Las Habilidades básicas de la Terapia Craneosacral Biodinámica

Michael J. Shea

www.confiaenlamarea.com

confiaenlamarea@gmail.com

Las Habilidades básicas de la Terapia Craneosacral Biodinámica

Perteneciente a; Shea, M.J. Biodynamic Craniosacral Therapy. Vol. 1. Cap. 13. North Atlantic Books. 2007

Todas las habilidades son habilidades de relación. Son habilidades para relacionarse con uno mismo y con los demás. Lo que sigue a continuación es un esquema básico de cómo un practicante asienta su propia mente y su propio cuerpo y, a continuación, entra en relación con la mente y el cuerpo de los clientes. Estas habilidades son necesarias para trabajar con los principios de la práctica biodinámica que se describen más adelante. Todas las habilidades son recursos tanto para ti, el profesional, como para el cliente. Acceder a los recursos y establecerlos son la base de un resultado terapéutico satisfactorio.

No es posible hacer o estar con todas estas habilidades en todas y cada una de las sesiones. La idea es construirlas gradualmente a lo largo del tiempo con la práctica, hasta que se incorporen. Recomiendo releer este capítulo cada seis meses aproximadamente. Te resultará muy refrescante.

I. El acto, hecho o estado de estar presente

- En primer lugar, oriéntate hacia tu mente. Presta atención al movimiento del pensamiento (autoconversación) y a los tonos de sensación del cuerpo relacionados con el ascenso y descenso del proceso perceptivo. El trabajo biodinámico es el trabajo de la percepción. Reconoce si tus pensamientos se detienen en algo que acaba de suceder o que está a punto de suceder. A esto se le llama *localizar tu atención en el tiempo.*
- Empieza a mantener una actitud tanto de atender como de permitir. No juzgues, no prefieras, no esperes resultados del trabajo. Simplemente obsérvalo tal como es, no como quieres que sea. Quédate quieto y conoce. No hagas nada, si puedes. Esto es *localizar tu atención en el espacio*.
- Empieza a desarrollar un exquisito sentido de la autorreflexión para ver a través de lo que surja. Esto es el *yo testigo*. Observa cualquier irritación o lucha mental sin ignorar el cuerpo. Siéntate en el centro y observa el movimiento de tu mente con desapego. A esto se le llama *descansar tu atención*.
- Se trata de una actividad de humildad. El acto de humildad inicia la práctica.
- A esto se le llama *encontrar tu yo testigo*.

II. Presencia de postura corporal y alineación

- Ponte cómodo. El viaje a casa es largo. La instrucción básica para la postura se llama *encontrar tu asiento*.
- Sobre todo, la alineación de tu cuerpo es dinámica y no estática. Evita la rigidez al estar sentado.
- La pelvis se apoya en los huesos en contacto con el asiento. Hay un espacio en forma de diamante entre el coxis y el pubis y los dos isquiones. La pelvis se equilibra de delante hacia atrás y de lado a lado.
- Las rodillas deben estar por debajo del suelo de la pelvis. Observa el ángulo creado por el fémur entre la cadera y la rodilla. Imagina que puedes hacer rodar una canica por la pierna desde la cadera. El ángulo de flexión en la articulación de la cadera (imagina una línea recta en tu columna vertebral hasta el coxis y una línea desde el coxis hasta la rodilla) proporciona una circulación óptima a través del suelo pélvico cuando está a 120 grados. Evita ángulos de flexión inferiores a 90 grados. Las piernas están cómodamente abiertas. Ni demasiado anchas ni demasiado estrechas.
- Los antebrazos y las muñecas están planos sobre la mesa. Respira hacia la axila y suavízate a través de ella. Recuerda que las manos se diferencian del corazón en el desarrollo embrionario. Asegúrate de que los codos están a la altura de la mesa. Ablanda los codos y funde todos los huesos de la muñeca y la mano hasta sentirlos como cera de parafina ablandada.
- Se produce una extensión activa de los músculos paraespinales. Al mismo tiempo, hay una sensación de fusión y extensión lateral de los músculos pectorales, en lugar de elevación del pecho. Es como si las clavículas crecieran lateralmente. Al presionar el antebrazo y el codo contra la mesa, experimentarás en consecuencia la elevación y el alargamiento del tronco, la cabeza y la columna vertebral.
- Extiende los espacios articulares de los dedos, la mano y la muñeca. (Imagino que los huesos de las manos y las muñecas son blandos, como cera tibia.) Presiona ligeramente los antebrazos contra la mesa mientras estableces contacto con el cliente. El contacto de tu brazo y muñeca sobre la mesa permite una percepción más profunda de los tejidos y fluidos del cliente. Si tienes las manos pequeñas, coloca una toalla doblada o enrollada bajo las muñecas. Puede que necesites utilizar un extensor de pie en la camilla para que la cabeza del cliente esté aproximadamente a 15-20 cm del borde de la camilla, a menos que tengas una camilla eléctrica y puedas apoyar todo el antebrazo, incluido el codo, en la camilla.
- La cabeza se levanta hacia delante y hacia arriba, como si tiraran de ella con una cuerda atada al bregma. Hay una ligera flexión de la cabeza, que se consigue alargando los músculos suboccipitales de la nuca. A continuación, localiza el occipucio y quédate ahí un minuto, sintiendo el peso en la parte posterior de la cabeza. A continuación, lleva la atención a tu cara e imagina que te pesa la nariz. Deja que tu nariz caiga por efecto de la gravedad. Ahora encuentra el espacio entre la nariz y el occipucio, en medio del cerebro. Deja que tu atención descanse

confiaenlamarea@gmail.com

allí y, durante unos segundos, deja que tus ojos giren hacia arriba y hacia dentro. Esto centra tu atención en el centro de tu tercer ventrículo.

- De vez en cuando haz pequeños ajustes en tu postura, como las algas que se mecen en una corriente marina. También es útil disponer del tipo de taburete que puede balancearse de lado a lado, para que tu cuerpo pueda acomodarse a los pequeños cambios posturales del cuerpo del cliente sin tener que levantarte y mover el taburete o la silla.
- Mantén una inhibición consciente de las malas posturas. Niégate a consentir los patrones habituales. Si es necesario, levántate y estírate entre las posiciones de las manos o incluso en medio de una posición. Es fundamental estar cómodo. La comodidad, la facilidad y el equilibrio son las claves para mantener la alineación.
- Ésta es la postura de la dignidad y la realeza. La postura en sí es el estado mental correcto, según Roshi Suzuki (*Mente Zen, Mente de Principiante. Gaia 2015*)
- Recuerda respirar, pero no sobre el cliente. Tu postura debe liberar tu respiración y no restringirla. De vez en cuando, respira profundamente. Esto reaviva el Sistema Respiratorio Primario en tu cuerpo y lo mantiene sincronizado con la Respiración Primaria.

III. Atención plena – Mindfulness

La atención plena es la concentración sin distracción en la experiencia momento a momento.

- La conciencia instintiva de curación en el corazón surge al atender discretamente a las experiencias internas con ecuanimidad, sin avanzar hacia la experiencia fuerte ni siquiera hacia la experiencia sutil.
- Existe un movimiento regular entre los pensamientos y la respiración. La práctica consiste en notar pasivamente y reconocer suavemente este movimiento. A esto se le llama *entrar en relación*.
- El movimiento entre el cuerpo y la mente lo realiza un observador neutral llamado yo testigo, como ya se ha mencionado. El yo testigo es la experiencia de la plenitud mental. Es una función de la línea media. Es biodinámica.
- Volver a entrar en contacto con el cuerpo y la respiración se convierte en un proceso de cambio automático que devuelve al practicante a la inmediatez de la línea media del cuerpo y la mente. El punto de equilibrio o fulcro entre el ir y venir de tu mente se manifestará espontáneamente en el corazón. Suspende uniformemente tu atención desde tu línea media hacia el horizonte y de vuelta al tempo de la Respiración Primaria.
- Descansa en un punto de quietud alrededor de la línea media, en lugar de sobre o en la línea media. La línea media es el hogar de la quietud y la Respiración Primaria, el hogar de la salud y la curación. A esto se le llama *relación correcta con*

lo divino. La quietud despierta el corazón. Permite al practicante centrarse espontáneamente en el corazón.

- Si te quedas dormido, vuelve lentamente.

IV. Límite de contacto

- Ante todo, el límite de contacto se establece con el cuerpo y la mente del practicante. Es un punto que cambia automáticamente, donde la Marea Media se encuentra con la Marea Larga. Esto puede ocurrir en cualquier lugar dentro, fuera o alrededor del cuerpo, incluso donde tocamos a los clientes.
- El límite de contacto también es el lugar donde se encuentra tu atención mental en un momento dado.
- La autorregulación y la autocuración se inician en el límite de contacto. Esto es difícil de alcanzar porque nuestras percepciones cambian de forma habitual o antinatural y perdemos la concentración y nos disociamos. Esto podría denominarse *demasiada TV y poca naturaleza*.
- Una clave es experimentar las sensaciones y el sentido de nuestro propio cuerpo mientras estamos en el límite de contacto.
- Suspende uniformemente tu atención y coloca un porcentaje de ella alrededor del cuerpo del cliente, otro en la naturaleza y otro en el límite del universo. No te quedes allí; sólo deja allí una boya de referencia y luego vuelve. Esto se llama *no importa dónde vayas, allí estás.*
- El límite de contacto, o "piel" de la Marea Media, es el campo magnético bioeléctrico situado entre varios centímetros y varios metros del cuerpo. Presta atención a esta zona una vez que te hayas acomodado en la respiración de la Respiración Primaria. La Marea Media respira.

V. Sin esfuerzo: ni demasiado apretado ni demasiado flojo

- La Respiración Primaria surge al volver a la experiencia inmediata de la quietud en tiempo presente.
- Apoya tu comodidad y la del cliente. Explora continuamente tu cuerpo para detectar cualquier sensación de esfuerzo o restricción. Deja que la respiración diafragmática impregne todo tu cuerpo y se mezcle con la Respiración Primaria al principio de la inhalación Primaria, respirando profundamente en ese momento. Esto se relaciona con la ignición.
- La sensación de fluido es una fuente de curación. Deja que hable. Deja que se convierta en un recurso. Deja que se mueva en ti.

confiaenlamarea@gmail.com

- La sensación fluida es la voz del Aliento de Vida.
- Atiende y permite todas las percepciones que puedan surgir. Deja que floten como una nube. Es un proceso de disciplina relajada y esfuerzo suave para ver a través de los patrones que surgen en ti y en el cliente, en lugar de reaccionar ante ellos. A esto se le llama *la habilidad de la ecuanimidad*. Éste es el suelo fértil de la curación. Se ha arado y preparado cuidadosamente para el crecimiento.
- Espera hasta que sientas que no sabes nada, ni cognitivamente ni de ninguna otra forma. Deja que tu mente se asiente en el desconocimiento. Es más fácil decirlo que hacerlo.
- El aburrimiento, la ansiedad y la frustración son las puertas al desconocimiento. Resiste el impulso de hacer que ocurra algo. Este impulso comienza como un pensamiento.
- Respira al cliente en tu corazón. Exhala bienestar hacia el cliente desde tu corazón. Hazlo al ritmo de la Respiración Primaria. Imagina que tu corazón es tu diafragma respiratorio.
- Tómate el pulso de vez en cuando durante la sesión. Deja que la conciencia de tu corazón sea real. Siente la sangre circulando por tu cuerpo y bajo tu piel.
- Reza una oración en silencio. Necesitamos toda la ayuda posible para aliviar el dolor y el sufrimiento. (No lo olvides: “Los operadores están disponibles 24 horas al día, 7 días a la semana”).

VI, Cuatro tipos de percepción del cambio de mano

- ***Manos funcionales.*** Las manos funcionales suelen estar orientadas a utilizar el peso de una moneda de cinco céntimos para palpar los tejidos del cliente. Estas manos se centran en las membranas y los huesos, así como en el movimiento presente en esas partes. Las manos funcionales son manos que siguen el movimiento bifásico, como la flexoextensión o la rotación externa-interna en la base craneal o las meninges. Estas manos se centran en las partes y, ocasionalmente, en cómo se relacionan las partes con el todo.
- ***Manos flotantes.*** Las manos flotantes flotan en el tejido como un corcho que flota en el agua o, mejor aún, como un lecho de algas que flota en la superficie del océano. Estas manos perciben la actividad en todo el campo fluido de la Marea Media y la Marea Larga. Están especialmente orientadas a la motilidad más que al movimiento. La motilidad se relaciona con la actividad de los movimientos de las mareas que surgen de la línea media del cuerpo transportada a través de la Marea Media y la Marea Larga. Las manos flotantes perciben sistémicamente todo el campo fluido. Además, empiezas a sentir tu propia flotabilidad y a utilizar todo tu cuerpo, no sólo las manos, para sentir al cliente.

  La flotabilidad es la capacidad de ser lo bastante delicado como para percibir cualquier movimiento que haga un corcho flotando en el agua y, aun así, seguir

respondiendo y acomodándose a él. Tu mano se convierte en el corcho. Olvídate de seguir nada. Basta con permanecer en la superficie y mantener el equilibrio. No hay presión física asociada a esta percepción. (Aquí, la medida de 75 nanómetros es vital; es infinitesimal, una centésima parte de la anchura de un cabello humano. La mano humana, según una investigación realizada en el MIT, puede percibir realmente un movimiento o un objeto de sólo 75 nanómetros). Imagina que todo el cuerpo del cliente es un fino recipiente de agua, con cuidado de no derramar nada. Quieto. Déjate caer al fondo del océano y observa desde allí la actividad del acuario.

- ***Manos transparentes.*** Las manos transparentes son muy porosas y permeables. Todo se mueve a través de las manos transparentes como si fueran porosas. Estas manos perciben la Respiración Primaria procedente del horizonte. Estas manos relacionan todo el cuerpo del cliente con la totalidad de la naturaleza, hacia el horizonte y de vuelta. Es como si tus manos fueran como una red de pesca. La Respiración Primaria pasa a través de ellas mientras se mantiene la atención a través del yo testigo. Las manos transparentes incluyen un cuerpo transparente. Mantente centrado en una orientación hacia la quietud en tu línea media.

- ***Manos espaciosas.*** Son las manos que desaparecen durante el tratamiento. Ya no eres capaz de percibir ninguna sensación de tus manos, que son la Quietud Dinámica y, en consecuencia, se desconectan de la conciencia perceptiva. Se utilizan en otra parte del cuerpo del cliente: en el corazón del fulcro, que es la quietud. Las manos espaciosas se asocian con tu atención a la exhalación diafragmática. Cuando percibas que tus manos han desaparecido, comienza el proceso de imaginar que todo tu cuerpo se disuelve, molécula a molécula, en el espacio con cada exhalación. Esto permite que el cuerpo, el ego y el alma desaparezcan junto con el yo testigo. Lo que surge se denomina estado de no dualidad. Tanto el sujeto como el objeto desaparecen y te hundes en el vacío. Ésta es la instrucción básica para que, al sentir la quietud a cualquier nivel, pero especialmente con las manos, esperes en el vacío.

VII. Negociar la distancia adecuada: crear un espacio Sagrado

- Pon distancia entre tu campo y el cliente. Visualiza brevemente que estás en la habitación de al lado, calle abajo, en otra tierra o en otro planeta. Esto es instintivo. Deja que la imagen se instale donde debe estar. Este proceso dura varios minutos, pero el recuerdo perdura durante todo el tratamiento. A esto se le llama colocar simbólicamente tu ego fuera de la sala de tratamiento. Señala cooperación y no interferencia a la Inteligencia innata del cliente fuera de su sistema nervioso y le asegura, inconscientemente, que tendrá todo el espacio que necesite.

- Sostén y contén la relación terapéutica con todo el espacio que sea necesario, para que las heridas del cliente puedan emerger lentamente y con seguridad. El respeto crea un espacio sagrado. La Respiración Primaria hace el trabajo y proporciona los recursos para la curación. Es un arte. Ni demasiado lejos, ni dema-

confiaenlamarea@gmail.com

siado cerca. Esto se llama *descansar continuamente tu atención en la quietud*. Es un acto de amor.

- La distancia correcta permite que un patrón inercial quede suspendido de su inmovilidad y estancamiento. Queda libre para ser movido por la Respiración Primaria.

VIII. Negociar la distancia verbal

- Pregunta al cliente de vez en cuando durante el tratamiento si se siente cómodo o cómo podría estarlo más.
- Las habilidades verbales proporcionan recursos y límites en la terapia craneosacral biodinámica.
- Asegúrate de que el cliente está cómodo y preparado pidiéndole permiso para entrar en contacto con su cuerpo. Ésta es una habilidad de seguridad. Necesitas seguridad en una relación terapéutica (o en cualquier relación) para sanar.
- A continuación, pregunta al cliente si tu contacto le resulta cómodo.
- Sé curioso y respeta el límite de la experiencia del cliente. No te adentres prematuramente en cuestiones fundamentales. Espera hasta que te invite la Respiración Primaria. La invitación consiste en ser testigo y no en arreglar al cliente. De lo contrario, estarás siendo grosero.
- Evita reaccionar o desafiar al cliente con técnicas y protocolos. Ralentiza el proceso al ritmo de la Respiración Primaria y mantenlo orientado a la quietud del tiempo presente.
- Sincronízate con la quietud y no sigas el movimiento presente en los tejidos del cuerpo del cliente. Sé amable y complaciente. Recibe al cliente con las manos y el corazón. Deja que el cliente entre en ti antes de percibir su Respiración Primaria. Esto es generosidad. Es una habilidad de escucha profunda.
- Espera a que se produzca una pausa en la acción o en la inacción, según el caso. En la pausa no podrás distinguir entre los huesos, las membranas y los fluidos del cliente. El cuerpo se vuelve homogéneo, como una sola gota de fluido libre de ser movida por la Respiración Primaria.

IX. Identificación de la línea media en el conjunto con Respiración Primaria

- Sincronízate con el tempo del proceso terapéutico que ya está actuando en el cliente. Esto se llama *montar el caballo en la dirección en la que va*.
- El soma se mueve en relación con el todo.

- Todo gira en torno a una línea media.
- Escucha al todo estando en Respiración Primaria y observa el movimiento particular en la Línea Media si se te revela. Luego mantén el todo en relación con la quietud de la línea media.
- Aprende a mantener la polaridad de la relación profesional-cliente con equidad y compasión.
- Deja espacio para el sistema nervioso y su relación con la totalidad mediante sugerencias no verbales como "¿Quieres más espacio?". La totalidad está fuera del sistema nervioso y se mueve al ritmo de la Respiración Primaria.
- Este espacio al que nos referimos aquí es el espacio sagrado. La curación no puede tener lugar sin él. El espacio sagrado siempre tiene una línea media. La línea media es el espacio sagrado.
- La alteración del cuerpo del cliente es elegida por la Respiración Primaria y entra en un estado de suspensión, por lo que queda libre para ser movida por la Respiración Primaria. Es entonces cuando comienza el proceso terapéutico.
- La experiencia condensada y las múltiples capas de trauma en el cuerpo pueden empezar a desplazarse automáticamente y reavivar la salud original bajo la guía de la Respiración Primaria. El profesional experimentado puede aumentar este proceso con diversas habilidades biodinámicas.
- Las alteraciones vuelven automáticamente a una relación adecuada con la línea media de la columna vertebral y los ventrículos, las líneas medias embrionarias.
- La desconexión pone fin al proceso terapéutico. El cuerpo del cliente te aleja natural y suavemente con una marea de expansión que es como un viento sutil que sale del interior de una flauta mágica.
- El tratamiento tiene un principio, un medio y un final. Es importante cómo te relacionas con estas tres fases del tratamiento. No se trata de una fantasía de la Nueva Era. La Quietud y la Respiración Primaria son las claves.

X. Quietud y punto de quietud: "estate quieto y conoce"

- Cuando sientas la quietud, ve al vacío y abandona la Respiración Primaria. Volverá a su debido tiempo. No esperes a que vuelva. Descansa en el punto de quietud más profundo posible.
- La quietud profunda indica el acceso al fulcro terapéutico que centra el patrón.
- La Respiración Primaria es consciente del fulcro y elige el momento adecuado para su resolución.
- Descansar continuamente en la quietud permite a la Respiración Primaria revelar sus prioridades. Sé el testigo silencioso en el centro de las cosas.

confiaenlamarea@gmail.com

- Los puntos de quietud pueden producirse espontánea e involuntariamente en las membranas, los fluidos y la Marea Media, tanto a nivel local como sistémico. Pueden durar varios días, meses, años o vidas.
- Invita a la existencia de un punto de quietud en tu propio cuerpo cuando percibas desproporción en el cuerpo del cliente. En realidad, se trata más de ti, el profesional, que del cliente. El cliente resonará contigo y con el estado en el que te encuentres. Quédate quieto y conoce.
- Un punto de quietud puede producirse de forma natural en cualquiera de los extremos de la inhalación o la exhalación de la Marea Media. ¿Cuál es? Encuentra así la preferencia del cliente por el punto de quietud.
- ¡El Dr. Becker dijo que hay mil puntos de quietud!
- Todo este asunto es una oración. El Dr. Sutherland culpó a Dios de toda la idea del Concepto Craneal. No se trata de un sueño ocioso, sino de la experiencia sensorial de la encarnación y la personificación. El Verbo se hace carne a cada instante en el cuerpo humano.

Oh, el Aliento de Vida tiene una sombra, como Jung proclamó sin miedo. La claridad, la precisión y la plenitud total son las búsquedas implacables del Aliento de Vida. No le importa el chocolate, el termador de langosta ni los besos apasionados. Recuerda, la curación es un misterio y, como dijo Yeats “Nada puede ser único o completo que no haya sido desgarrado”.