

# **GIMNASIA** Método de la Dra. Ehrenfried **HOLÍSTICA** **EQUILIBRIO PARA EL CUERPO Y LA MENTE**

por **Jorge Ramón** (Reg. Prop. Intelectual Nº 1769)

***Entre el cuerpo y la mente no hay fronteras. Nuestra intención se convierte en movimiento cada vez que pensamos en hacer algo y lo llevamos a cabo.***

**A** buen seguro que cuando de niños nos erguimos por primera vez en el campo gravitatorio, fue una experiencia apasionante que mantuvo bien despiertos nuestros sentidos durante largo tiempo. Gracias a una serie de habilidades psicomotrices, la posibilidad de estar de pie y movernos fue para nosotros una experiencia cada vez más familiar.

Este hecho se hace posible por medio de una serie de patrones neuromusculares, que en cada uno cobran una forma particular. Es por esto que a veces podemos distinguir una persona de lejos sin ver claramente su rostro. Es su forma peculiar de organizar el movimiento lo que nos resulta familiar.

Sabemos que con esa forma particular de organizar el esfuerzo, esos patrones de movimiento se van a ir sobrecargando con el paso del tiempo, y que muy fácilmente entre los treinta y los cuarenta años pueden resultar dolorosos; debido a que son patrones repetitivos que van a ir acumulando tensiones en ciertas cadenas musculares y articulares.

Estos patrones no sólo son repetidos en nuestro uso del cuerpo, sino que con frecuencia también albergan toda una serie de tensiones innecesarias, que nos restarán energía y vitalidad en nuestra vida cotidiana.

***"La Gimnasia Holística, es un trabajo concreto y sutil que busca, a través del movimiento, encontrar la armonía, gracia e inteligencia del cuerpo y de la mente"***

El movimiento es una de nuestras funciones vitales. Nos pasamos toda la vida interactuando con la Fuerza de la Gravedad, y es evidente que sufrimos sus efectos negativos en nosotros; pero no es frecuente que se nos ocurra hacer algo para mejorar nuestra relación con ella. Este es uno de los objetivos de la Gimnasia Holística: encontrar formas de suavizar estos efectos sobre nuestro propio cuerpo, refuncionalizar el movimiento, reprogramar dichos patrones para que sean más armónicos y no resten energía a nuestro organismo, energía que podríamos destinar a otras funciones.

Poco a poco el trabajo irá produciendo una autoregulación del tono muscular, y la persona irá encontrando en cada actividad cual es el tono justo para desenvolverse de una manera equilibrada. La tensión en las articulaciones podrá suavizarse, puesto que los ejercicios se realizan en condiciones especiales para "crear espacio" en las mismas.

En la Gimnasia Holística damos mucha importancia a la respiración. Con frecuencia los alumnos en una primera entrevista comentan: "... a mí lo que me pasa es que no sé respirar". Por supuesto que yo enseguida les digo: "Si no supieras respirar, no estarías vivo". A lo que se refieren es a que hay algún tipo de problema con respecto a la respiración.

Indudablemente disponemos de una gran variedad de lo que podríamos llamar ejercicios respiratorios. Pero básicamente nuestro interés se va a centrar en la consciencia de la respiración; antes de pensar en modificarla o corregirla vamos a tratar de que el alumno esté más presente en el proceso respiratorio, de modo que pueda permitir que la respiración ocupe realmente el espacio que necesita en cada momento, interactuando de modo distinto en cada actividad o situación que vivimos.

***Tomando en cuenta la sabiduría del I CHING, podemos decir que nuestra filosofía consiste en utilizar lo suave para vencer a lo rígido.***

Las prácticas se llevan a cabo de un modo particular, propio de la originalidad del método de la Dra. Ehrenfried. El profesor no muestra los ejercicios para ser imitado por los alumnos, sino que hace propuestas concretas con respecto al movimiento. Progresivamente va dando consignas y habitualmente hace preguntas para que el alumno durante la práctica pueda darse cuenta de cómo experimenta dichos movimientos. Este es el modo en que cada uno irá reencontrando su movilidad natural y así liberarse progresivamente de contracturas, tanto mecánicas como las que son producto de nuestros propios condicionamientos. Todas ellas a menudo, fuente de rigideces, tensiones y dolores.



Logicamente el origen de dichas tensiones, es muy variado. Podemos citar por ejemplo, el uso que por nuestra profesión le damos al cuerpo, la ausencia o exceso de actividad física, el uso inadecuado que podemos hacer de él en diversas actividades o los pequeños "traumas" de nuestro aparato locomotor que a lo largo de los años pueden no haberse recuperado completamente.

Estas tensiones, se han ido acumulando en nuestros tejidos con el paso del tiempo en forma de una memoria. Cada experiencia conflictiva física o psíquica, estará acompañada de un reflejo fisiológico de alerta en nuestro organismo, que lógicamente va a favorecer la adaptación a dicha situación, pero por otro lado puede dejar una "secuela" inscrita de algún modo en nuestro cuerpo. El trabajo corporal, contribuirá facilitando el proceso de autorregulación de nuestro propio organismo.

El espíritu del trabajo de la [Dra. Ehrenfried](#) reposa sobre la confianza fundamental en las inmensas posibilidades del ser humano: "... el cuerpo humano parece poseer una tendencia a buscar el orden, que colabora en volver a poner instantáneamente todo en su lugar cuando se le da una mínima posibilidad".

## **LA CONSCIENCIA DE SI MISMO**

***La riqueza de este trabajo, se basa en el despertar sensorial y la toma de consciencia. Lo cual ayuda a reencontrar o mantener el contacto con nuestro propio potencial.***

Cada uno nacemos con un potencial personal, y de niños es evidente que vivimos en contacto con dicho potencial. Los niños tienen una naturalidad especial y a ella podemos atribuirle cantidad de otras cualidades como son: espontaneidad, alegría, inocencia, vitalidad, autenticidad, etc. Son atributos propios de los niños que se ven resaltados por esa capacidad de estar totalmente presentes en lo que están haciendo.

Esta facilidad les confiere una gracia particular. No tienen que hacer ningún esfuerzo para vivir totalmente cada instante. Podríamos decir que su atención no tiene fugas.

Poco a poco el niño en su desarrollo tiene que adaptarse al medio en que se desenvuelve; para ello recibe una educación, y también tiene la oportunidad de imitar patrones de conducta que ve en su entorno. De esta manera podríamos decir que cumple con una serie de expectativas, pero para ello de algún modo pierde en parte ese contacto consigo mismo que poseía de forma espontánea.

Son los "condicionamientos" de la cultura, nuestros sistemas de creencias, y el como nos adaptamos a ciertas situaciones lo que nos puede hacer desconectar en parte de ese potencial.



Cada experiencia que vivimos está revestida de sensaciones, pensamientos, muchas veces sentimientos, y en todo caso nuestro cuerpo participa siempre. Son diferentes aspectos del conjunto de nuestra naturaleza humana. En ciertas ocasiones es probable que perdamos el contacto con algunos de estos aspectos, dejando de algún modo incompleta la vivencia de dichas situaciones, lo cual resta plenitud a nuestra existencia.

Durante las prácticas, uno de los objetivos fundamentales es crear un estado de atención, donde podamos integrar el gesto y la percepción sensorial en el momento presente. Es como si cada una de esas dimensiones de nuestra experiencia retomaran un centro común. Este es el modo en que tratamos de acercarnos a un funcionamiento completo de nuestro organismo en el mundo en que vivimos y del cual formamos parte.

La experiencia en los grupos de trabajo, es que cuando esto sucede, surge una claridad interior que aporta transparencia y nos permite ver un poco más allá de nuestros propios condicionamientos personales. Charles Brooks, en su obra "Consciencia Sensorial" lo describe así: "Al experimentar las sensaciones, regresamos gradualmente a esa amplia zona del centro del espectro, donde nuestro derecho de nacimiento queda equilibrado con nuestra cultura y a partir del cual nos encontramos libres para movernos en cualquier dirección". Es un estado de centramiento y plenitud, del cual surge lo que algunos describen como "una alegría sin motivo", un estado de consciencia abierto, sereno y equilibrado.

## **LABERINTOS MENTALES**

***Queremos encontrar la manera de mantener nuestra mente abierta y libre.***

Nuestra mente puede desempeñar diversas funciones simultáneamente. Uno de los mecanismos que usamos con más frecuencia es el de hacer asociaciones. Frente a cada situación o acontecimiento que vivimos, nuestra mente trata de clasificarlo, encasillarlo y relacionarlo con algo ya conocido o vivido que resulte familiar.

Este mecanismo se da muchas veces a nivel inconsciente, y surge básicamente de la necesidad de seguridad y control sobre aquello que está sucediendo.

Al hacer este tipo de asociaciones con lo que ya está catalogado para nosotros, puede suceder que nuestro interés decaiga, al comprobar que aquello que vivimos es parecido a tal o cual cosa que ya conocíamos. Es fácil hacerse una idea preconcebida, y esto puede contribuir a desvitalizar o condicionar de alguna manera el momento presente. Es así como perdemos la curiosidad y la avidez que teníamos cuando éramos niños.

El interés de nuestra práctica está en ampliar ese espacio previo a que nuestra mente reaccione con juicios o valoraciones y encasille aquello que estamos experimentando, tratando así de mantenernos con una mente abierta y libre frente a la totalidad de cada experiencia.

Con nuestra mente tenemos la posibilidad de "viajar" hacia el futuro o hacia el pasado. Gracias a esta cualidad podemos tomar referencias de nuestra propia historia y también podemos imaginar, fantasear o crear. El inconveniente es que por este mismo mecanismo muchas veces nuestra atención no está en el presente, lo cual restará plenitud y consciencia a muchas situaciones de nuestra vida.

Una de las necesidades que tenemos como seres humanos, es la de tener espacios de silencio. Fácilmente y debido a una serie de factores que han intervenido en nuestro desarrollo personal, algunas veces sentimos que nuestros pensamientos "no pueden parar".

Serenar la mente no es nada fácil. A diferencia de otros métodos, que utilizan la sugestión para inducir estados mentales, en la Gimnasia Holística utilizamos el cuerpo como un medio, como una vía de acceso para alcanzar la quietud a nivel del pensamiento permaneciendo en un estado de atención que nos dará la calma.

En general, un exceso de racionalismo puede representar una trampa para nuestra paz interior. Sin embargo poder estar en esos "espacios de vacío" facilita una claridad intuitiva que nos permite dejar paso a "lo no pensado". Se trata de un "vacío fértil". Poder estar en la "no acción", tener la quietud suficiente para poder actuar más tarde de una manera justa y ecuánime.

La práctica regular de experimentos o ejercicios de movimiento donde se integra el gesto y la percepción sensorial en ese estado de atención, irá facilitando este proceso. El trabajo se lleva a cabo de una manera pausada y tranquila, de modo que cada cual encuentra su propio ritmo y puede **darse cuenta de lo que hace y cómo lo hace.**

#### **BIBLIOGRAFÍA**

- **De l'éducation du corps à l'équilibre de l'esprit.** *Dra. Ehrenfried.* Edit. Aubier - Paris
- **Consciencia Sensorial.** *Charles V.W. Brooks.* Edit. Los libros de la liebre de Marzo.