



# MÓDULO I

INTRODUCCIÓN A LA VÍA DEL CUERPO

EL LENGUAJE CORPORAL SEGÚN LOS CUATRO ELEMENTOS

# LA VÍA DEL CUERPO

## UN CAMINO HACIA EL BIENESTAR Y LA TRANSFORMACIÓN PERSONAL

Cada uno de nosotros nace con un amplio y único potencial, pero lamentablemente acabamos usando y expresando una parte muy limitada de este potencial. La razón por la cual esto sucede es porque a lo largo de nuestra vida vamos adoptando una serie de patrones que acaban fijando la manera en que pensamos, movemos, sentimos y nos relacionamos con el mundo.

Nuestra percepción se va moldeando por nuestra sociedad, por nuestra familia y por nuestra propia historia personal. Estos condicionamientos nos alejan de nuestra propia esencia y fácilmente pueden crear síntomas físicos, estrés, ansiedad, confusión, humores, etc. que se repiten, y en general, un estado de conflicto interno.

La clave para liberarnos de estos condicionamientos y recuperar la salud es desarrollar la **Atención**. Solo de esta manera podremos reconocer las reacciones automáticas y parar de generar aquello que nos limita.

El camino hacia el Bienestar y la transformación personal es un camino de **Autoconciencia** en el cual uno aprende a conectar y a expresar su propio potencial. Una enfermedad, dolor o cualquier crisis personal es una invitación y una oportunidad para despertar y reconducir nuestra vida.

La Vía del Cuerpo está basada en cuatro pilares de trabajo que conducen a la persona en este camino:

### 1. SOLTAR EL PASADO

Aprender a soltar patrones de conducta limitantes, soltar aquellos eventos del pasado que aún arrastramos y limitan la expresión del potencial y de la libertad personal de uno.

## 2. PODER PERSONAL

Aprender a manejar la energía, fortalecer el centro y poner límites. Aprender a reconocer lo que uno realmente quiere y actuar en consecuencia.

## 3. SILENCIO INTERIOR

Aprender a des identificarse del ruido mental y cultivar una mente silenciosa y clara. Aprender a estar en el aquí y ahora.

## 4. PROPÓSITO Y VISIÓN

Aprender a despertar la creatividad y conectar con el propósito y la visión. Atreverse a expresar la grandeza que uno lleva dentro.

Cuando acompañamos a personas en sesiones individuales tendremos en cuenta estos pilares. La mayoría de clientes estarán lidiando de una manera u otra con uno de estos temas y es importante entender el lenguaje y el entreno de cada uno de estos pilares.

# DIAGNÓSTICO CORPORAL

En cada terapia o trabajo corporal es importante tener un método de diagnóstico que nos permita entender y percibir cual es el desequilibrio de nuestro cliente y de ahí derivar lo que necesita para equilibrarse.

El diagnostico corporal según los cuatro elementos se podría aplicar a cualquier terapia sea física, emocional o mental como un complemento, ofreciendo una visión más amplia de nuestro cliente y de la manera que lo podemos guiar hacia el bienestar.

Es importante tener un método de diagnóstico basado en algo tangible como es el cuerpo, lo que permite una percepción directa de lo que pasa aquí y ahora, quitando el peligro de interpretaciones que pueden derivar de un análisis mental.

# LA VISIÓN PSICOSOMÁTICA

La mayoría de disciplinas holísticas entienden la salud como un estado de equilibrio entre los distintos aspectos de la persona, así como un estado en el cual la energía vital fluye libremente. Este es el estado natural de la persona y al que intentamos devolver mediante la terapia.

La visión psicosomática contempla el cuerpo como un reflejo de todo lo que somos. En realidad, no estamos separados. Cada aspecto sea físico, emocional, o mental se reflejan en todos los demás. De todos modos, el cuerpo es nuestra parte más tangible y palpable y es por eso que lo escogemos como una puerta para entender los otros aspectos de la persona.

La patología sea psíquica o física la entendemos como un bloqueo de la energía vital que acaba afectando a todos los aspectos de nuestro ser.

Un dolor de cabeza no es solo un dolor de cabeza sino una manifestación de algo más profundo. Puede que sea por alguna tensión en otra parte del cuerpo, por alguna emoción bloqueada, alguna creencia limitante o algo no digerido del pasado. En muchos casos se trata de una combinación de todos estos aspectos.

Muchas veces el origen de tal desequilibrio se remota a nuestra infancia y a los distintos patrones de conducta que hemos adoptando a lo largo de los años y que acabaron limitando la expresión natural de quien somos.

El diagnóstico corporal nos permite entender los distintos aspectos de nuestro ser y el origen del desequilibrio.

# EL LENGUAJE DE LOS CUATRO ELEMENTOS

El lenguaje de los 4 elementos es un lenguaje ancestral que permite entender los distintos fenómenos de la existencia, la naturaleza y también el comportamiento humano ya que somos un reflejo de ellas.

Los cuatro elementos se han mencionado a lo largo de la historia humana en distintas disciplinas y culturas: los griegos, los hindús, los budistas, las culturas chamánicas y la cultura judeo-cristiana son algunos ejemplos.

Los chinos curiosamente utilizan un lenguaje distinto compuesto de 5 elementos (Metal-Tierra-Madera-Agua-Fuego)

Cada elemento refleja unas cualidades distintas que se pueden ver reflejadas en cada contexto de la vida. En este taller lo veremos en el contexto del diagnóstico corporal.

Un estado de salud y de bienestar se entiende como un equilibrio entre los 4 elementos.

Un exceso o deficiencia en uno de los elementos produce un desequilibrio en todo el sistema y se puede reflejar de maneras distintas tanto en el cuerpo como en la manera de ser.

Normalmente cuando un elemento está en exceso otro elemento está en deficiencia.

En cada persona están presentes los 4 elementos, pero cada uno tiende a tener uno o dos elementos más dominantes. Una persona muy "fogosa" siempre será así, aunque este en equilibrio.

**El Bienestar y el equilibrio entre los elementos significan que cada uno de los elementos ocupa el lugar adecuado dentro de la tendencia natural de la persona.**

## **LAS CUALIDADES DE CADA ELEMENTO Y COMO SE REFLEJAN EN EL CUERPO Y EN LA MANERA DE SER**

### **AIRE**

Es el elemento más rápido y ligero. Se asocia al viento y al movimiento. El aire es de cualidad seca, fría y cambiante.

El aire está reflejado en nuestra cabeza y la parte mental. Nos habla de la capacidad que tenemos de pensar, planificar y de utilizar la imaginación.

La percepción a través de los distintos sentidos, nuestro sistema nervioso y la piel también están asociados a este elemento

La respiración es otro aspecto reflejado de este elemento, aunque también está vinculado al fuego.

La capacidad de planear, de utilizar la imaginación, el intelecto en todas sus facetas está reflejado en este elemento.

#### **Exceso de Aire:**

En el cuerpo se puede reflejar como distintos síntomas en la piel, sequedad, el tono muscular tiende a ser vacío, problemas en las articulaciones.

Personas muy pensativas con tendencia a quedarse mucho en la imaginación, personas que se preocupan constantemente o incluso que se llegan a obsesionarse

con algo (Exceso de aire y tierra), Personas que están en “otro mundo”, falta de concentración, dispersión mental.

### **Falta de Aire:**

En el cuerpo se puede reflejar como falta de movilidad, falta de sensibilidad

Poca imaginación y visión. Dificultad a la hora de expresarse y organizar ideas, personas que les cuestan ver más allá, de anticipar o de entender la conexión entre distintos temas.

## **FUEGO**

Las cualidades de este elemento son el calor, el movimiento, la expresión, la pasión, la capacidad de involucrarse y de actuar.

En el cuerpo está reflejado en nuestro torso (pecho y espalda alta) incluyendo la zona de diafragma.

El tejido asociado a este elemento es nuestra musculatura y en especial el corazón.

El fuego habla de la percepción del YO y de la capacidad de expresar nuestra individualidad, de empezar proyectos, de dirigir, de exponerse, de actuar, etc.

La respiración empieza por la nariz (aire) pero su mayor parte sucede en el elemento fuego: en los pulmones.

La capacidad de iniciar un proyecto, de ilusionarse, de tomar una acción, de liderar, la capacidad de amar, así como de estar conectados a nuestro dolor están reflejados en este elemento

### **Exceso de Fuego:**

En el cuerpo se puede reflejar como rojez en distintas zonas en el cuerpo, tensión muscular.

Personas controladoras, personas con tendencia a mandar, Personas hiperactivas que no pueden parar de hacer cosas. Personas impulsivas, rabiosas o con tendencia a manipular (Exceso de agua y fuego).

### **Falta de fuego:**

Falta de tono muscular, pecho hundido, expresión apagada.

Personas con poca iniciativa, personas apagadas con falta de vitalidad e ilusión, personas que están en segundo plano, personas indecisas.

## AGUA

El elemento agua es líquido, fluido, adaptable, cambiante, profundo, frío, blando,

En el cuerpo está reflejado en nuestra barriga, en el sistema digestivo y en los distintos órganos. El elemento agua está presente en todo el cuerpo ya que está compuesto de 75% de agua. El sistema linfático y la sangre también están vinculados a este elemento.

El elemento agua representa nuestro aspecto emocional. La barriga no es solo donde digerimos la comida sino también donde digerimos las emociones. Un estado de salud significa que las emociones fluyen libremente y que uno es capaz de permitir las.

La capacidad de adaptarnos, la intuición, la empatía y la capacidad de profundizar tanto en relaciones como en proyectos también están reflejadas en este elemento.

### **Exceso de Agua:**

En el cuerpo se puede reflejar como retención de líquidos, exceso de sudor.

Personas que se estancan en ciertas emociones, tendencia al drama, personas que se desbordan emocionalmente, hipersensibles, que se ofenden rápidamente, etc.

### **Falta de Agua:**

En el cuerpo se puede reflejar como sequedad, problemas en las articulaciones, estreñimiento, falta de sensibilidad corporal, rigidez.

Personas secas, que no expresan sus sentimientos. Personas superficiales o personas que les cuesta empatizar y por lo tanto mantener una relación sana y estable. Personas que les cuesta el cambio o adaptarse a distintos tipos de personas o situaciones. Básicamente se trata de personas con falta de inteligencia emocional.

## TIERRA

Este elemento es el más lento de todos, es de cualidad estable, fuerte, densa y sólida.

En el cuerpo se refleja en el bajo vientre, los órganos sexuales, las piernas y los pies. Es la base del cuerpo y lo que sostiene los demás elementos. Los huesos y todo el sistema esquelético están reflejadas en este elemento.

La tierra habla de nuestras necesidades básicas: el hogar, el descanso, la comida, el sexo, nuestra supervivencia. Se trata de una energía muy potente y primordial, la

misma energía que se despierta cuando mi vida está en peligro, así como la energía sexual.

La estabilidad, la confianza, la perseverancia, la capacidad de conectar con el placer y la practicidad son las cualidades Tierra más destacables.

#### **Exceso de Tierra:**

En el cuerpo se puede reflejar como rigidez que viene de los huesos, densidad muscular, falta de movimiento, expresiones fijas, pesadez.

Personas rígidas con tendencia a la rutina, dificultad al cambio, pensamientos fijos, personas excesivamente pragmáticas, personas que su mayor ocupación son las necesidades básicas: el dinero, el sexo, etc.

#### **Falta de Tierra:**

En el cuerpo se puede reflejar como problemas con las piernas, las rodillas, falta de presencia, inestabilidad. Poca energía y vitalidad, inseguridad.

Personas que están en las nubes, personas inquietas que cambian constantemente de actividad o de lugar. Personas que se olvidan fácilmente de sus necesidades básicas, que les cuesta profundizar en el algo, que les cuestan mantener una disciplina o una rutina. Personas inseguras e inquietas.

## **TENDENCIAS NATURALES**

### **PERSONAS AIRE**

Personas con un intelecto muy dominante. Suelen ser altos y delgados, pero no siempre. Una cabeza grande también es típico. Artistas, científicos, personas eruditas. Tendencia a un tono muscular algo vacío y a tener frío.

### **PERSONAS FUEGO**

Personas con tendencia a ser más atletas, más corporales. El pecho y el tronco suelen ser especialmente grandes. Tono muscular lleno y caluroso

Tendencia social, al liderazgo, personas activas, apasionadas, con iniciativa, personas que se involucran.



## PERSONAS AGUA

Personas con tendencia emocional, sensibles. El físico suele ser más relleno, líquido. Personas que sienten todo con intensidad y profundidad. Muchas veces pueden tener una tendencia artística. Personas que crean relaciones profundas y que logran empatizar con los demás.

## PERSONAS TIERRA

Personas más bien con un físico cuadrado, ancho, estable, fuerte. Muchas veces la pelvis y las piernas tienen mucha presencia. Personas confiadas y pragmáticas. Saben descansar y disfrutar de los placeres de la vida, son más bien personas pausadas, leales, simples y entregadas a lo que hacen.

# COMUNICACIÓN ENTRE CUERPOS

El lenguaje de los cuatro elementos nos da una visión muy rica y nos permite entender las distintas energías y cualidades que mueven a nuestro cliente, así como lo que le falta para equilibrarse.

Pero más allá de poder analizar a la persona lo que queremos es desarrollar una escucha que nos permita sentir y percibir de manera mucho más personal y específica lo que le pasa a nuestro cliente.

Nuestros cuerpos son órganos de percepción y se comunican constantemente. Desde mi cuerpo tengo la capacidad de ampliar mi atención y sentir lo que le está pasando a la otra persona. De alguna u otra manera es algo que hacemos diariamente, consciente o inconscientemente. Normalmente a esta capacidad le llamamos **intuición** o la capacidad de ser **empáticos**.

En este taller vamos a poner el énfasis en utilizar esta habilidad de manera consciente y desde nuestro cuerpo.

# RESUMEN DE LOS 4 ELEMENTOS

Para dominar el lenguaje de los cuatro elementos es importante estar familiarizado con las distintas energías y cualidades que representan cada elemento. A partir de entonces es una cuestión de sentido común y de percibir la configuración de cada uno. A continuación, comparto un pequeño resumen, pero os invito a ampliar la tabla de cada elemento.

## AIRE

CUALIDAD	EN EXCESO	EN DEFICIENCIA	EN EL CUERPO
Rapidez, ligereza, espacio, rapidez mental, silencio percepción, sensibilidad sensorial, imaginación, planificar, visionar	Distracción, confusión, preocupación, lleno de ideales, estar en "las nubes", en la fantasía	Poca visión, ideas fijas, poca iniciativa de ideas	Cabeza  Sistema nervioso  La piel

## FUEGO

CUALIDAD	EN EXCESO	EN DEFICIENCIA	EN EL CUERPO
Movimiento, calor, brillo, expresión, expansión, implicación desde la acción, liderazgo, emprendimiento, tomar acción con lo que quiero, dirección, fuerza de voluntad, pasión, asertividad	Exceso de movimiento y calor, control, hiper actividad, dominación, ponerse por encima, no dejar espacio a los demás, tensión, contención, exceso de voluntad, manipulación, autoridad excesiva.	Apagado, hundido, frío, poca energía vital, poca iniciativa, alguien que se esconde, duda, timidez, evita poner límites, se deja llevar por los demás.	Espalda alta, torso, brazos  Sistema muscular

## AGUA

CUALIDAD	EN EXCESO	EN DEFICIENCIA	EN EL CUERPO
Fluidez, adaptación, comunicación, profundidad, capacidad de SENTIR la vida con intensidad, implicación emocional, intuición	Desbordamiento, tendencia al drama, duda, ansiedad, estrés, inseguridad, cambios de humor excesivos, falta de lógica	Sequedad, rigidez, distancia emocional, frialdad, superficialidad,	Barriga, espalda baja  Sistema sanguino y linfático

# TIERRA

CUALIDAD	EN EXCESO	EN DEFICIENCIA	EN EL CUERPO
Solidez, confianza, estabilidad, estructura, pragmatismo, simplicidad, constancia, sostén, necesidades básicas cubiertas, enraizamiento, placer	Fijación, rigidez, estancamiento, obsesión, alguien que esta anclado a una idea o a un lugar, demasiada estructura, poca capacidad de adaptación	Inseguridad, falta de confianza, necesidades básicas NO cubiertas, alguien que esta en las nubes, poca constancia y compromiso, falta de raíz	Pelvis, cadera, órganos sexuales, piernas y pies  Sistema esquelético