desde las clases generales hasta los grupos cerrados y las atenciones individuales, cambiando según los niveles y las necesidades de los grupos o personas que participan en cada actividad.

7. Meditación

Lo que habitualmente conocemos por meditación es la práctica de diferentes técnicas, que tienen por objetivo el re-encuentro del hombre con su Yo Profundo, o dicho en otras palabras, el ego disuelto en la esencia; sin embargo es necesario distinguir entre las “técnicas” y la “meditación”.

La meditación no es un “llegar a” sino una “actitud”, una “postura interior”, una “modalidad de ser”.

Esta “actitud” transforma todo lo que toca, haciendo de la vida cotidiana una “celebración de la existencia”.

El objetivo entonces, no es meditar sino desarrollar la Presencia, estar en el mundo sabiendo que Yo Soy y que Soy una manifestación del Ser Universal. Creemos que cada técnica abre una puerta y que es en la práctica, que cada hombre encuentra el mejor camino hacia sí mismo.

La meditación posibilita también:

- la profunda relación psicofísica,
- mayor equilibrio emocional,
- mayor capacidad de concentración,
- mayor receptividad,
- comprensión más profunda y abarcadora de situaciones de conflicto,
- uso positivo de la energía mental,
- acceso a otros niveles de conciencia.

8. Diversos trabajos manuales

Lo descripto en cuanto a las tareas de plástica puede extenderse a este ítem, incorporando a las tareas plásticas expresivas aquellas que implican un cambio de rol en la sociedad, por ejemplo: tareas de albañilería, carpintería, trabajo con la tierra, etcétera.

9. Convivencias en contacto con la naturaleza

Estas jornadas pueden durar entre uno y siete días; las hacemos en las afueras de la ciudad o en la cordillera.

Nuestros principales objetivos son:

- profundizar las relaciones interpersonales de un grupo o una clase.
- vivenciar otras relaciones espacio-cuerpo que las que se vive en las ciudades.
- reconocer el lugar del hombre en el planeta y en el cosmos, etcétera.

Hemos visto que estas jornadas ayudan a desbloquear los aspectos mecánicos de la personalidad y en consecuencia las raíces esenciales del hombre buscan su manifestación.

10. Hiperventilación

Los seres humanos percibimos la realidad y organizamos una cosmovisión desde un punto de vista que privilegiamos.

Luego, aprendemos a responder a esa realidad sin darnos cuenta de que esa cosmovisión desde la que operamos es tan sólo eso: Un punto de vista. Este error de percepción hace que nos identifiquemos con algunos aspectos de nuestra personalidad y rechazemos otros que son tan importantes como los primeros con el consecuente empobrecimiento de nuestra capacidad de respuesta y potencial creativo.

Más aún el ser humano elige (tiene) patrones de conducta voluntaria e inconscientemente que tiende a repetir, sin tener en cuenta lo cambiante de las circunstancias que lo rodean. Estos patrones repetitivos son los denominados mecanismos.

En la *Hiperventilación*, a través de la **modificación del patrón natural de respiración** en forma sostenida, se produce una alteración **del punto de vista** (patrón perceptual) con el que nos identificamos, para focalizar la atención desde el Yo-Respirador-Contemplador.

Y así re-vivenciamos catárticamente diversos estados, tanto de la biografía personal, como trascendiendo esos planos hacia niveles más abarcativos del Ser, en un intento de percibir el proceso del vivir mismo antes que indentificarnos con un “proyecto de vida” concebido desde un estado de ánimo cristalizado.

La experiencia de la hiperventilación es una **Unidad** de tiempo y espacio donde delegamos el cuidado del “afuera” y usamos como catalizadores la respiración y su cambio de patrón, músicas evocativas y la energía grupal.

Con qué tipo de personas se trabaja

Al Instituto viene todo tipo de personas con objetivos muy diferentes. Hay los que buscan adelgazar o modelarse, moverse, agilizarse, expresar; los que vienen por problemas respiratorios, posturales, etc. y otros cuya finalidad es una búsqueda más profunda.

Estos últimos pasan a integrar grupos de trabajo intensivo en los cuales se aplican técnicas antes descriptas y otros elementos que no hemos incluido, como por ejemplo: tareas de albañilería, laboreo de la tierra, o similares, que ayudan a desmontar mecanismos o condicionamientos sociales largamente arraigados en los individuos. También se organizan períodos de convivencia grupal que resultan muy enriquecedores y contribuyen a crear vínculos muy estrechos entre sus componentes.

Uno de los lemas con que se trabaja, tanto en estos grupos como en el grupo de instructores, es “ayudar, ayudándose” porque hemos podido comprobar que produce una transitividad en el quehacer, una proyección hacia el otro de lo que hago, muy beneficioso para romper las propias limitaciones e ir desarrollando también los niveles del ser humano que hemos mencionado como centro emocional superior y centro mental superior, que son los encargados de acercar al hombre a la verdadera percepción de la unidad.

La unidad sobrepasa el nivel personal y sólo se percibe como una conjunción con el todo.

Han quedado varias cosas en el tintero, como decir, por ejemplo, que nuestro trabajo está enraizado desde su iniciación en lo autóctono americano, fuerza ésta a la que nos sentimos estrechamente unidos. Se basa en algunos principios del yoga y de otras disciplinas orientales, como así también en elementos de la cultura griega, como las plásticas apolínea y dionisiaca, que se agregan a la orientalista (estas últimas no las he descripto por no alargar estas notas excesivamente).

Me parece útil agregar que el nuestro es un sistema sin esquemas fijos ya que valoramos especialmente la movilidad, la no fijación; de manera que quién dirige la clase de gimnasia u otras actividades elige libremente los ejercicios o manipulaciones que va a realizar, acorde con lo que su propia percepción y la percepción de aquellos a quienes va destinado le dicten.

Aquí damos por terminadas estas notas que fueron escritas con la colaboración de personas que concurren a este Instituto, quienes aportaron también la breve descripción de experiencias personales.