

PSICOLOGÍA DEL CUERPO WILHELM REICH

La psicoterapia se enriquece con la teoría y técnica de Wilhelm Reich: la Psicología del cuerpo a la que llamó **Vegetoterapia** y, posteriormente, **Orgonomía**. **Wilhelm Reich es considerado el padre de la Psicología Corporal.**

Reich planteó que el ser humano es más que la palabra, que el símbolo o la imagen, es todo ello sustentado en el cuerpo, la postura y el movimiento. Aproximarse integralmente a su complejidad implica no olvidarnos ni de lo obvio ni de lo oculto, de lo consciente y de lo inconsciente, de la causa y del objetivo.

El trabajo psico-corporal, -o sea palabra y cuerpo entremezclados-, es la vía. Necesitamos aprender sobre el cuerpo y su lenguaje.

La Energía: el Orgón

Para Reich el concepto original de libido de Freud era el correcto. Luego Freud desarrolla el concepto de dos energías: eros y tánatos. Reich considera que el concepto de tánatos es innecesario, sólo es necesario el eros y, para explicar los comportamientos autodestructivos o destructivos, explica

que son debidos a una mala organización de la energía erótica.

Según Reich no conocemos a la energía como tal, sino sólo sus manifestaciones. Las manifestaciones de la energía pueden tomar diversas formas.

Reich llama a la libido “Orgón” y la conceptualiza como la energía vital del organismo, la energía universal. Dicho concepto de energía sustenta la teoría reichiana. La energía del orgasmo, el orgón, es algo que se puede conservar.

La energía orgónica tiene las siguientes propiedades:

- Está libre de masa, no tiene inercia ni peso.
- Está presente en todas partes, aún en el vacío, aunque en concentraciones diferentes.
- Es medio para la actividad electromagnética y gravitacional, el substrato de los fenómenos naturales más fundamentales.
- La energía orgónica está en movimiento constante y se la puede observar en condiciones favorables.
- Las altas concentraciones de energía orgónica atraen energía

de sus alrededores menos concentrados.

- La energía orgónica forma unidades que se convierten en las células de las plantas y los animales, así como también en las nubes, los planetas, las estrellas y las galaxias.
- La energía primero es simple y luego se va haciendo más compleja. Las formas llegan a ser tan complejas que se comunican y conforman la vida, la consciencia.
- Lo que hace que varíe el nivel de consciencia es el nivel de complejidad.
- La vida es producto del Orgón y la forma más compleja es la vida humana. El cerebro humano es la forma con mayor grado de consciencia. La complejidad produce la vida emocional.

Cuando la energía no fluye armónicamente se da la enfermedad. Es necesario un equilibrio flexible entre fuerza (contracción) y relajamiento (expansión), para que haya armonía (salud).

Lo que se opone a esta flexibilidad es la “coraza corporal” (formada por tensiones musculares crónicas), la cual no permite el proceso natural de expansión-contracción

Todo síntoma físico tiene una repercusión emocional-mental y viceversa. Para Reich no existe una dualidad mente-cuerpo. Lo físico es más burdo, lo emocional es más sutil. **Tanto los síntomas físicos como los mentales, son parte de un mismo sistema energético.**

La vida se mantiene saludable mientras dejamos ir la energía ya gastada, hay que dejar que todo salga para que todo se renueve.

Existen dos formas de lograrlo: **el orgasmo y la creatividad.** Lo que mantiene plenamente saludable la vida es la vivencia plena de la sexualidad y/o de la creatividad. Si se obstaculiza la creatividad, se obstaculiza la vida sexual y viceversa, ya que corren paralelamente.

En el orgasmo genuino se expulsa toda la energía y luego se recarga para poder ser utilizada en el trabajo o en cualquier actividad.

Para Reich no hay lugar para la sublimación, la sexualidad es el medio de descarga plena de energía para poderla renovar.

La Coraza

Según la opinión de Reich, el carácter forma una especie de defensa contra la ansiedad creada por los intensos sentimientos sexuales y agresivos del niño y el correspondiente temor al castigo, la cual se marca en el cuerpo.

Al nacer venimos con el impulso biológico de satisfacer nuestras necesidades inmediatamente, sin embargo entramos en conflicto porque nos vamos dando cuenta que para obtener amor hay que seguir reglas, posponer la satisfacción, por lo que nos empiezan a dar miedo nuestros propios impulsos, por ejemplo, podemos perder el amor de la madre y por lo tanto, tendríamos pocas probabilidades de que seamos capaces de sobrevivir. Si la madre se va nos duele, nos da tristeza y el abandono es el mayor generador de cólera.

Reich plantea únicamente la existencia de tres emociones básicas: el miedo, la tristeza y la cólera. La persona se defiende de estas tres emociones desagradables de una forma en particular y empieza a formar su coraza caracterológica. Todos nos hemos tenido que defendernos de la tristeza, la cólera y el miedo. Además no nos es permitido expresar los impulsos sexuales y agresivos, por lo que llevamos al “enemigo” dentro de nosotros: formamos una coraza para defendernos de nosotros mismos.

La primera defensa contra el temor es la represión corporal, la cual interrumpe temporalmente los impulsos sexuales. Como las defensas del ego llegan a ser crónicamente activas y automáticas, se transforman en rasgos del carácter como mecanismos de protección que se han hecho crónicos en la conducta y en el cuerpo (grupos musculares crónicamente tensos que bloquean la energía).

La concepción que Reich tiene sobre esta coraza incluye la suma total de todas las fuerzas defensivas de represión, que están organizadas en un patrón más o menos coherente dentro del ego:...“El establecimiento de un rasgo característico indica la solución de un problema de represión, (hace innecesario el proceso de la represión), o cambia una represión en una formación relativamente rígida aceptada por el ego, una vez que se ha establecido”.

Los rasgos caracterológicos no son síntomas neuróticos. Según Reich, la diferencia estriba en el hecho de que los síntomas neuróticos (tales como los temores irracionales o fobias, síntomas obsesivo-compulsivos, etc.), se experimentan como ajenos al

individuo, como elementos extraños a la psique, en tanto que los rasgos caracterológicos (orden un poco exagerado, timidez angustiosa), se experimentan como partes integrantes de la personalidad. Las defensas del carácter son particularmente efectivas e igualmente difíciles de erradicar porque están bien racionalizadas por el individuo y son experimentadas como parte de su autoconcepto y tienen sus representación en el cuerpo.

El carácter consiste en una alteración crónica del yo, a la que podríamos calificar de rigidez. Es la base del modo de reacción característico de una persona. Su significado es la protección del yo contra peligros exteriores e interiores.

Como mecanismo de protección que se ha hecho crónico, se le denomina coraza. Esta coraza significa inevitablemente una disminución de la movilidad psíquica. Sin embargo, debe concebirse la coraza como algo móvil en las que existen brechas. Opera conforme al principio del placer-displacer. En situaciones poco placenteras la coraza aumenta, en situaciones placenteras disminuye.

El lugar donde se forma la coraza es el Yo, esa parte de la personalidad que constituye el límite entre la vida instintiva y el mundo exterior. Podemos llamarla, por lo tanto, el carácter del Yo. La coraza caracterológica se desarrolló como resultado del conflicto entre las demandas instintivas y el mundo exterior frustrante, por el temor consciente o inconsciente del castigo.

Una coraza más o menos completa queda ejemplificada por el estupor catatónico. Una coraza

completamente insuficiente, en la estructura del carácter impulsivo.

Vegetoterapia - Terapia Orgonómica

Terapia orgonómica fue el término que Reich utilizó para el uso terapéutico del análisis del carácter combinado con una técnica que desarrolló entre 1935 – 1940, llamada **vegetoterapia**. Desde el momento en que Reich descubrió la energía del Orgón, comenzó a referirse a la vegetoterapia como orgonomía. La orgonomía se completaba enteramente con las manos del terapeuta.

La Vegetoterapia se centra en la teoría reichiana de que la supresión infantil de la expresividad emocional no solamente permanece en la adultez, sino que es directamente sostenida en espasmos crónicos de la musculatura llamados: “coraza muscular”.

Para reprimir (hacer inconscientes las emociones y los impulsos), empezamos a endurecer ciertas partes de nuestro cuerpo y vamos formando nuestro propio mapa corporal caracterológico. Esto hace que no haya una completa libertad para el fluir de la energía ni una renovación completa de la misma. Si hay una acorazamiento, no se suelta toda la energía y esto nos conduce a la enfermedad.

Según el momento del desarrollo en que se ha formado la coraza, Reich distingue cuatro tipos de caracteres:

1. **Oral** →
 1. Depresión
 2. Tristeza
2. **Anal** →

1. Obsesivo Compulsivo
2. Sadismo-Masochismo
3. Comportamiento Pasivo-Femenino del Hombre
4. Comportamiento Activo de la Mujer
3. **Fálico** →
 1. Histérico
 2. Fálico-Narcisista
4. **Genital** →
Resultado de haber resuelto y disuelto las corazas y las defensas.

No hay ningún ser humano con un tipo de carácter puro. Existe una mezcla en cada persona, donde sobresalen más unos rasgos que otros.

Cuando hablamos de clasificaciones clínicas como caracteres pasivo-femeninos, compulsivos, histéricos, fálico-narcisistas, etc., hemos caracterizado en líneas generales diferentes tipos de reacción, no categorías diagnósticas rígidas.

¿Qué condiciones son necesarias para el establecimiento de una “coraza sana” ?

Las dos formas de liberar la energía son la sexualidad y la creatividad. El gozo en el trabajo se refiere al grado de creatividad. Tanto el trabajo como el amor son las mayores fuentes de placer.

Lo común no es que se suelte toda la energía, se necesita práctica para confiar en que podemos liberarla toda. El liberar toda la energía es

“dejarse morir” libre y felizmente para luego renovarse. Sólo cuando hay una liberación total de la energía no se entra en crisis.

La Vegetoterapia crea, en la situación terapéutica, un reflejo del orgasmo para suavizar la coraza y permitir que se dé un encuentro genital saludable, (es decir un equilibrio entre la expansión y la contracción o tensión y relajamiento). Para tener una vida saludable se debe dar la descarga de energía.

Cuando no se ha dado la descarga saludable de energía, según W. Reich, se debe movilizar la energía estática de la coraza por medio del trabajo corporal, el cual logra provocar el reflejo del orgasmo (la vibración total del cuerpo).

La vegetoterapia fue construida en la suposición de las siguientes hipótesis:

- Las emociones primarias beneficiosas, tales como el amor y la cólera son la expresión de la energía en movimiento.
- El orgón (corrientes eléctricas o energía), realmente se moviliza en el cuerpo.
- Las contracciones musculares bloquean la movilidad de la energía.
- Las contracciones musculares crónicas, se llegaron a formar debido a que emociones específicas fueron bloqueadas por el organismo. Esto resulta en un carácter que expresa inapropiadamente las emociones secundarias,

tales como la ansiedad, depresión y la frustración.

- Las emociones específicas secundarias, tienden a ser causadas por sostener/bloquear energía en músculos específicos. Por ejemplo, el carácter testarudo (terco), generalmente tiene contracciones crónicas en los músculos de la baja espalda.
- La inmovilización de músculos crónicamente contraídos, llegó allí debido a emociones específicas que el organismo bloqueó.
- Las memorias de las experiencias asociadas con la emoción original, también fueron guardadas en músculos crónicamente contraídos. Pueden ser liberadas y re-experimentadas cuando el bloqueo es liberado.
- Debido a que el grupo muscular que ha sido contraído por mucho tiempo se había acostumbrado a estar de esa manera, aunque sea liberada la energía que contuvo, fácilmente se contraerá cuando una emoción, similar a la que había sido almacenada, le sobrevenga. El mismo grupo muscular pueda ser que necesite ser trabajado muchas veces antes de que sea curado.

Segmentos Corporales

Reich dividió el cuerpo en siete segmentos:

1. Ocular
2. Oral
3. Cuello
4. Tórax
5. Diafragma
6. Vientre
7. Genitales

Los brazos son considerados parte del segmento torácico, mientras que las piernas son consideradas partes del segmento genital.

Cada segmento torácico es un anillo que va desde la parte frontal a la parte trasera o posterior tomando en cuenta así, todos los lados. La coraza se va formando haciendo bloqueos en cada segmento, los cuales correlacionan con la estructura caracterológica.

1. **Segmento ocular** →

La **coraza de los ojos** se manifiesta por medio de una inmovilidad de la frente y una expresión vacía de ellos, que parece una máscara rígida. Incluye los oídos.

La coraza se destruye haciendo que el paciente abra bien los ojos, como cuando está aterrado para que mueva los párpados y la frente, obligándolo a tener una expresión emocional (miedo, tristeza, desconfianza) y estimulando el movimiento libre de los ojos, dándoles vueltas y mirando de un lado a otro.

2. **Segmento oral** →

El segmento oral **incluye, además de la boca, los músculos de la barbilla, la garganta y la parte posterior de la cabeza.**

La mandíbula puede estar muy tensa o demasiado floja.

Las expresiones emocionales de llorar, morderse de rabia, gritar, chupar y hacer muecas, están inhibidas por este segmento.

La coraza se puede aflojar animando al paciente a que imite el llanto, a que se provoque náuseas y haciendo ejercicios directamente con los músculos relacionados.

3. **El cuello** →

Este segmento **incluye los músculos profundos del cuello y la lengua.**

La coraza funciona principalmente para reprimir la ira y el llanto. Una presión directa sobre los músculos profundos del cuello no es posible, por ello los gritos y los alaridos son medios muy importantes para aflojar este segmento. Es importante pedir a la persona que le ponga un sonido a su voz y que lo siga escalando cada vez con más fuerza, hasta que contacte la emoción que está bloqueando. El imitar con la voz los sonidos, por ejemplo de un teclado, en diferentes tonos, puede producir una regresión inmediata a la experiencia primaria de cólera.

La tensión en esta parte del cuerpo inhibe la expresión de la voz.

4. **El tórax** →

El segmento del pecho, **incluye los músculos pectorales, desde los hombros, los músculos escapulares, toda la caja**

torácica, las manos y los brazos, hasta el esternón.

Este segmento sirve para inhibir la risa, la ira, la tristeza, y el ansia, la aflicción, la angustia.

La inhibición para respirar, que es un medio importante para suprimir cualquier emoción, casi siempre tiene lugar en el pecho.

La coraza se puede aflojar por medio de la respiración, especialmente si se expira totalmente.

Los brazos y las manos se emplean para golpear, romper, oprimir, aporrear, tender las manos con ansiedad, hacer contacto y expresar afecto.

5. **El diafragma** →

Este segmento **incluye el diafragma, el estómago, el plexo solar, diferentes órganos internos y los músculos de las vértebras torácicas inferiores.**

La coraza se manifiesta por medio de la curvatura de la espina dorsal hacia delante, de tal forma que queda un espacio considerable entre la espalda y la cama, camilla o colchoneta donde la persona está acostada. Es más difícil respirar que inspirar.

La coraza en el diafragma inhibe principalmente la ira externa.

Los primeros cuatro segmentos deben estar relativamente libres antes de que el diafragma se pueda relajar mediante la acción repetida de la respiración y los reflejos de la náusea.

6. **El abdomen o vientre**→

El segmento abdominal **incluye los músculos abdominales mayores y los músculos de la espalda.**

La tensión de los músculos lumbares tiene relación con el temor al ataque. La coraza en los costados produce cosquilleo y tiene relación con la inhibición del rencor.

La disolución de la coraza de este segmento es relativamente simple toda vez que estén abiertos los segmentos superiores.

7. **La pelvis** →

Este último segmento, **contiene todos los músculos de la pelvis y los miembros inferiores.**

Mientras más fuerte sea la coraza, más se echará hacia atrás la pelvis y más se prolongará hacia fuera.

Los músculos glúteos se ponen tensos y duelen; la pelvis queda rígida, muerta y asexual.

La coraza pélvica sirve para inhibir la ansiedad y la ira, así como el placer.

La ansiedad y la ira se originan de las inhibiciones de las sensaciones sexuales de placer, que hacen imposible sentir las libremente en esta región, hasta que la inhibición mantenida por la tensión crónica, haya sido descargada de los músculos pélvicos.

La coraza se puede aflojar moviendo primero la pelvis y haciendo que el paciente de

patadas varias veces y golpee la cama con la pelvis.

La energía del orgón estaba supuesta a moverse hacia arriba, desde el segmento genital hasta el segmento ocular y salir por arriba de la cabeza.

Un bloqueo, o coraza muscular en cualquier segmento impedirá el flujo directo de la energía del orgón hacia los segmentos superiores.

El trabajo del terapeuta consiste en disolver estos bloqueos empezando por el segmento superior -el ocular- y trabajar hacia los segmentos inferiores.

Reich pensaba que si los bloqueos inferiores eran disueltos, mientras que un bloqueo superior permanecía aún en su lugar, la energía que era liberada gracias a la disolución del bloqueo inferior se moverá al bloqueo superior, dando como resultado cualquier tipo de problemas desagradables para el paciente, de aquí la necesidad de que se trabaje de los segmentos superiores a los inferiores.

Cuando la coraza de la persona es disuelta, será un individuo más capaz, autorregulado, orgásticamente potente y con mayor acceso a la creatividad.

La coraza es dinámica: si se está trabajando con un segmento bloqueado, esta energía concentrada en ese

segmento se puede mover a otro.

El tratamiento de la vegetoterapia vence la defensa, la coraza, para dar lugar a la libre expresión del impulso, que de forma espontánea debe ser liberado. Funciona con la hipótesis de la autorregulación de la energía, del impulso. La única expresión sana del impulso es la satisfacción.

Técnicas reichianas de liberación de energía

La coraza se suaviza a través de técnicas psicocorporales. Diversas técnicas son utilizadas por un terapeuta que se basa en la vegetoterapia, para intentar mover y liberar, los bloqueos en la musculatura en el orden que se supone que deben de ser liberados.

Para lograrlo se trabaja en los diferentes segmentos corporales, en orden, lo cual involucra por ejemplo, tener al paciente respirando profundamente, amordazar, mover los ojos o fijarlos en un punto, sacar la lengua, pegar y patear algo acolchonado, morder algún objeto inanimado suave y el que el terapeuta directamente “ataque” lo que él percibe que sean los músculos tensos del paciente con sus dedos y manos de forma que se libere o quite la tensión. Este contacto directo al cuerpo se lleva a cabo con mucho respeto y con el consentimiento de la persona.

Reich también creía que contraer una enfermedad biopática en respuesta a la terapia es normal y debe de ser vista como un signo de que la terapia está progresando.

Respiración Profunda

Reich pensaba que el respirar profundamente era la forma correcta y natural de respirar y que una respiración leve o sólo con el pecho o el abdomen sostenía una rígida interferencia con la movilización saludable de la energía del orgón dentro del cuerpo.

Por ello, es importante hacer que el paciente respire profundamente y naturalmente para que la energía se empiece a movilizar.

Reich animaba a sus pacientes para que emitieran sonidos cuando exhalaban y que sacaran todo el aire, algunas veces los asistía apretándoles el abdomen cuando estaban cerca de terminar la espiración.

El propósito de enervar al paciente vía la respiración profunda es relajar la tensión muscular y que se produzca un gran alivio.

Estas regiones de tensión muscular están, de hecho, donde hay bloqueos emocionales y, según la cantidad de energía que fluya a través del cuerpo del paciente, la mayor cantidad de músculos bloqueados se contraerán para pelearla.

Amordazar

Cuando alguien experimentaba una ansiedad extrema se podía provocarle vómito. Reich pudo haber asumido que el vomitar o mejor dicho, -el reflejo que acompaña al vómito-, actúa para liberar la ansiedad reprimida.

Movimiento Ocular

El segmento ocular no es sólo el segmento más arriba del cuerpo: los ojos, desde el punto de vista de Reich, son órganos erógenos, de la misma forma que la boca, el ano y los genitales. Y, como Reich miraba a

toda la coraza muscular como una defensa en contra de la propia sexualidad natural, los ojos serían particularmente propensos a desarrollar una coraza muscular.

Si Reich percibía un bloqueo en los ojos, él le diría a su paciente que moviera los ojos en todas las direcciones o bien que mirara hasta los puntos más lejanos de su campo de visión, como una especie de objeto con movimiento ocular. Le enfatizaba a sus pacientes que no únicamente miraran el objeto tan lejos como les fuera posible, sino que realmente lo observaran y establecieran un contacto con lo que estaban mirando.

Sacando la Lengua

Sacar la lengua mientras el paciente exhalaba, era una de las formas en que Reich trabajaba los músculos del segmento oral. Esta acción también jala algunos de los músculos de la garganta por lo que, con este ejercicio, también estaba trabajando parte del segmento del cuello.

Golpear, Pegar, Morder

Reich animaba a sus pacientes para le pegaran o patearan el sofá, mordieran objetos suaves y/o que tiraran objetos inanimados cuando se sentían enojados. Algunas veces también lo hacía cuando los pacientes no se sentían enojados, pero parecían relativamente inmóviles. Esta aproximación del “punching bag” es prácticamente única en la vegetoterapia.

Reich usualmente animaba a sus pacientes a que gritaran mientras estaban tirando las cosas. Esto se suponía que los ayudaba a liberar todo lo que estaba siendo retenido en el segmento del cuello.

Más adelante, sus seguidores, en especial Alexander Lowen con la **Bioenergética y Pierrakos**, diseñaron un serie de ejercicios para accesar y romper directamente, con más fuerza la coraza corporal, accesando directamente el conflicto subyacente.

Es interesante señalar que, aunque Reich y sus seguidores no mencionan si su teoría energética y el acceso segmentario al cuerpo tiene relación con las antiguas enseñanzas orientales.

Sin embargo hay una gran similitud entre sus plantamientos y los del Tantra Yoga: el Orgón es equivalente al “Prana”o energía universal y los siete segmentos coinciden con los principales Chakras o centros psíquicos energéticos.

El yoga también enseña que los chakras suelen estar bloqueados por experiencias que el individuo ha ido acumulando a lo largo de la vida. La diferencia estriba en que el yoga enfoca el desarrollo de la energía vital (prana) para abrir camino a la energía espiritual (Kundalini), limpiando los centros energeticos.

El Tantra Yoga explica el funcionamiento de las fuerzas vital y mental dentro del hombre, así como el intercambio energético entre los distintos cuerpos Esta “anatomía psíquico energética” reside en el “cuerpo sutil” y está compuesta por los “nadis” y los “chakras”.

Los nadis son los canales psíquicos por donde circulan las energías internas; forman una extensa red (sutil), que interconecta todo el cuerpo energético y corresponden con los meridianos utilizados en la acupuntura.

Los Chakras tienen una total vinculación con el cuerpo físico, están alineados en el eje de la columna vertebral y están asociados con los plexos nerviosos y glándulas endocrinas más importantes y están reflejados en la parte anterior del cuerpo.

Se consideran vórtices o remolinos de “consciencia-energía” y son, al mismo tiempo, centros de energía vital y de energía psíquica, directamente conectados con el cerebro. Generan, acumulan, transforman y distribuyen la energía pránica y son también las puertas de intercambio entre el hombre y el macrocosmos. Los chakras suelen estar bloqueados, funcionando a un nivel muy bajo, antes de ser purificados y ajustados a las altas frecuencias vibratorias que tendrán que soportar cuando la energía espiritual (kundalini), se despierte.

Se simboliza cada uno con un color, producido por la cualidad y vibración de la energía (prana) que contienen son los siguientes (de abajo-arriba):

- 1- **Muladhara.**
Chakra base
(carmesí)
- 2- **Swadhisthana.**
Chakra sexual
(rojo)
- 3- **Manipura.**
Chakra umbilical
(amarillo)
- 4- **Anahata.**
Chakra del corazón (azul)
- 5- **Vishuddhi.**
Chakra laríngeo
(morado)

- 6- **Ajna. Chakra mental** (gris humo)
- 7- **Bindu Visarga. Chakra de la coronilla***
- 8- **Sahasrara. Centro superior***

Bindu visarga y Sahasrara no se consideran como chakras, sino generan los estados o niveles de conciencia más elevados.

- 1- **Muladhara. Chakra base** o primer centro psíquico, (se pronuncia Muladar). está situado en el perineo/cervix. Es de color carmesí.
La actividad de este chakra está relacionada con las tendencias del hombre encaminadas a satisfacer sus necesidades básicas (obtener alimento, procrear, tener un hogar, etc.) Aquí se encuentra dormida, latente “kundalini” (la energía creadora, mantenedora y disolvedora). Al despertar kundalini y regresar al chakra superior a través de todos los otros, se llega progresivamente a niveles superiores de conciencia.
- 2- **Swadhisthana. Chakra sexual** (se pronuncia swadistan), ubicado en coxis, base de la espina dorsal; en la zona anterior está en el hueso del pubis, encima de los genitales. Su color es rojo.
En el cuerpo físico, swadhisthana está relacionado con el plexo pélvico y los testículos- ovarios. Hay que resaltar la vinculación que

existe entre swadhisthana y el inconsciente. El paso de la energía por este chakra resulta un momento delicado, pues el material inconsciente se activa y puede crearse confusión y síntomas. Es recomendable activar primero el chakra mental (ajna chakra), lo que permite observar objetivamente la actividad inconsciente. La actividad de swadhisthana se refleja en el individuo como su tendencia a obtener placeres sensoriales, por medio de la comida, la bebida, el sexo, etc.

- 3- **Manipura. Chakra umbilical**, (se pronuncia manipiur). es el tercer chakra situado en la columna vertebral a nivel del ombligo. Manipura es el centro del dinamismo, un generador de prana que distribuye la energía a toda la estructura corporal. Es de color amarillo.
En el cuerpo físico está relacionado con el funcionamiento digestivo, el plexo solar y las glándulas adrenales. Su actividad condiciona en el individuo aspectos como a vitalidad, la voluntad, la decisión, la iniciativa, la perseverancia, y autoafirmación.
- 4- **Anahata. Chakra del corazón**, (se pronuncia anajat)., es el cuarto centro psíquico localizado en la columna vertebral a la altura del corazón, en el frente en el centro del pecho. Su color es azul. Se dice que en este chakra reside el alma individual. Es el asiento de los sentimientos. Si la

energía emocional se encauza debidamente en este chakra, se transforma en amor puro, bondad y devoción, en este nivel nacen la aceptación y el amor incondicional hacia los demás y hacia todas las cosas, un amor puro y sin expectativas. En el cuerpo físico, anahata está relacionado con el plexo cardíaco y la glándula timo.

- 5- **Vishuddhi. Chakra laríngeo**, el quinto chakra situado en la séptima vértebra cervical, en el frente a la altura de la garganta. Se conoce como el centro de la purificación. Es de color morado. En el cuerpo físico, vishuddhi está relacionado con los plexos laríngeo, faríngeo y la glándula tiroides. Es el centro del habla y a través de él se materializan los pensamientos. Es el canal donde se reciben las vibraciones mentales o pensamientos de otras personas. Aquí se despiertan la creatividad, el ingenio. El hombre se abre a la vida y todas las experiencias positivas o negativas son asimiladas y aprovechadas como un medio de evolución consciente.
- 6- **Ajna. Chakra mental**, (se pronuncia ajyá), situado en el centro del cerebro a la altura del entrecejo, su situación física coincide con la glándula pineal, que es su contraparte física. Su color es intangible, gris humo. Es el sexto chakra y tiene el poder de influir y controlar a los demás centros. Se conoce por

muchos nombres, como: tercer ojo, ojo de la intuición, Guru chakra, ojo divino... Ajna representa el centro de consciencia más elevado del hombre, donde reside el intelecto, la discriminación. A través de él es posible desarrollar la percepción extrasensorial y la comunicación mental. Cuando despierta aparecen la intuición y la sabiduría. Ajna está relacionado con la consciencia superior, es el centro donde se contacta con el maestro interno y con el maestro externo, real pues en los estados de meditación profunda el maestro se comunica e instruye al discípulo a través de este chakra. Mediante la activación de ajna se establece la “conciencia testigo” que permite ser un observador imparcial y desidentificado del propio cuerpo-mente y del mundo exterior, una cualidad indispensable para el psicoterapeuta.

- 7- **Bindu Visarga. Chakra de la coronilla**. Realmente no es un chakra, su naturaleza es mucho más sutil. Es la fuente de la creación, la semilla cósmica desde donde todas las cosas se manifiestan y se desarrollan. Contiene un potencial infinito, está más allá de la mente y se desarrolla hasta que desaparece el sentido de individualidad. Al despertar Bindu Visarga se puede escuchar el sonido cósmico OM que le pone en

contacto con la fuente de toda la creación.

- 8- **Sahasrara. Centro superior,** (se pronuncia sayasarar), localizado en la parte superior de la cabeza. No es un chakra, es un concepto que trasciende la lógica, significa lo inexpresable. Representa la culminación del ascenso de kundalini (energía espiritual) a través de los chakras, es la meta final. Aquí el hombre muere a la conciencia mundana y nace a la Consciencia Trascendental. Este estado de conciencia superior se conoce en otras tradiciones como samadhi, nirvana, iluminación, autorrealización. Todas estas palabras simbolizan la esencia última, el Absoluto, la totalidad, el vacío pleno donde existe todo y nada.

Otra aplicación de estas valiosas y ancestrales enseñanzas del yoga, puede ser el integrar los colores de los chakras en el trabajo psicocorporal con el objeto de desbloquear la energía estancada en ellos por la represión emocional.

Copyright © MMIV Psicología Contemporánea
Compilado para fines didácticos por
Dra. Aymara de León
Psicología Contemporánea. Ciudad de Guatemala, América Central.
Tel: (502) 53 90 95 83; Fax: (502) 23 32 98 38
Email: servicio@psicont.com
Web: www.psicont.com