

La belleza del cuerpo energético

Jean Marc Guillaume - Bretón

- *Psicólogo clínico y psicoterapeuta familiar.*

- *Formador Internacional en Análisis Bioenergético. IIBA de Nueva York.*

- *Dirige programas de formación para analistas bioenergéticos en diversos países de Europa y América del Sur.*

Si ustedes me preguntan hoy cual es mi signo astrológico, yo les contestaría: "el signo de la belleza".

Pero no les voy a contar mi vida, quiero invitarles a soñar con lo bello, a imaginar por ejemplo en un "Ministerio de la Belleza".

- ¡Viva la Republica o la Monarquía de la Belleza!
- ¡Vivan los Sentidos!
- ¡Viva la Utopía!
- ¡Viva la Belleza!

Para la mayoría de nosotros, la experiencia de la belleza no es habitual. Ella está asociada muchas veces con acontecimientos excepcionales (una boda por ejemplo), fiestas (cumpleaños, carnaval) o a un paisaje de vacaciones.

Tal vez porque tenemos tantas cosas importantes que hacer, ganar dinero, hacer una carrera, ocuparnos de los otros, que no tenemos tiempo de pararnos para observar lo bello de lo cotidiano, de la vida, del rostro de una enamorada, de un cuerpo ondulante, de un magnífico árbol, de la canción de un barrendero.

Al principio era lo bello

La primera experiencia de lo bello es tal vez lo que pasa entre una madre, un padre y un bebé a través de la fascinación de la mirada.

- "¡Que precioso es mi bebé!"
- "Has visto, tiene la nariz de su abuelo"

Podemos pensar que el bebé se fascinará por la belleza de los ojos y de las caras sonrientes de sus padres, y más tarde se fascinará por la armonía del gesto y del cuerpo en movimiento.

Para mí probablemente esta primera mirada, fue la precursora de lo bello, acompañada durante un año, del contacto con el pecho materno. Probablemente esa fue la base de mi pasión por la belleza del cuerpo de la mujer, y de la naturaleza.

También debo hablar del "cuerpo a cuerpo" del "piel a piel" donde todos los sentidos de la madre (y secundariamente del padre) están exacerbados, despertando de esta forma los sentidos del bebé, estos se formarán poco a poco, y se irán desarrollando a partir de los movimientos reflejos de su cuerpo, y de la unión con los movimientos y la sensualidad de su madre.

Por el contrario el cuerpo de un niño con carencias, aterrorizado, humillado, quebrado, abusado, perderá de forma natural su belleza original.

Pero, ¿qué es un cuerpo bello?

Según Lowen, un cuerpo bello es un cuerpo gracioso "la gracia es la expresión de la belleza". En la filosofía del arte, la gracia es "la belleza de la belleza", un "no sé que" que afecta, que emociona, que deslumbra al espectador.

Eso significa también que lo bello tiene su parte de misterio, de irracional. En nuestro sueño a veces, él es el objeto de contemplación y siempre de emoción.

¿Cómo lo comprendemos? *Siempre con los sentidos, siempre.*

En francés "beauté" rima con "sensualite".

1. La visión, la mirada.

Para divisar la belleza es necesario pararse, posar la mirada en un objeto, en un paisaje, en un animal, en un ser humano. Es necesario guardar silencio y tomarse un tiempo para gozar. Lo contrario de nuestro tiempo, marcado con la aceleración de las imágenes, con la evitación del contacto visual, con los móviles que nos impiden la mirada directa, con el ordenador, que permite el encuentro virtual, esquizoide y doblemente narcisístico.

Necesitamos mirar lo bello a nuestro alrededor y en nuestro interior.

2. La audición, la escucha.

Hablamos de la belleza de la música, de una bella voz. Lo que significa un tono de voz, un tono que no es ni demasiado agudo, ni demasiado bajo, una voz modulada, un eco con el entorno y con la emoción presente. El tono de voz crea intimidad, belleza, un espacio donde el que habla y el que oye están en sintonía, en consonancia, en armonía.

3. El olfato, el olor.

Se habla de olores buenos o malos. El perfume está asociado con la belleza. El amante generalmente adora el olor particular y las esencias de su pareja, seguramente lo considerará el mejor de los afrodisíacos. La nariz tiene que estar educada porque este mundo está cada vez más aséptico.

4. El paladar, el gusto.

El paladar participa de la belleza cuando se usa en sentido figurado: El buen gusto, la elegancia de un vino, saborearlo lentamente ayuda a privilegiar cualidades, a evitar la obesidad, a educar las papilas gustativas.

5. El tacto, la piel, el tocar.

Aprender a tocar es como una virtud, un arte. Es como un termino medio entre pegar y rozar, entre lo fuerte y lo suave. El hecho de tocar en su justa medida, nos hace participar de la gracia.

A menudo tanto los encuentros de amor, como los encuentros profesionales están provocados por los sentidos, casi nunca por causa de ideas comunes o de palabras inteligentes.

Así, cuando empecé a trabajar como psicólogo en un hospital de Montreal, encontré una mujer con mucha clase (su padre era compositor y amigo del compositor Villalobos) tenía una elegancia y una gracia natural, una voz con mucha melodía y un perfume que desprendía un suave aroma a clavel y canela. En ese mismo instante, me encontré bajo su encanto. Ahora, desde hace 30 años Jaqueline y yo exploramos juntos "la belleza del cuerpo en familia".

Otro ejemplo lo tengo en un primo. En Bretaña, durante una boda encontró "un par de piernas bellísimas" y se dijo a sí mismo "voy a casarme con esta belleza" y se casó. Fue el principio de su desdicha.

Lástima de nosotros, que somos esclavos de nuestros sentidos. Puesto que ni la escuela, ni la universidad, ni la televisión, nos enseñan a sentir, a percibir, o amar la belleza.

¡Enseñenselo a sus hijos!

¡Desarrollen sus sentidos!

Que escuchen la noche, que toquen con suavidad, que aspiren el perfume de las plantas, que observen los pajaritos, que aprendan a preparar una receta con mucho sabor, de esta forma aprenderán a saborear la energía del planeta.

La sensualidad abrirá naturalmente la inteligencia. Nunca lo contrario.

Tomen cada día un poco de su tiempo para domesticar lo bello de nuestros **cinco** sentidos (y algunas veces el sexto). Eso es darse a uno mismo felicidad y es gratuito.

Los criterios de la belleza

Un día estaba yo de vacaciones con Lowen y le dije "no se si sabes Al, pero los objetivos, del análisis bioenergético y los criterios de la belleza son parecidos" al observarlo lo vi., sorprendido y feliz.

Humberto Eco aborda esta cuestión sobre el ángulo de la filosofía y de la historia del arte.

La belleza requiere tres condiciones:

1. La integridad o la perfección "las cosas escindidas son feas por si mismas".
2. Las proporciones son un requisito de la armonía.
3. Lo brillante es bello, decimos de las cosas de colores brillantes, que son bellas.

Los criterios así definidos son interesantes para nosotros analistas bioenergéticos, que miramos y trabajamos con los cuerpos de nuestros clientes.

1. El cuerpo no es nada perfecto, cuando está quebrado, cortado, con rupturas energéticas, perfectamente enunciadas, entre cuerpo y cabeza, entre corazón y sexo, entre el corazón caliente y las manos frías.....
2. La desproporción y la desarmonía frecuentes, entre la cabeza sobrecargada y la falta de enraizamiento, entre un rostro juvenil y un cuerpo viejo, entre un pecho hinchado y unas piernas débiles.....
3. En un estado de estrés, la luz y lo brillante no pasan por los ojos. La piel se muestra muy pálida, sin calor y sin vitalidad.

Entonces, nuestra tarea es sencilla:

- Reducir los quiebros y construir más unidad, más integridad entre las diferentes partes del cuerpo.
- Reducir las desarmonías y desarrollar un enraizamiento tranquilo en la realidad.
- Traer de nuevo, más luz y energía sexual libre.

Todo lo anterior mediante movimientos, respiración, voz, vibración. **¡Clásico!**

Conclusiones

1. Si una entrevista verbal puede ser buena y una interpretación justa, creo que una buena sesión de análisis bioenergético, tiene que ser bella.
2. El movimiento del cliente tiene que conjugarse con el movimiento del terapeuta.
3. Carga tiene que rimar con descarga.
4. El tiempo de la palabra tiene que bailar con el tiempo del cuerpo.
5. El tono de las voces en eco, abrir la emoción.
6. Debe poderse sentir una emoción y una vibración circulando entre las dos personas.
7. Surgirá entonces una impresión de armonía, de belleza, de gracia, un "algo" parecido a la alegría y al placer de estar vivo.