

El terremoto en el cuerpo.

19-S: El día en que se sacudieron nuestros órganos y emociones

Sergio López Ramos
Grisell Olivera Cabrera
Carlos Geovanni Varela Vega
Thelma Rocío Baca Millán
Juan Elías Campos García
Arcelia Lourdes Solís Flores
Gabriela Torres Casillas
Remedios Fátima Contreras Romero
Araceli Silverio Cortés
Ramón Stalin Calles Santiago
Sergio Rodríguez Guerrero

Instituto de Investigaciones Jagüey

Instituto de Investigaciones Jagüey

Calle Xoconoxtle # 2

San Antonio de las Palmas Municipio de

San Martín de las Pirámides

www.ijagüey.edu.mx

Índice

El cuerpo y su terremoto interior

Sergio López Ramos

I. EMOCIÓN: LA IRA; ÓRGANO: HÍGADO-VESÍCULA BILIAR

Acerca de la ira

Grisell Olivera Cabrera

El hígado ante el terremoto y el coraje por vivir

Carlos Geovanni Varela Vega

II. EMOCIÓN: LA ALEGRÍA; ÓRGANO: CORAZÓN-INTESTINO DELGADO

Punto de encuentro de la alegría: “El corazón”. Elegía al movimiento

Thelma Rocío Baca Millán

El movimiento del corazón

Juan Elías Campos García

III. EMOCIÓN: LA ANSIEDAD; ÓRGANO: ESTÓMAGO-BAZO-PÁNCREAS

Las emociones antes y después del terremoto del 19-S. Ansiedad

Arcelia Lourdes Solís Flores

El proceso de asimilación ante los movimientos naturales del planeta

Gabriela Torres Casillas

IV. EMOCIÓN: LA TRISTEZA; ÓRGANO: PULMÓN-INTESTINO GRUESO

Sugerencias para enfrentar la tristeza después de un sismo

Remedios Fátima Contreras Romero

Los pulmones

Araceli Silverio Cortés

V. EMOCIÓN: EL MIEDO; ÓRGANO: RIÑÓN-VEJIGA

Un recuerdo del miedo (o crónica de un temblor)

Ramón Stalin Calles Santiago

Despiértame cuando pase el temblor

Sergio Rodríguez Guerrero

Vivir en el mismo cuerpo, aunque ya no sea el mismo

Sergio López Ramos

El cuerpo y su terremoto interior

Sergio López Ramos

Esto pasó en septiembre. No en el septiembre de este año sino en el del año pasado. ¿O fue el antepasado, Melitón? No, fue el pasado. Sí, si yo me acordaba bien. Fue en septiembre del año pasado, por el día veintiuno. Óyeme, Melitón, ¿no fue el veintiuno de septiembre el mero día del temblor? Fue un poco antes. Tengo entendido que fue por el dieciocho. Tienes razón. Yo por esos días andaba en Tuzcacuezco. Hasta vi cuando se derrumbaban las casas como si estuvieran hechas de melcocha, nomás se retorcían así, haciendo muecas y se venían las paredes enteras contra el suelo. Y la gente salía de los escombros toda aterrorizada corriendo derecho a la iglesia dando gritos.

Juan Rulfo

Del cuento “El día del derrumbe”, 1953.

En el terremoto del 19 de septiembre de 1985 el cuerpo vivió la emergencia de una nueva realidad. La Madre Tierra se movió y no sólo derribó edificios sino también las ilusiones de miles de personas. Así, se abrieron nuevos horizontes ante tal eventualidad: la gente emigró hacia otros lugares fuera de la ciudad. Pero otros se quedaron, y siguieron siendo leales al hacinamiento, a la contaminación. No había de otra. Y así llegó el 2017, con el augurio de que sería un año fatídico y apocalíptico: en un tiempo corto, de cuarenta días, hubo para dar y regalar: tormentas, inundaciones, terremotos, y con ello, la pérdida de vidas, de viviendas, y el resurgimiento de los engaños de siempre... y de ahí hasta el tope.

En la memoria colectiva e individual ha quedado nuevamente el 19 de septiembre, pero ahora de 2017. Sin embargo, nos queda claro que estos desastres “naturales” tienen un profundo origen social que nuestra cultura se empeña en no ver. Vivimos en un ser vivo, que por lo tanto se mueve. Pero la incomodidad del planeta viene de nuestras acciones, que han alterado su sistema de vida. Nos hemos convertido en seres tan artificiales, con un ego tan grande, que se nos ha olvidado dónde vivimos.

Este año quedará en la memoria de nuestros cuerpos como una enseñanza de que la vida es una carrera corta, y no debemos perdernos en la condicionalidad, en la comodidad. Acontecimientos como el sismo del 19-S tienen un efecto profundo en el cuerpo, mueven nuestro principio de vida y nos llevan al umbral de nuestra existencia, confrontándonos con nuestra historia personal, con lo realizado y lo no realizado. El terremoto nos ha puesto en nuestro lugar como humanos, nos ha dicho que hay algo más poderoso que toda nuestra ciencia, que todas nuestras ideas cojas sobre la vida. En ese antropocentrismo ilusorio, nos damos cuenta de que somos menos que una mota de polvo cósmico, como dijera el célebre Carl Sagan.

Pero esta realidad nos lleva a ese otro movimiento, el del cuerpo, el del susto, la ansiedad, la tristeza, la ira, la impotencia, el que nos lleva a rezar, a decir qué “cerca estuvo”, en fin. Pero también está el buscar provecho, sacar ventaja, la mezquindad que asoma su rostro: robar, engañar, inventar, en una patología que se hace estilo de vida. Lo interesante es que todo lo señalado se da en el cuerpo, concebido como un espacio que se construye con nuestras acciones, con nuestros intereses; así, no nos queda duda de que esto es lo que guardamos en la memoria corporal, y se acomoda de manera suavemente impuesta. El espacio corporal se abre, se fisura, se resquebraja, con nudos en la garganta, en el pecho, y diferentes sentimientos nos invaden, no sabemos qué es, pero ahí está, acechando, como si fuera nuestro espíritu que se quiere expresar.

El cuerpo, dissociado con su interior, empieza a sufrir, el terremoto ha llegado a lo profundo de los cimientos: nuestro espíritu. Todo porque somos hijos de la Madre Tierra. Cuando no hay un trabajo espiritual, es factible tener ese dolor que agobia: el abandono que tenemos de la casa que se cayó, también lo tenemos en el cuerpo, porque se quebró, se fracturó, se fisuró: el dueño tiene daños, que son de peligro si no se reparan; la estructura de la vida cedió y ahora se es un damnificado del espíritu. ¿Cómo se trabaja eso? ¿Adónde llevamos la solicitud para pedir un préstamo o la reparación del daño espiritual? Y sin embargo hay un lugar a donde asistir: hay que ir al espacio interior del cuerpo, y hacer el trabajo que no se ha hecho, en un acto de gratitud hacia la Madre Tierra. Hacer una práctica en la que el trabajo sea con el espíritu mediado por el cuerpo, en la idea de que éste es el único espacio con el que contamos para construir la reparación del daño.

Debemos acordarnos que tenemos órganos, y que éstos están conectados entre sí y con las emociones, los sabores, los síntomas, con nuestra historia de vida, con los hechos de nuestra memoria personal y familiar.

Ahora es un buen momento para aproximarnos a nuestro cuerpo y emociones, una oportunidad para encontrarse con lo vivido en estos días y con los que están por venir, pues el cuerpo como espacio de la vida ya no será el mismo, y el individuo que lo habita tampoco. Pensamos que se dará una oportunidad ante las heridas, ante el vacío por lo acontecido; será su lucha de damnificado por llevar una vida sin mística, y una oportunidad de volver a casa: su cuerpo. Y no hay que esperar otros 32 años, pues la vida es un río que pasa y no regresa.

En el Instituto de Investigaciones Jagüey, específicamente en el doctorado en Estudios Interdisciplinarios del Cuerpo, nos hemos dado a la tarea de mostrar una opción que se relaciona con los órganos y las emociones que se han expresado con este terremoto de 2017; la expresión de los cuerpos por el sismo no puede ser ajena a los órganos y las emociones; conocedores de que el cuerpo es el espacio de la vida, éste reaccionará ante el peligro que significa que se mueva el piso, la casa, el edificio, el coche. Esa construcción de miles de años que es nuestro cuerpo, recuerda, tiene memoria, se activa, se avalancha en

movimientos que no se ven pero sí se sienten, ocultarlos es prácticamente imposible y más cuando no hay para dónde hacerse: la prisión urbana se revela como el peor de los escenarios para morir, con la pupila dilatada y segregando adrenalina, glucógeno, vaciando la vejiga, con la boca seca, con un nudo en la garganta.

Por eso es importante mover lo que se guardó, lo que se vio, lo que se sintió, reconocer que no somos los mismos, en cualquier significación que le demos. De ahí estas recomendaciones de ejercicios, de movimientos, de encuentros con el cuerpo, hagámoslos afectuosamente, amorosamente, como si nos quisiéramos de verdad; en otros casos son reflexiones, hasta un té para tomar; desde luego, no se trata de suplir ninguna ayuda profesional, sino una invitación a convivir con ese cuerpo que sufre, ese espíritu que espera que ahora sí el individuo dé el salto. La invitación está hecha, lo demás será de quien lo tome y lo cultive.

Muchas gracias.

Septiembre de 2017.

I. EMOCIÓN: LA IRA; ÓRGANO: HÍGADO-VESÍCULA BILIAR

Acerca de la ira

Grisell Olivera Cabrera

Tal vez no lo sabemos, o no lo identificamos, pero en el momento que está sucediendo una situación que pone en peligro nuestra vida, el enojo nos permite sobreponernos al miedo y levantarnos, caminar, movernos, no quedarnos paralizados; eso que llamamos “coraje por vivir” puede hacerse presente y dar la fuerza y la agilidad para hacer lo que tengamos que hacer, pasar los obstáculos que tengamos que pasar, y poner nuestro deseo de vivir por encima de todo lo demás; nos permite activar nuestros ojos, tendones, articulaciones para movernos, nuestras hormonas para activarnos, y usar nuestros recursos corporales para el cuidado de la vida.

Una vez pasado el evento y con la conciencia de lo sucedido, podemos empezar a experimentar enojo o ira debido a que deseamos poder haber hecho algo distinto, haber reaccionado mejor, haber hecho algo diferente ese día. También, puede ser que nos cause enojo la desorganización de las personas a nuestro alrededor que ocasionó que los daños fueran más, o que alguien no haya actuado como debería haberlo hecho según nosotros. Así, ese enojo puede convertirse en un sentimiento de impotencia, frustración, reclamo hacia la vida porque creemos que nos está eligiendo a nosotros para hacernos daño.

En ese momento, es importante expresar lo que sentimos a otras personas que estén dispuestas a oírnos, porque puede ser que al hablarlo lo ordenemos en nuestro interior y nos demos cuenta de lo insensato de algunos de esos sentimientos, o que son producto de cosas que no se pueden resolver o no vale la pena engancharse. Es importante expresarlo, comunicarlo y ordenarlo en ese momento porque de lo contrario se puede cargar con una culpa, un resentimiento o una impotencia durante mucho tiempo, y esto puede generar estragos nuestro cuerpo y en las relaciones con los demás.

Con el paso de las horas y los días puede ser que se vaya generando y exacerbando el enojo a nivel social, porque nos enteramos de las injusticias, de las personas e instituciones que dan más valor a sus intereses que a la vida. Ese enojo es peligroso porque se va

alimentando de lo que vemos en la televisión, las redes sociales o en la calle, y va creciendo y generando una ola de descontento, odio, decepción, de que no vale la pena luchar, que todo está perdido. Es recomendable dejar de ver noticias donde nos hablan de estos casos y situaciones, y dejar de hablarlo en nuestras familias a menos de que sea para generar alternativas de solución.

La indignación es importante porque al no aceptar el orden actual de las cosas, nos permite que queden en la memoria, pero no debe crecer desmesuradamente alimentándose de ira, sino permitir el salto y convertir ese enojo en coraje por vivir. Es necesario llegar a un enamoramiento de la vida y pasar a la acción generando cambios personales. Si nos dejamos arrasar por el enojo social perderemos la posibilidad de cultivar esas otras opciones que tienen que ver con la inteligencia, la cooperación y la no-violencia.

Esas formas de acción pueden empezar desde nuestro interior y desde nuestras familias, cultivando relaciones humanas y redes de apoyo que recuperen nuestra humanidad, enseñando con el ejemplo a ser personas positivas. El esfuerzo debe estar encaminado a hacer bien las cosas que nos corresponden y no olvidar que la vida está por encima de cualquier tipo de interés.

Resolver este conflicto puede ayudar a que con el paso del tiempo no veamos este evento como algo que destruyó nuestras vidas, nuestro país, y que mostró lo peor de la clase política y su miseria humana, sino como un suceso que nos permitió sacar ese coraje por vivir y convertir esa indignación en acciones inteligentes y cooperativas que lograron un cambio en nosotros, y quizás en nuestra sociedad.

En la teoría de los cinco elementos taoísta se dice que el enojo está asociado al elemento madera: un árbol hará más fuerte y resistente su madera entre más fuerte sea el viento. Así, las adversidades pueden hacernos más fuertes y permitirnos afrontar la vida con más arrojo; sin que esto nos convierta en personas duras o rígidas y sin dejar de cultivar la flexibilidad, que nos permite el movimiento. No podemos quedarnos estacionados en la ira, si bien en su momento ésta es necesaria y cumple una función; pero debe continuar el movimiento al interior del cuerpo y moverse hacia el corazón e intestino delgado, y así dar paso al cultivo de la alegría.

A nivel espiritual, no debemos enojarnos con la vida, porque la vida no es un ente que decide hacernos difícil las cosas; la vida es un movimiento que está por encima del ser humano y su ego, un movimiento que para mantenerse tiene sus propios medios autopoiéticos, es decir, de autorregulación, aun en las condiciones más adversas.

Ante esto, el reto es tratar de alinear nuestras acciones y nuestro movimiento con el movimiento de la vida, y así permitir el crecimiento del espíritu.

Algunas de esas acciones pueden ser actividades cotidianas que nos permitan expresarnos, como cantar, bailar, hacer algo por los otros, todo lo que nos permita en esa cotidianidad encontrar un sentido a nuestra existencia, y enamorarnos de ella.

El hígado ante el terremoto y el coraje por vivir

Carlos Geovanni Varela Vega

Ante un terremoto el cuerpo humano abre sus mecanismos de autopreservación; la vida está en riesgo y en ese momento nuestro organismo la defiende, pues su fluir en nuestro interior es valioso, aunque algunas veces lo olvidemos y un acomodo natural nos lo recuerde. Cuando ocurre esto, sólo queremos vivir. Nuestro cuerpo guarda una memoria milenaria y tiene un sinfín de posibles códigos para ponerse a salvo, desde correr, tirarse al suelo, resguardarse o quedarse quieto. Los sentidos se abren, la atención es total a lo que acontece, y pareciera que el tiempo se detiene. Esta respuesta tiene que ver con los órganos internos, con su función, su movimiento, su salud y su memoria. La intención de este texto es hablar de uno de estos órganos, el hígado, y de lo que sucede con él en un sismo, así como de las acciones que se pueden hacer para el cuidado de su salud, luego de un acomodo natural como el vivido recientemente¹

¡Hígado, pa'qué te quiero!

Alguna vez seguro escuchó la expresión “patitas pa'qué las quiero”, cuando supo que tenía que salir corriendo de un lugar; esto porque es fácil reconocer que las piernas o los brazos nos ayudan a defendernos. No es tan sencillo darse cuenta de eso en el caso de los órganos internos, pues su actividad no es visible, pero sí es fundamental. El hígado, ubicado en nuestro costado derecho, detrás del costillar, bajo los pulmones, es el órgano más grande del cuerpo: en una adulto pesa más de un kilo y cumple más de 500 funciones, como ayudar a la digestión, depurar la sangre, fijar la hemoglobina en el tejido sanguíneo –la sustancia que transporta el hierro, vital para la oxigenación celular–, regular los niveles de azúcar en el organismo, así como los lípidos, sintetizar aminoácidos –vitales para el correcto funcionamiento del cuerpo– y participar activamente para hacer posible la producción de hormonas. Su actividad es vital para tener un cuerpo desintoxicado, con una adecuada nutrición y buenas reservas de energía.

¹ Evito la palabra *desastre* porque nuestro planeta no hace desastres; los desastres surgen por la negligencia o corrupción de los seres humanos, que no construimos espacios pensados para la vida armoniosa, sino para la producción, el hacinamiento y la explotación de los recursos naturales. Para nadie es un secreto que la Ciudad de México es un mosaico de mala planeación, corrupción e intereses que la definen como un desastre ecológico.

Un cuerpo intoxicado no tiene una adecuada capacidad sensorial; así, las personas alcoholizadas o drogadas tienen una percepción distorsionada de la realidad, lo mismo sucede con las personas que tienen altos niveles de toxicidad en su sangre debido a una alimentación que se excede en productos de origen animal. Eso lo notamos los acupunturistas con los pacientes que en la primera sesión no sienten las agujas, pero para la segunda o tercera sí: una vez que el cuerpo va sanando y se hace más sensible, cada sentido es más transparente, lo cual es vital ante un sismo. Una alta toxicidad en el hígado puede ser notada en los ojos de las personas que se hacen amarillentos por un exceso de bilirrubina, también por la aparición de manchas en la piel, como el paño, o por la generación de quistes; además, los excrementos pálidos y el vómito ácido o bilioso son indicadores de problemas hepáticos, junto con la inflamación frecuente de la zona del estómago –el sudor, así como el aliento con olor fétido, también aparece en los pies, son otros indicadores.

Además de la sensibilidad, el hígado tiene un papel importante en la movilidad del cuerpo, pues es un gran almacén de sangre y glucosa, y una vez que se presenta una amenaza para la vida, libera sangre, así como glucógeno, y dispone de la energía que le dan las reservas de lípidos, con lo que provee de la energía necesaria para el movimiento, la reacción y la lucha por la vida; no en vano, en la medicina tradicional china es el órgano del coraje por vivir, el que como las semillas se abre camino en la existencia. Un hígado sano, ante el riesgo, detiene algunas funciones para priorizar estos movimientos al interior que dan como resultado la respuesta del cuerpo. Un hígado enfermo no provee ni la adecuada oxigenación a las células ni la energía necesaria para moverse.

En la acupuntura el hígado está relacionado con los tendones y las articulaciones, lo que significa que su salud implica una buena movilidad de la persona; su enfermedad, por el contrario, significa rigidez en los movimientos de flexión y estiramiento –también se considera que emociones como la ira recurrente lo afectan junto con la vesícula biliar. Hay personas que tienen continuos dolores en las rodillas, esto guarda relación con la salud de su hígado-vesícula y puede estar vinculado a corajes frecuentes, resentimientos, odios o rencores. De ese modo, quien odia o guarda rencor es inflexible en la vida y en sus movimientos; la rigidez se instala profundamente y con ella, la indecisión invade al sujeto en todas sus articulaciones. Personas irritables o que siempre están enojadas, no toman decisiones para resolverlo definitivamente. Se entenderá que la fórmula terremoto e indecisión no es una buena combinación; por el contrario, tener un hígado-vesícula sanos puede marcar la diferencia para conservar la vida en un cuerpo más flexible y decidido, lo que es una forma de prevención que no sólo tiene que ver con los elementos de seguridad de los que disponemos en casa, sino que se trata de construirla desde el interior, desde nuestro cuerpo, que es el espacio que más seguridad nos provee.

Vida, hígado, ¡cómo los quiero!

Al igual que los demás órganos, nuestro hígado tiene mucho trabajo durante eventos de gran riesgo como los terremotos o cualquier otro acomodo natural: se le exige una respuesta al máximo de sus capacidades si es que se quiere preservar la vida; ese trabajo se extiende no sólo al tiempo que dura el terremoto, sino horas, días o semanas después; así, el estado de alerta de las personas que viven el acontecimiento se mantiene en el tiempo, y se agudiza de acuerdo a lo que se vio o vivió, incluso a su memoria emocional en relación a otros sismos, lo que puede trastornar al cuerpo, sobre todo si se presenciaron muertes o lesiones de personas conocidas. El hígado no puede hacer su labor normal de desintoxicación; además, dependiendo de cómo se den las relaciones con los otros, la ira puede desbordarlo, pues las personas tratan de hallar culpables, se enojan con la vida, consigo mismas, con el gobierno... y entonces un estado de inflamación, de hiperactividad permanente se apodera del hígado, lo lastima, lo enferma; en ese punto, estamos hablando de que surgirán trastornos digestivos, de sueño e irritabilidad que no ayudan a superar la situación. Masticar una rama de ajeno después de un terremoto puede ayudar para que no se desborden los niveles de glucosa en la sangre; tomar té de ajeno con boldo, una taza con cada comida cumple ese propósito y puede restablecer al hígado y sus emociones. Comer abundantes vegetales de hoja verde crudos o al vapor permite mantener sanos a estos órganos; también se puede consumir un diente de ajo picado por la mañana con el jugo de un limón durante ocho días, seguidos de un día de mono-dieta de vegetales verdes para limpiarlo; los tés de gobernadora e istafiate, o la hoja de alcachofa, ayudan cuando hay problemas de cálculos biliares o lodo vesicular.

Pero los órganos no son meros trozos de carne que deben funcionar como piezas de una máquina. El problema es cómo un terremoto puede trastocar la vida de una persona, lesionarla. Sufrir la pérdida de nuestro patrimonio o de un ser querido, puede, sin duda, llevarnos a perder la paz interior y hacernos sentir que lo hemos perdido todo. Ante esos acontecimientos no hay consuelo, no hay palabras que den aliento, la vida cambia, se delinea una huella en el cuerpo que es indeleble. Sin embargo, como parte de la vida, cuando el planeta se sacude nos sacudimos con él, se reubica y nos reubicamos, pero ¿qué implica en lo profundo de nuestro ser sacudir nuestra existencia, nuestras relaciones, nuestra forma de vivir? ¿Hemos sentido el coraje por vivir, tomado decisiones y hecho lo correcto en esta vida? ¿La hemos defendido? ¿Estamos en paz con los demás, con nosotros mismos? ¿Nuestra vida ha valido la pena y podemos morir tranquilos, con el espíritu libre de resentimientos? Nuestra existencia no podemos canjearla, no hay permutas entre vivos y muertos, sólo la realidad de permanecer con nuestra vida al interior y decidir qué hacer con eso tan preciado que se fue del cuerpo de otros y en el nuestro se conserva.

El cuerpo representa la posibilidad de recuperar la alegría por vivir. Para ello hay que regresar poco a poco a la realidad cotidiana, aunque algo dentro parezca haberse ido o estar ausente luego del terremoto. Podemos mirarnos al espejo por la mañana, o hacer un

pequeño altar con flores en casa, y sin importar el credo religioso, dar gracias en voz alta por estar un día más en este mundo, y luego invocarse a sí mismo, decir nuestro nombre completo tres veces con fuerza, y decirse: “Vamos a hacer tal o cual cosa el día de hoy, acompáñame”. Si perdimos a alguien, podemos nombrarlo, platicarle lo que haremos en el día, y después, por la noche, contarle lo que hicimos, pedir su compañía. También podemos meditar unos minutos por la mañana para aquietar la ira y al pensamiento que la retiene o la alimenta. Se puede donar, se puede ayudar a los lastimados, pero la mejor ayuda será la que brindemos a nuestro propio cuerpo, porque de su estado interior dependerá lo que podamos ofrecer a los demás en cualquiera de nuestras acciones.

Nuestro dolor ante las pérdidas es el dolor de la Madre Tierra. Una madre que cada día pierde árboles, animales, plantas debido a la corrupción y negligencia de los seres humanos que la lastiman. Vincularse con ella, agradecer cuanto nos brinda puede aliviar el enojo y evitar que éste se anide en su interior; para eso podemos sembrar uno o varios árboles: un árbol por cada muerte permitirá que la vida retoñe, se fortalezca, dé frutos, eso nos armonizará con nuestra Madre Tierra y alimentará la llama en nuestro interior.

Los acomodos de la vida pueden ser una enseñanza, una invitación que nos muestra lo endebles que somos, lo efímero y valioso que es vivir. Lo que decimos es una invitación a trabajar con el cuerpo, a recuperar nuestro hígado y todos los órganos, como un principio de prevención y gratitud porque la decisión y el coraje por la vida hace posible esta lectura. Mover los escombros del sismo, invita a mover los escombros de esta sociedad, de este país, pero antes, habrá que comenzar con los escombros de nuestro propio cuerpo, de nuestra propia vida.

II. EMOCIÓN: LA ALEGRÍA; ÓRGANO: CORAZÓN-INTESTINO DELGADO

Punto de encuentro de la alegría: El corazón. Elegía al movimiento

Thelma Rocío Baca Millán

Partimos de una visión del mundo en torno a la dualidad, donde fuego y agua, masculino y femenino, sol y luna, yin y yang, cielo y tierra, se encuentran en movimiento; un dualismo siempre en movimiento en distintos ritmos y frecuencias en todo lo que existe en el universo.

Nuestro planeta, de manera constante, está en movimiento, girando sobre sí mismo y provocando con ello el día y la noche; tiene otros movimientos que no sólo los percibimos, sino los sentimos y nos hacen vibrar internamente, es entonces cuando nos invade un deseo inmenso de que nuestros pies, como raíces, estuvieran adheridos a la tierra, al igual que un árbol, para que nuestro cuerpo oscile vinculado a ella. No oponer resistencia, sino por el contrario, sentir el propio ritmo en los movimientos que expresa, sentirnos enraizados y protegidos por ella.

Ante un temblor como el del 19 de septiembre de este año, inmediatamente nos movemos de lugar, salimos, vemos a los otros, sus caras de sorpresa, asombro, confusión, como esperando una respuesta que permita aclarar esta situación de alerta.

Sentir el miedo que recorre el cuerpo, los latidos del corazón con mayor fuerza, el ritmo aumentar, semejante a los tambores que simulan el pulso humano, haciendo un llamado con su potencia vibrátil, anunciando un suceso que pone en riesgo al grupo, al cuerpo exaltado por una emoción, la emoción del miedo, miedo ante la incertidumbre, ante las consecuencias, ante la muerte.

Todos queremos llegar a casa, al lugar donde nos sentimos seguros, el lugar donde habitamos, donde nos sentimos cobijados, en el que abuelos y padres enterraron el cordón umbilical para no olvidarnos de nuestro origen, donde podemos comunicarnos con la familia, los amigos, los compañeros, saber que todos llegarán ahí, punto de reunión para constatar que todos están bien y acompañarnos en esta terrible experiencia.

Ya en casa, algunos identifican sus molestias, la opresión en garganta y pecho, el cuerpo reprimido ante la catástrofe, hasta que nos atrevemos a soltar, vaciarnos, deshabitar nuestro cuerpo del dolor y la tristeza, de la desesperanza y el desaliento; y así, algunas funciones y órganos de nuestro cuerpo fluyen para facilitar ese vacío. Sabíamos que por las características del temblor la Ciudad de México se encontraría colapsada, con familias buscando su casa, su lugar, sus seres queridos, y es cuando la memoria nos permite ver desde dentro, cuando la memoria colectiva se hace presente para acompañarnos con una estrofa del poeta Miguel Hernández:

Tanto dolor se agrupa en mi costado, que por doler me duele hasta el aliento. Un manotazo duro, un golpe helado, un hachazo invisible y homicida, un empujón atroz te ha derribado...

cuando la muerte llega de improviso causando atrocidades.

Buscamos una esperanza, la paz interior, un camino entre los escombros de nuestro interior, que convierta esto en una posibilidad de vida, de anhelo y confianza de que todo estará bien.

El miedo, la tristeza y el enojo se transforman en esperanza y alegría, alegría de estar vivos, de ver a tantos jóvenes que han dejado el individualismo y cooperan en el rescate.

Es necesario hacer un vuelco hacia nuestro interior, al espacio donde podemos resignificar la vida; para ello, habrá que elegir entre el deseo de vivir en la comodidad y la seguridad, donde nada tenemos que enfrentar, y el camino de la construcción interna. Es viable que después de esta tragedia, podamos volver a celebrar la vida a partir de nuestro cuerpo, pero habrá que hurgar, sentir y escuchar a nuestro corazón, valorar y apreciar que estamos con y para la vida.

Es tiempo de hacer contacto con nuestro corazón, pedir su guía en nuestras acciones y procesos; que la experiencia vivida no nos paralice, antes bien, nos permita crecer como individuos, en el contexto donde nos movemos, impactando en los otros.

A menudo buscamos la alegría fuera de nosotros, sin encontrarla porque ésta se genera en nuestro interior; la alegría no está en las cosas materiales ni es una meta o un fin que debamos alcanzar, por el contrario, es parte de nuestro proceso de vida, de vivir en paz, en armonía, en equilibrio, de sentirnos satisfechos sabiendo que hay mucho por realizar, por construir, por sentir, por amar, en la plenitud de nuestro ser.

Tomemos nuestro pulso, respiremos profundamente, concentrándonos en ello, una y otra vez hasta recuperar el ritmo de nuestro corazón, que su movimiento y dinámica cambien, se transformen para recuperar la alegría de la vida.

Ir a nuestro interior para desde ahí decidir qué es lo que podemos reconstruir en nosotros mismos, con nuestros miedos, nuestras debilidades, rencores e inseguridades; y lo que no nos ha servido para generar alegría para la vida, eliminarlo, con la seguridad de que algo nuevo surgirá.

La naturaleza hace su trabajo en nosotros, en nuestro cuerpo, debemos acercarnos a ella y orientarnos: el fuego está relacionado con el corazón, con la alegría que nos da calor, el calor humano que necesitamos para vivir, para cuidar y proteger la vida.

Hemos de relacionarnos con nuestro planeta, nuestro origen, agradeciendo sus manifestaciones, y caminar los valles, subir los cerros, cruzar los ríos, correr con la brisa en el rostro, sentir los amaneceres, admirar el cielo y sus nubes cubriéndonos para consolidar el equilibrio y la armonía que necesitamos para vivir.

Gracias vida.

El movimiento del corazón

Juan Elías Campos García

El movimiento del corazón permite a la sangre viajar por el cuerpo; río viviente que nos mantiene con vida, el tejido sanguíneo nutre los órganos, transporta el oxígeno y las hormonas, regula la temperatura y protege ante bacterias y virus. El corazón tiene alrededor de cuarenta mil neuronas que generan ondas electromagnéticas, enviando información no sólo al cerebro sino también a los riñones, hígado, bazo y pulmones. El corazón se sirve del tejido sanguíneo para compartir mensajes de nuestro estado interno y comunicárselos a los demás órganos. La acupuntura señala que el corazón atesora la mente; el corazón percibe las señales del mundo externo, antes que cualquier otro órgano; podemos decir que sentimos el mundo, después lo pensamos. Sentir requiere de un corazón en armonía, esto permite que la información que se envíe al cerebro sea clara, lo que asegura una respuesta correcta ante lo que sucede; en caso contrario, un corazón perturbado o disminuido confundirá al cerebro, que responderá agitado por las emociones.

El corazón pulsa, emite una onda con cierta frecuencia y tensión. Cada minuto, el corazón pulsa entre sesenta a cien veces –en un día, esto se convierte en alrededor de cien mil pulsaciones; el corazón nunca se detiene, se mueve siempre, este movimiento tiene que mantenerse en un ritmo, si se acelera o está lento, produce ligeros saltos (arritmias), si la frecuencia de las pulsaciones se eleva, el corazón se desgasta, invierte demasiada energía en contraerse (taquicardias). La tensión o fuerza con que pulsa el corazón no tiene que rebasar o estar por debajo de 80/120 mmHg; si esta tensión es demasiado elevada (hipertensión) puede afectar los riñones, el hígado y el cerebro, si la tensión es baja (hipotensión) los órganos no se nutrirán adecuadamente ni habrá la suficiente oxigenación en células.

El corazón es un órgano valioso para cuidar la vida en el cuerpo, la vida encontrará alguna posibilidad para seguir mientras el corazón continúe moviéndose, por eso el corazón es la esperanza en el ser humano; sentir con el corazón nos humaniza, descubrimos que hay una energía que como el fuego nos hace arder con pasión, al mismo tiempo que nos toca en lo más profundo de nuestra vida, descubrimos la compasión. Si el corazón se detiene, la vida

acaba o presenta secuelas irreversibles. De ahí que el corazón debe estar sereno y no perder su alegría, para esto es valioso comprender que todo en la vida es movimiento, que nada es para siempre; un corazón en armonía está abierto a cualquier experiencia y le da un lugar en su interior, la íntegra a nuestra historia de vida.

La Tierra también tiene un corazón que arde y se mueve, es el fuego que nutre los ríos de magma que al salir del centro del planeta forman la superficie terrestre; el suelo que sostiene la vida de todos los seres vivos, incluido el hombre, emerge desde lo profundo del corazón de la Tierra. Un movimiento de las capas nos recuerda que habitamos un ser vivo que tiene un corazón que se mueve, esto debe hacernos sentir que nuestra vida es un instante que se construye en movimiento; estar preparado para el movimiento de la Tierra requiere de una conciencia sensible que no deje lugar a la ignorancia, la negligencia, la comodidad.

Si el corazón siente lo que sucede alrededor, tras el movimiento de la Tierra, será el primer órgano en responder; puede agitarse, pulsar fuerte y rápido para enviar un mensaje hacia el hígado, pues se necesita más flujo de sangre para reaccionar y protegerse, y éste produce glucógeno, energía que nos sirve para cuidar la vida. Este movimiento del corazón tiene que ser claro, sin preocuparse ni apaciguarse; un corazón sereno continúa con su movimiento de expansión, construye opciones ante estos momentos de crisis; al contraerse o ir adentro, saca hacia el exterior la alegría de vivir, pero si se cierra, ésta se apaga.

No estamos diciendo que seamos alegres al perder un ser querido o la estabilidad de nuestras vidas, pues ésta sería una euforia que, como recurso, nos vuelve insensibles ante la vida que habita en nuestro cuerpo; irse al extremo tampoco es adecuado, la desesperanza hace que nos sumerjamos en un sufrimiento interminable. La propuesta es hacer del corazón un órgano que con su intuición nos lleve por un camino donde valoremos la vida que tenemos, proteger ésta es un acto que se cultiva en el corazón, por eso cuidarla es un compromiso que se asume en cada una de nuestras acciones cotidianas.

Tras un movimiento terrestre, la vida no es la misma; un corazón preparado para cambiar debe hacerlo con desapego y voluntad, y si bien esto duele, el corazón nos enseña que lo que perdemos es valioso. Atesorar es una actitud que se hace con un corazón abierto, entregarse sin cerrarse, suceda lo que suceda, ésa es la alegría de vivir. Por eso, sentir el corazón nos ayudará a encontrar respuestas ante una circunstancia perturbadora; su movimiento, su pulsar constante, su contracción y distensión, son el movimiento de la vida en nuestro cuerpo; ir hacia nuestro interior, encontrar el fuego cálido que alimenta la pasión por vivir, con un corazón que le da sentido, nos ayudará en un momento de crisis.

Compartimos tres ejercicios para regular la pulsación del corazón.

I.

1. Estire una pierna y cruce la otra por encima de la primera.
2. Masajee cada uno de los dedos de sus pies, comenzando por el meñique.
3. Coloque la palma de su mano sobre los cinco dedos y empújelos hacia atrás y hacia delante.
4. Presione las plantas de los pies con ambas manos.

II.

1. Arrodílese sobre una pierna, levante la rodilla opuesta y tómela con las manos. Inclíne la frente hacia esa rodilla.
2. Cuando su frente esté en contacto con la rodilla, espire por la boca y vuelva la cabeza a la posición inicial al tiempo que cierra la boca.²

III.

1. Siéntese de frente a otra persona, mírela a los ojos, siendo consciente de su propia respiración.
2. Sienta las pulsaciones de su corazón, deje salir lo que está sintiendo.
3. Sienta el corazón de la otra persona, abraza a lo que ella está sintiendo.
4. Dele una frase, dígale algo que nazca desde su corazón.
5. Reciba una frase, acepte en su corazón lo que la otra persona le da.
6. Respire, agradezca por sentir que tiene la vida y que no está solo, suceda lo que suceda.

² Los primeros dos ejercicios fueron tomados de M. Hayashima, *Sistema taoísta de la salud. El método Do In*, Sirio, Argentina, 1997, pp. 98-99.

El corazón es movimiento desde nuestro interior, es la esperanza de la vida que habita en nosotros, lo único que no podemos hacer es perderlo. La palabra *esperanza* nos regala una enseñanza ante una situación de riesgo: abrir el corazón para sentir lo valioso de la vida a pesar de haber perdido seres queridos y cosas importantes. Elegir si dejamos que nuestro fuego cálido se apague o hacer del corazón un espacio que nos permita expandirnos y darle un lugar a las experiencias para crecer en nuestro interior. Al final, vivos, honraremos la memoria de nuestros seres queridos al caminar por el camino del corazón.

III. EMOCIÓN: LA ANSIEDAD; ÓRGANO: ESTÓMAGO-BAZO-PÁNCREAS

Las emociones, antes y después del terremoto. Ansiedad

Arcelia Lourdes Solís Flores

La cotidianidad de la Ciudad de México en los días pasados fue irrupida por un terremoto que nos vino a recordar no sólo la geografía donde habitamos –una zona sísmica que recurrentemente genera movimientos y desplazamientos que no rebasaban los 6 grados Richter desde hace 32 años–, sino las desgracias anteriores ante el desplome de varios edificios y la muerte de una gran cantidad de personas. Sin embargo, el impacto del sismo ha rebasado toda dimensión, sobre todo en la estabilidad emocional, al plasmar en los cuerpos una memoria de miedo, pánico y terror ante la amenaza de habitar espacios dañados. Se hace necesario caminar por zonas seguras, buscar los famosos “triángulos de la vida” en los espacio donde permanecemos, pero, sobre todo, en el principal con que contamos: el cuerpo.

Sentir que la vida era fuertemente amenazada por un movimiento natural de la Madre Tierra exacerbó la emoción del miedo, generando en el momento una gran cantidad de reacciones fisiológicas: incremento del ritmo cardiaco, sudoración, llanto, boca seca, y demás segregaciones que no sólo se dieron durante los minutos que duró el sismo, sino al paso de los días con la aparición de otra emoción, la ansiedad.

La ansiedad en la población mexicana es el resultado del actual estilo de vida y el acelerado ritmo de la urbe, donde el tráfico excesivo, los horarios de trabajo, los largos traslados debido a las distancias y los congestionamientos, la exigencia de alcanzar un prototipo a través de desear y poseer, entre otros, contribuyen para generar altas dosis de exigencia en las relaciones humanas.

Después del terremoto, el cuerpo, además del miedo, sigue segregando importantes niveles de ansiedad que no son sólo producto de la condición anterior, sino de lo que va a suceder en el futuro. La ansiedad se manifiesta construyendo pensamientos obsesivos que van desde pensar en la muerte y perder seres queridos, hasta quedarse solos y desprotegidos. A esto se agrega todos aquellos pendientes y ciclos no concluidos, culpas ante el temor de la pérdida, la búsqueda de compañía, y un sinfín de etcéteras, donde se entremezclan emociones y sentimientos confusos que se niegan, que no se manifiestan, que se guardan, manifestándose en una crisis emocional con una sintomatología que altera no sólo la vida emocional, sino también la orgánica, dado que los cuerpos no están diseñados para guardar.

La expresión de esta sintomatología se hace presente en mareos, náuseas, dolores de cabeza, sudoración, micción continua, infección en vías urinarias, inflamación y dolor de estómago, mala digestión, temblor en los músculos, vacío en el estómago, palpitaciones, nudo en el pecho, alteración en el sueño, fatiga, brincar del cuerpo durante el sueño o ante el ruido, desgano, ganas continuas de llorar, ideas sobre la vida, abandono de proyectos, etc.

¿Qué hacer después del movimiento que cimbró la tierra y el cuerpo de los mexicanos? Primeramente, este suceso nos tendría que llevar a una reflexión que comprenda la relación que guarda nuestro cuerpo con el planeta, y a entender lo importante que es el enraizamiento, la pertenencia, el origen y la identidad construida a partir de nuestra geografía, independientemente de la cultura. El movimiento de la vida es la expresión en todo ser vivo que se manifiesta en un continuo donde se mantiene y se preserva ésta. Nuestro planeta es un ser vivo que se manifiesta en sus climas, vientos, ríos, lagos, montañas, bosques, desiertos, selvas, flora, fauna y movimientos geológicos. Si somos parte de este movimiento de la vida, significa que no sólo se movió la tierra, sino también nuestro interior. La articulación de la tierra con nuestro cuerpo se da mediante el bazo-páncreas y el estómago, donde intervienen la ansiedad y el sabor dulce; así pues, si bien todo nuestro cuerpo se vio alterado, es particularmente el movimiento de estos órganos-emoción-sabor, el que generó un nuevo movimiento en nuestro interior, que se expresa en la sintomatología ya mencionada y en la posibilidad de un despertar para regresar a nuestro origen, a la madre, y agradecer que tenemos vida. Así, el movimiento generado por la ansiedad tendría que ser comprendido como un aprendizaje que nos regresa al origen, que debería articularnos con la tierra y, por tanto, permitarnos realizar un trabajo donde se valore el principio de cuidar la vida y a todo ser vivo en el planeta. Agradecer por estar vivos es honrar la cooperatividad, la sensibilidad, la compasión, es decir, las respuestas de la sociedad que en la desgracia se hicieron presentes. Estas mismas respuestas deberían guiar nuevas relaciones humanas que se sostengan en el cuidado de la vida.

No obstante lo anterior, podemos encontrar dos situaciones. Primero, la segregación de ansiedad se relaciona con la cultura del miedo, con una permanente amenaza al cuerpo, lo que conlleva a la necesidad de consumir alimentos y bebidas dulces. Esta necesidad por este tipo de alimentos desestabiliza el funcionamiento del páncreas al segregar mayor insulina para absorber el excedente de dulce. A la par de lo anterior, surgen en nosotros pensamientos irracionales que devienen obsesivos compulsivos ante el miedo inminente de que haya otro movimiento telúrico. Dos, la ansiedad se relaciona con el estómago y el bazo-páncreas, por tanto, se presentan malestares estomacales y digestivos así como dolores y temblores musculares; además, se nos seca la boca al ser ésta la expresión de estos órganos-emoción.

En lo inmediato, es necesario el consumo de un té amargo –puede ser boldo, ajenjo o istafiate– para equilibrar el impacto de la emoción en el cuerpo. Para empezar a equilibrar la manifestación orgánica de la ansiedad es necesario realizar ejercicios de respiración profunda de cinco a diez minutos, colocando la punta de la lengua en el paladar y respirando sólo con la nariz, con la boca cerrada; pararnos con los pies abiertos a la altura de los hombros, con la punta un poco hacia adentro; poner las manos en el abdomen, la izquierda sobre la derecha. Es necesario contactarnos con nosotros mismos y con nuestro origen, es decir, con la Madre Tierra; por tanto, realizar este ejercicio abrazado a un árbol o descalzo en la tierra posibilita el equilibrio para no impactar a otros órganos y emociones y, por tanto, se agraven las crisis de ansiedad. A la par de lo anterior, agradecer a la Madre Tierra por estar vivos.

Consumir un té de cuachalalate y sangre de grado con cancerina como agua de uso por una semana ayudará a regular la función digestiva y descongestionar el bazo-páncreas y el estómago; debemos además regular la preferencia por el sabor dulce. Realizar esto en lo inmediato, estaremos trabajando con el movimiento del planeta al interior de nuestro cuerpo –es importante no lamentarse, victimizarse o estancarse en lo vivido.

Las recomendaciones anteriores deben articularse a una reflexión que nos permita ver el sismo como la manifestación de vida de un ser vivo como lo es el planeta. Replantearnos la desvinculación que como humanos tenemos de la Madre Tierra, pues la naturaleza se mueve en dirección de la vida mientras el hombre se ha desvinculado de los procesos naturales al optar por una vida artificial cimentada en principios destructivos que sólo lo han llevado a crisis existenciales, emocionales o espirituales.

Finalmente, regresar a casa, al origen, con la seguridad de que si algo al interior se movió es para ofrecernos la oportunidad de crear un nuevo ser humano, un ser capaz de construir nuevas relaciones con el otro a través de la cooperatividad, la bondad, la sensibilidad, la compasión. Cultivar la vida es ver por todos los seres vivos; trabajar en pos del otro es hacerlo por nosotros mismos y también por todos aquellos que están por venir.

El proceso de asimilación ante los movimientos naturales del planeta

Gabriela Torres Casillas

¿Cómo se asimila la impresión de ver caer el mundo como se concebía? Ninguna acción del ser humano puede evitar los movimientos naturales de la tierra, pese a que nuestro andar por ella tenga un movimiento usual al que atribuimos cualidades de certidumbre, estabilidad y seguridad. El ojo humano puede acostumbrarse a ver un amanecer o el crepúsculo del día, bien sea desde la ventana de una casa, cerca del mar e incluso a través de una fotografía; el asombro por determinados movimientos naturales puede tomarse con agrado mientras que no suponga una pérdida del bienestar.

Tras la emergencia que llega después de un sismo, un huracán, un tornado u otro fenómeno natural, los seres humanos inmersos en ese contexto pueden experimentar sensaciones de vacío en el estómago, sentimientos de desesperanza, emociones como la angustia, miedo, tristeza y ansiedad. Esto tendrá una relación con la hora del día en que ocurra el evento y la temporalidad del año sobre todo cuando se presentan por ciclos.

Casual fue que ocurriera nuevamente un sismo con consecuencias catastróficas el mismo día y en el mismo lugar en que se conmemoraba el ocurrido treinta y dos años atrás. La historia de quienes lo vivieron en aquel entonces es ahora realidad para las nuevas generaciones, a quienes quizá les han dicho: “se necesita tener *estómago* para enfrentar los retos y para salir de la situación que se les presenta”.

Se habla de que se necesita un “estómago fuerte” para resistir eventos que causan una fuerte impresión, para realizar una acción que conlleva un esfuerzo mayor a lo común, enfrentar un reto o un riesgo, e incluso para resistir una comilona; se considera una cualidad de algunas personas para desempeñarse en determinados oficios o profesiones, como son: cirujanos, boxeadores, bomberos, electricistas, y otros. Mientras que quienes tienen un “estómago débil o sensible” tendrán algunos síntomas como dolor intenso, náuseas, vómito, falta de apetito o sensación de estar lleno, extremidades frías, diarrea y palidez. Puede pensarse que tener un “estómago fuerte” es un atributo de la personalidad, algo con lo que se nace; sin embargo, también puede explicarse como un proceso de construcción de acuerdo a las elecciones que toma la persona respecto del cómo vive la vida, de acuerdo a la forma en que creció, su historia familiar, la alimentación, la sociedad, la cultura, el ambiente.

Anatómicamente, se dice que la función principal del estómago es recibir los alimentos y líquidos, que realizan un recorrido desde la boca y el esófago, para que puedan ser almacenados temporalmente, transformarse en bolo alimenticio y después pasar al intestino delgado. Es decir, en el estómago se realiza la acción de digerir y absorber los alimentos. Para ello, se relaciona directamente con la función fisiológica del bazo, que consiste en controlar

el transporte y la transformación de nutrientes, controlar la sangre y controlar los músculos. Para la medicina tradicional china, el trabajo del estómago junto con el bazo constituye la fuente que mantiene la vida después del nacimiento.

Las funciones del estómago y el bazo se verán afectadas por la elección que hace el sujeto al alimentarse: el tipo de comida, los horarios, el tiempo que lleva comiendo un mismo tipo de alimento, o por el gusto preferente de algún sabor, y que se relaciona con la historia familiar, social y cultural respecto de la forma de preparar ciertos alimentos, costumbres y ritos –los cuales han cambiado paulatinamente entre las generaciones.

Actualmente, en la población de jóvenes es frecuente observar que su primer “alimento” del día es un cigarro, cerca de las 8:00 am, realizando sus actividades de estudio y trabajo con estómagos vacíos por largos periodos de tiempo durante el día, para posteriormente consumir en abundancia alimentos ricos en carbohidratos, azúcares, grasas y proteína animal, para resistir hasta llegar el siguiente episodio de ingestión de alimento. Esta acción puede tener una relación con la historia familiar, puesto que muchas madres y abuelas enseñaban a sus hijos a que sólo hasta que todos los miembros de la familia comieran, ellas se servían su plato y se sentaban a la mesa, para terminar comiendo solas porque los hijos ya habían terminado y se habían retirado de la mesa. Pueden enunciarse otros tipos de prácticas que realizan o realizaban las familias en torno a la alimentación, pero lo que puede resultar difícil, es mencionar una en donde se pudiera ver un aspecto de gratitud por el trabajo de quien realiza la preparación de los alimentos, de quien los adquiere, de quien los produce y cosecha, y por la tierra que los genera.

Además de la práctica de la preparación de alimentos y de cómo consumirlos, se encuentra la relación con la historia social en la que está inmersa la familia, cuya historia es de “estómagos vacíos” por la pobreza, por pelear el trabajo doblando turnos para poder llevar más dinero a la casa, por cubrir un estereotipo de imagen social, por las preocupaciones que quitaron el apetito. Lo anterior se vincula con los padecimientos que los abuelos, tíos, la mamá, el papá presentaron a lo largo de sus vidas. Un estómago débil puede presentar inflamación, gastritis, úlceras e incluso cáncer.

La forma de pensar o la cualidad de los pensamientos no será la misma con un estómago vacío que con un estómago lleno, con un estómago irritado que con uno que atesora energía para la siguiente encomienda.

Por eso puede sugerirse, para encontrar un equilibrio en el funcionamiento del estómago y el bazo-páncreas, la búsqueda de un repertorio más amplio de posibilidades que resulten en una alternativa no sólo de cómo alimentarse, y con qué alimentarse, sino de reflexionar sobre el qué y para qué se quiere alimentar. Un cuerpo joven (25 años) que no tiene energía para emprender un día productivo puede resultar no muy alentador para alguien con muchas ansias de vivir.

Un estómago que se llena de aire tras una inspiración profunda y suave conlleva a una relajación de la mente, lo que ayuda a aclarar la mirada y vislumbrar una perspectiva diferente a lo que se vive en el presente. Hacer esta acción de forma consciente durante un lapso de quince o veinte minutos durante el día contribuye a pensar, meditar nuevas formas de construir en donde ahora vuelve a haber un espacio vacío; y no sólo me refiero al espacio físico sino al espacio interior que ansía recuperar su estado de bienestar.

También ayuda apacchar al estómago, bazo y páncreas, al consumir bebidas tibias y alimentos dulces de origen natural, como son las frutas amarillas y de temporada de acuerdo a la región en que se habita. Ejercicios de estiramiento de brazos girando el torso suavemente de un lado a otro, contribuyen a un mejor funcionamiento de los órganos.

¿Cómo se asimila la impresión de ver caer el mundo como se concebía? Una posibilidad es escuchando a nuestro estómago y bazo, expresando la ansiedad que se generó, vaciarlo para volver a alimentar la vida en el cuerpo con una elección diferente de acuerdo al tipo de alimentos que se ingieren, con una intención dirigida hacia la gratitud, por colaborar con otros, y mantener el deseo de mantenerse en unidad.

Este movimiento natural de la tierra nos puede dejar la enseñanza de habernos visto en nuestra mejores y peores acciones que hasta el momento hemos realizado, para con nuestro cuerpo, para con los demás y para con la vida que existe en el planeta.

Una última recomendación: recoge la primera piedra que encuentres saliendo de tu casa (aquella que quizá pateas porque consideras insignificante), tómala entre tus manos y dale las gracias por recordarte que la Tierra es el hogar y que desde cualquier punto de ella se puede volver a empezar.

IV. EMOCIÓN: LA TRISTEZA; ÓRGANO: PULMÓN-INTESTINO GRUESO

Sugerencias para enfrentar la tristeza después de un sismo

Remedios Fátima Contreras Romero

El sismo se produce cuando el movimiento de la tierra se propaga en ondas de mayor intensidad ya que nunca está estática, siempre está cambiando pues es un sistema dinámico en movimiento constante que le permite renovarse. Algo similar ocurre en el interior del cuerpo humano: existe un movimiento de relación y colaboración entre los órganos que le permite autorregularse y mantener un equilibrio.

Ante una experiencia nueva, desconocida, amenazante, algo se pone en movimiento y se desencadenan emociones que pueden generar estados de *shock*, ansiedad, pánico. El cuerpo entra en crisis y sus repuestas dependen en gran parte de la forma como se vincula con esa experiencia. A partir de esto, podríamos decir que en el cuerpo, al igual que en la tierra, hay un movimiento constante que mantiene la vida y permite renovarse. En el caso de la tierra, este movimiento se mantiene de forma cíclica, pero en el caso del cuerpo, puede ocurrir que una emoción dominante interfiera en este proceso de equilibrio –por ello es muy importante atender las emociones que se han mantenido durante mucho tiempo en el cuerpo.

Por ahora nos ocuparemos de la tristeza, emoción que puede afectar el equilibrio del pulmón. La tristeza puede ser producto de un suceso vivido en carne propia, o de un suceso que rodea el entorno social; pero esta emoción también puede viajar a través del tiempo y hacerse presente en una tristeza desconocida que nos invade sin poder controlarla.

¿Cómo trabajar con la tristeza que se vive a partir del sismo? Tendríamos que iniciar con un proceso reflexivo para identificar qué tipo de ayuda necesitamos. Y para ello, las siguientes preguntas pueden ayudarnos:

- ¿Fui testigo directo de alguna situación de dolor o pérdida?
- ¿Tuve alguna pérdida material durante el sismo?
- ¿Algún familiar sufrió daño?
- ¿Hubo alguna muerte entre mi familia, amistades o conocidos?

Si la respuesta es afirmativa, estamos en un proceso de duelo que nos produce un gran dolor y parte de una experiencia propia que requiere expresarse.

Si la respuesta es no, entonces hay una memoria familiar o social que se despertó a partir de haber vivido esta experiencia. Pasemos a las siguientes preguntas:

- ¿En mi historia personal o familiar se vivió la experiencia de un sismo anterior o de algún desastre natural?
- ¿Cómo se vivió?
- ¿Trajo pérdidas humanas esta experiencia en mis ancestros?
- ¿De qué manera impactó sus vidas y cómo lo enfrentaron?

En estas sencillas preguntas podremos encontrar cómo se significó el evento; es decir, ¿nos quedamos con el miedo, el dolor, la tristeza, la pérdida, o tomamos una actitud de agradecimiento, de cambio, de unión, de solidaridad, de amor, etc.? Lo que vivieron nuestras generaciones pasadas queda grabado a través de una memoria que se transmite y que en otro cuerpo y en otro tiempo vuelve a despertarse. ¿Qué nos queda por hacer?

Comprender que la tristeza vivida requiere tener un curso, puede lograrse a través de acciones y meditaciones profundas; para ello, se dan algunas sugerencias:

- Hacer una renuncia. Se refiere a identificar que esa emoción no nos pertenece y por lo tanto renunciamos a ella, manteniendo un sentimiento de compasión a quien lo vivió.
- Tener un acto de compensación. Si en nuestra historia familiar hubo un daño provocado que implicó sufrimiento, podemos compensar lo sucedido reparando una acción que beneficie a alguien más.
- Una acción de solidaridad. Nos permite equilibrar la emoción y vincularnos con otros en un sentimiento de empatía que libera.
- La ayuda a otras personas. Esta ayuda debe mantenerse en un equilibrio, sin pretender dar más de lo que tenemos; de esta forma podemos honrar lo que se recibió en el pasado.
- Expresar el llanto reprimido. Disminuye la tensión para equilibrar las emociones.
- Darle un lugar a ese ancestro olvidado; mantenerlo presente en nuestras acciones y como parte de la familia.

Estas sugerencias pueden aligerar la carga generacional y dar otro curso a las memorias corporales, generando una nueva información que brinde alivio libere y dé opciones a nuestra descendencia.

Los pulmones

Araceli Silverio Cortés

Hoy, la gente sigue alerta, los hechos ocurridos el 19 de septiembre han dejado una huella imborrable en nuestros cuerpos. Se cuentan historias en las calles, en el transporte público, en el trabajo, en todos lados. Los medios de comunicación se encargan de recordarlo a cada momento. El cuerpo sigue alerta, el miedo está latente, muchas personas reportan no poder dormir y si lo hacen su sueño es alterado; otros reportan tener mucho sueño, mareos, ansiedad, comen a todo momento o están inapetentes. Las reacciones son diversas, el cuerpo se movió, lo que está afuera está adentro, y literalmente éste recibió una sacudida. Dos mujeres se encontraron en un transporte público, comentaban que sus hijos aún no reanudaban clases: “Se necesita el dictamen”, decía una, la otra habló de que más allá de ese dictamen sus hijos tenían miedo, y más allá de ese miedo, comentaba la otra, hay mucha tristeza en la gente.

Devolviendo la sonrisa de Susy

Susy se encontraba en un edificio del Centro de la Ciudad de México. Era el 19 de septiembre, la tierra se movía, el edificio también, la sacudida se sentía muy fuerte, la gente gritaba y buscaba la salida, mucha gente, en un edificio de atención al público: todos querían bajar. Susy se quedó pasmada, como autómata, sentía que tal vez moriría y no volvería a ver a su hijos; bajó como pudo. Estaba viva y lo siguiente era encontrarse con ellos; se dirigió al colegio de su hijo menor, era como no avanzar, el tiempo del trayecto se le hizo eterno. El niño no estaba en la escuela, su hermana lo había recogido y llevado a su domicilio; se dirigió hacia allá, su hija mayor también se encontraba allí. Todos estaban vivos, asustados pero vivos. Hoy no le es fácil conciliar el sueño, su cuerpo lo resintió, está triste, le es difícil asistir a trabajar, su cuerpo le duele, perdió la sonrisa que la caracterizaba. Sin embargo, dice que hoy tiene la oportunidad de seguir viviendo y espera que lo sucedido mueva a la gente y nos haga valorar y cuidar más la naturaleza. Espera recuperar su sonrisa.

Como esta historia, se dieron muchas otras y se originaron las más diversas reacciones; entre ellas, algo que brotó del cuerpo ha sido la tristeza, pues esto nos recordó lo frágil que es la vida y lo inmensa que puede ser la fuerza de nuestro planeta. Se movió todo el sentido de la vida, los apegos, las emociones y, con ello, se impactaron cada uno de los órganos del cuerpo: el riñón y el miedo colateral; el corazón y la alegría por la vida; el bazo-páncreas y la ansiedad recrudecida; el hígado y la ira desbordada; los pulmones y la tristeza latente.

Justamente son los pulmones los que sostienen una parte importante de la vida; éstos están situados en el tórax y se comunican con el intestino grueso. En el proceso de respirar, se da una relación estrecha entre exterior-interior y se refleja en la nariz. Por medio de este órgano, se inhala el oxígeno puro de la naturaleza para mantener las actividades funcionales del cuerpo y se expulsa el oxígeno turbio a través de la espiración, esto implica desechar lo viejo y asimilar lo nuevo. Las principales funciones de los pulmones son: controlar la energía y la respiración, comunicar y regular las vías de los líquidos, controlar la piel y el vello.

Los pulmones promueven la difusión del aire (energía vital) y regulan la sangre y los fluidos corporales de todas las partes del cuerpo, tanto internas como externas. Tienen también la función de descenso por su posición en la parte superior del cuerpo, la cual promueve la respiración regular y la circulación descendente del aire por la parte inferior del cuerpo. La disfunción del pulmón puede causar tensión en el pecho, obstrucción nasal, tos, expectoración y asma.

Una parte de los líquidos después de pasar por la acción dispersora del pulmón, es expulsada en forma de sudor, y por medio de la orina. Asimismo, el pulmón puede dispersar las esencias del alimento a la superficie del cuerpo provocando que el cabello sea abundante y dando brillo y humedad a la piel.

Durante el terremoto, los pulmones de la gente absorbieron polvo, gases dañinos y la tristeza circundante; el cuerpo lo está guardando en su memoria, y es necesario crecer a través de la experiencia, soltar lo que no nos sirve, lo que daña, si no soltamos, la vida se marchita, existe entonces una sensación de tristeza por la pérdida. Pérdida que en las actuales circunstancias ha sido mucha: vidas, espacios, seguridad. Lo guardamos o lo soltamos, el pulmón nos puede ayudar a esa limpieza, él exfolia la vida, obliga a deshacernos de lo que no nos sirve, renueva y da brillo.

Es por ello necesario realizar un trabajo corporal que nos lleve a soltar lo vivido, quedarnos con lo que nos sirve para nutrirnos, y dejar lo que no. Algo que nos puede ayudar es:

- Agradecer que seguimos con vida. Tenemos la oportunidad de seguir viviendo y respirando, sintiendo. La nariz nos permite llevar aire a los pulmones, respiremos con profundidad, poniendo la lengua en el paladar e inhalando hasta el diafragma para oxigenar todo el cuerpo.
- Hablemos con nuestro cuerpo, agradeciendo que nos muestre donde hay algún malestar, percibámoslo, focalicemos la parte que nos molesta, concienticémonos de él, hay que tocarlo y sentirlo. La meditación puede ayudarnos a ello.

- Agradezcamos cada día a la Madre Tierra por permitirnos estar en su vientre, confiemos en ella, rindámosle tributo, sembremos árboles, caminemos descalzos por el pasto, abracemos un árbol, respetemos y cuidemos el aire, el agua y todo lo que nos rodea.
- Valoremos estar para y con los otros, seamos cooperativos y no competitivos con animales, plantas y seres humanos, y que esto se convierta en un ejercicio cotidiano.
- Realicemos alguna actividad que se vuelva disciplina y que ayude a equilibrar el cuerpo; como tai-chi, chi cun o yoga –eso moverá la memoria corporal soltando lo que no sirva al cuerpo.
- Para el pulmón y para la tristeza, podemos tomar algunas infusiones que nos ayuden a limpiarlo, como un té combinado de bugambilia, poleo, gordolobo, cancerina, bola, ocote, ruda y romero por siete días (un litro como agua de tiempo).

Si todos los días agradecemos a la vida, además tener confianza en ella, en la naturaleza y en nuestro cuerpo, éste podrá estar en equilibrio, fluyendo con el acontecer cotidiano, aceptando las experiencias y creciendo con ellas. El trabajo personal en este sentido, puede devolver muchas sonrisas perdidas, entre ellas la de Susy.

V. EMOCIÓN: EL MIEDO; ÓRGANO: RIÑÓN-VEJIGA

Un recuerdo del miedo (o crónica de un temblor)

Ramón Stalin Calles Santiago

*Ahora que la tierra tembló,
Quizás sea hora de que mi cuerpo se acomode,
Que el río fluya,
Al final siempre llega al mar,
Si hoy te vas,
Al final siempre nos vamos a encontrar.*

Dónde comienza esta condición de MIEDO que me paraliza ahora, la tierra se mueve (TIEMBLA) y dentro de mí se genera la reacción de huir, moverme, un reflejo, quizás instinto de supervivencia; si logro enfrentar este miedo paralizante quizá sobreviva, me quiero mover, pero sigo en el mismo lugar, mis pies no responden, el tiempo pasa muy rápido o muy despacio.

A mi memoria vienen algunos recuerdos...

Quizá sólo es un reflejo de la condición de mi vida cotidiana: ¿dónde estoy parado?, ¿hay buenos cimientos?, ¿de pequeño sucumbí al miedo o lo enfrenté?, ¿me paralicé o me moví?, ¿escuché a los otros?, ¿a mis padres, a los que me querían ver crecer?, o sólo tomé el camino fácil.

La tierra sigue moviéndose, ahora que sé dónde estoy parado, tengo que tomar una elección: salgo, me quedo, corro, me desmayo, grito, me refugio bajo un mueble, o decido bajar las escaleras...

¿Qué elecciones he tomado en la vida? ¿Decidí estudiar, trabajar, hacer algo por la hermana humanidad, por la Madre Tierra? ¿Busco protagonismo, ganar dinero, quedarme en mi zona de confort? ¿Esperé un poco, esperé demasiado, me quedé cobijado bajo el cuidado de mis padres, enfrenté lo que venía...?

Ahora, la tierra ha dejado de estremecerse, el MIEDO aún se mueve en mi cuerpo, sigue sacudiéndose dentro de mí, poco a poco va calmándose, fluyendo, ahora me permite

pensar en los otros, en mi familia, en mis seres queridos, en mi pareja, en mi hija, en mi bebé, en mi mamá, en mi papá, en los otros. ¿Cómo estarán? ¿Dónde estarán?

Recuerdo que siempre he pensado en los otros, en qué opinan de mí, en cómo debo verme, cómo debo aparentar ser, cómo debo comportarme, si debo hacer algo por ellos, o si ellos deben hacer algo por mí, si me deben algo o si yo les tengo que dar algo.

Poco a poco el MIEDO dejó de sacudir mi cuerpo, otras emociones se agolpan, se mueven dentro de mí, ahora siento que no es necesario ver sólo si los otros están bien, debo preservar primero mi vida y buscar un lugar donde pueda estar a salvo.

En medio del caos de un TEMBLOR, hay una sacudida, un movimiento en lo más profundo de mí, en mis riñones, que tienen una función que permite que salga lo que ya no debe estar.

Éstos (mis riñones) me permiten sentir ese movimiento de MIEDO que me dice que todo tiene un principio y un fin, que me permite desapegarme de mis ideas, de mis cosas, de mis seres queridos.

Ahora recuerdo, “el agua siempre llega al mar”, de no ser así, se estanca y pudre, agradezco a mis riñones por permitir que así sea, el TEMBLOR me trajo esta enseñanza, es hora de dejarla ir también, ayudo en lo que yo puedo hacer, escribo estas palabras para que este miedo pueda tener un eco, luego lo dejo ir.

Por último, me concentro en el ahora y en el aquí; respiro, hoy sé que el movimiento de la tierra acompaña mi caminar, a un ritmo distinto, pero sé que aún se mueve, yo también tengo que moverme, ahora lo sé, ofrezco a la tierra una reverencia y agradezco su bondad por permitirnos vivir en ella.

El TEMBLOR ha pasado...

Pero siento que continúa, ahora no pienso que es un movimiento violento, ahora es más sutil, y el miedo ya no me paraliza, ahora me invita a moverme, y lo siento en mis

órganos, riñones, hígado, corazón, estómago, pulmones, sé que debo hacer algo por los otros, no sólo aquí y ahora, sino para siempre. Éste es mi compromiso con la vida, hacer algo por mí, para mí, en mi cuerpo, en mi vida, y luego por la hermana humanidad.

Despiértame cuando pase el temblor

Sergio Rodríguez Guerrero

Vivir en una zona donde confluyen diversas placas tectónicas implica que en algún momento la experiencia de un sismo o terremoto se hará presente. Ante esta situación, hemos pretendido contar con instrumentos de medición y prevención, así como medidas para tratar de disminuir su impacto, sin embargo, aún no se cuenta con estrategias que aborden esta realidad en otras dimensiones; por ejemplo, sabemos cognitivamente qué hacer en caso de un evento así (no correr, no gritar, no empujar), pero la experiencia de vivir un terremoto supera toda la información que hemos aprendido o ensayado.

De entrada, cuando ocurre esto, el cuerpo entra en una fase de alarma, y se comienza un proceso al interior; en este caso, la hipófisis segrega una hormona llamada ACTH (adrenocorticotropa), la que a su vez estimula las glándulas suprarrenales, estas glándulas se encuentran ubicadas por encima de nuestros riñones, tienen más o menos una forma triangular y consistencia de esponja; las células de las que está compuesta la glándula se encargan de regular un par de hormonas muy importantes para este estado de alarma, que son la cortisona y el cortisol, las cuales aumentan la cantidad de energía en la sangre para permitir al cuerpo reaccionar a la situación externa que lo pone en riesgo. Este proceso es una respuesta que los seres humanos tenemos y que permitió que desde nuestros antepasados pudiéramos enfrentar algunas circunstancias adversas y salir avantes. Llevado al evento de un sismo, este proceso se activa, nuestro cuerpo inicia una fase de preparación para llevarnos a un lugar seguro; el problema de esto es que no podemos correr (aunque el cuerpo ya se haya preparado para eso) porque no estamos en un campo abierto: nos encontramos en un piso de un edificio, sentados en la última fila de un salón de clases o dentro de nuestra casa tomando un baño, y al momento del sismo todos hemos activado esa misma respuesta corporal por lo que las rutas de salida se encuentran saturadas, si es que las hay, o bien el movimiento es tan intenso que cuesta trabajo mantener el equilibrio, por lo que sólo queda esperar a que pase. Sin embargo, el evento puede prolongarse en tiempo e intensidad, como ocurrió en días recientes, cuando estábamos acostumbrados a movimientos que paulatinamente se iban reduciendo –pero esta vez no fue el caso, por lo que el cuerpo seguirá su proceso de salvaguarda.

El estrés al que un cuerpo se ve sometido en un evento así, puede llevar a una hiperplasia, esto es, un daño celular de los tejidos del órgano involucrado; en este caso, las glándulas suprarrenales comenzarán un deterioro de sus células e involucraron a más órganos

con la intención de mantenerse seguras, por ejemplo los riñones, aunque el cortisol junto con otras hormonas como la noradrenalina en ciertas cantidades favorece la eliminación renal de agua en el instante, por ello cuando de inicio nos encontramos en estrés, tenemos la necesidad de orinar, pero cuando las cantidades hormonales son mayores provocan la retención sodio y fluidos generando un edema. La función de los riñones es eliminar las toxinas que filtran de la sangre las nefronas, por ello cuando no se da el proceso de eliminación, estas toxinas vuelven a la sangre contaminando nuestro cuerpo, produciendo jaquecas, cansancio e insomnio.

Después del evento, nuestro cuerpo debe eliminar o procesar las hormonas que se segregaron en exceso; la idea es entrar a una fase de armonía corporal, el problema es que el sismo continúa con repercusiones y cambios al interior de nuestro cuerpo. Retomando el funcionamiento de la hormona ACTH, ésta tiene su principal actividad dentro de los horarios de actividad física de las personas, por lo que en la noche, que se supone implica el descanso del cuerpo, esta hormona debe disminuir su presencia; pero posterior a un sismo como el que vivimos, el estrés que en un momento fue ocasionado por un elemento externo, ahora se mantiene por una circunstancia psicológica donde la angustia aguda o crónica tiene un papel importante. En ese punto, la cantidad de ACTH se activa de manera prolongada permitiendo que el estado de alarma se mantenga constante y conciliar el sueño se vuelve un problema: a pesar de que ya haya terminado el sismo en nuestro interior, aún sigue un proceso que no nos permite retornar a nuestra condición de armonía corporal.

Vivir un evento de este tipo es una experiencia que toca lo más íntimo de nuestra existencia, en un momento nuestra realidad se reblandece y no sólo se mueve la tierra desde su núcleo de hierro, sino también nuestro interior. Al inicio nuestro pensamiento trataba de ordenar lo que pasaba, creímos que era un temblor como los otros, algo pasajero que terminaría en un momento, sin embargo, en una fracción de segundos descubrimos que esta vez no sería así, el movimiento se volvía más intenso y descubrimos que el sismo se convertía en una sacudida que nos hacía ver que la idea de seguridad que puede representar una casa, un edificio, la escuela, el hospital, la ciudad, se venía abajo; no hubo duda de que el mundo que habíamos construido con acero, cemento, ideales de progreso y otros materiales y aderezos, se venía encima.

La tierra se movió y nuestro interior se cimbró; fue una experiencia que nos permitió ver que hay algo en nuestro interior que se mueve y que se defiende cuando se encuentra amenazado, que nos ha acompañado desde siempre y que a ratos busca expresarse, dirigirnos, guiarnos en nuestra existencia; me refiero a esa sensación que pudimos contactar por un momento y que sentimos que venía desde lo profundo de nuestro pecho, no era miedo o angustia, esa se presentó previo, me refiero a la experiencia de ver desvanecer por un instante la realidad artificial, y después de eso, sólo quedar nosotros y la vida, y en ese punto nada más deseamos vivir, seguir en este plano de existencia; quizá los ojos se humedecieron, no por tristeza, sino porque se descubre que la vida está más allá del éxito, de la vanidad, del reconocimiento, de los fracasos o decepciones, de la vida mundana, que existe algo más profundo que eso y no lo habíamos visto, pero en ese momento lo pudimos recuperar, se abrió desde nuestro interior.

El deseo de vivir y seguir un día más en este planeta abrió algo en cada uno de nosotros, es un pequeño despertar que nos dice que hay que buscar una nueva forma de vida; por ello, después de lo que pasó, muchos jóvenes tuvieron la necesidad de ayudar, y aunque existe en algunas personas el protagonismo, hay muchos otros que sólo querían hacer algo por su hermana humanidad, entregarse en un acto de amor y solidaridad por los otros sin esperar nada a cambio. Ese pequeño despertar debe permitir abrir el corazón para establecer relaciones interpersonales más amenas, bondadosas, amorosas y cooperativas. Otros más se cuestionaron cuál era su papel en esta existencia, qué venimos a hacer en el aquí y ahora. Aunque parezca algo trillado, hemos dejado de hacernos estos cuestionamientos; por ejemplo, los jóvenes dan por hecho que deben ser exitosos, sólo así tendrán un lugar en esta sociedad de consumo, pero eso adormece la capacidad de indignación, asombro y enamoramiento. Una población adormecida se enfoca únicamente en el consumo y el hedonismo, deja de cooperar y hacer para otros, pero a partir de la experiencia del martes 19 de septiembre de 2017, estos planteamientos regresaron a la juventud como una manera de expresión de la vida. Lo anterior significa que ahora es una oportunidad para responderse esas preguntas pero desde lo profundo de nuestra existencia, regresando a la idea de contribuir y hacer por esta vida.

En otros casos, ese despertar llevó a descubrir que la vida es valiosa, y entonces la obligación de hacer algo con ella se volvió inminente, por eso quizá se pudo sentir la necesidad de moverse, y ese movimiento nos debe llevar a concretar y cerrar ciclos, a realizar compromisos con el cuerpo, con la vida y su diversidad. El planeta tiene un movimiento continuo y éste no se detendrá, así, esa necesidad de hacer algo más con la vida debe también mantenerse.

Si en ese despertar nuestro cuerpo tuvo implicaciones por el estado de alarma que busca resguardar la vida en nuestro interior al sobreexigir un trabajo en las glándulas suprarrenales y riñones, podemos llevar a cabo algunas actividades que permitan disminuir las implicaciones y regresar a un estado de armonía corporal.

1. Lo primero sería tomar un té de cancerina y cola de caballo, puede ingerirse un litro como agua de uso durante 15 días. La manera de prepararlo es hirviendo un litro de agua, justo en el momento de la ebullición agregar lo que alcancen a tomar de cada planta los dedos pulgar, índice y medio, en ese momento apagar y tapar durante cinco minutos la infusión para después destapar y colar –es importante que sea ese tiempo para aprovechar los activos de las plantas. Después de pasado un tiempo, ingerirlo durante el transcurso del día.

2. Es necesario contactar con el cuerpo para recuperar su armonía, y para eso un masaje en diferentes zonas puede ayudar; el primer punto se encuentra ubicado en la planta del pie (ver figura 1), en esa zona se da un masaje presionando el punto indicado en sentido contrario a las manecillas del reloj. Después, en la mano, se puede presionar el arco que se

forma entre los dedos pulgar e índice (figura 2), en movimientos hacia las manecillas del reloj. Finalmente, se puede dar un masaje en sentido contrario a las manecillas del reloj en la cabeza, trazando una línea imaginaria entre las puntas de las orejas y donde confluye otra línea imaginaria que venga desde la punta de la nariz hacia la nuca (figura 3). En cada punto donde se da el masaje es importante respirar con la nariz, manteniendo la lengua pegada al paladar; con cada inhalación y exhalación la armonía del cuerpo se debe ir restableciendo.

Si el despertar está en relación con el deseo de vivir, es importante dirigir ese movimiento: abrir la voluntad de mantenernos en la vida es un compromiso con nosotros mismos y con los otros. Si alguien quiere salir y hacer algo por otros, retirando escombros, llevando alimentos, un servicio, etc., es importante mantenerlo como algo cotidiano –a veces, después de ocurrido el evento, esa necesidad de hacer se va diluyendo, en este punto es importante mantenerse, pero no en una actitud de sacrificio si no preguntándonos qué sigue. Ahora es tiempo de construir una sociedad con otros valores, nuevas formas de vida, más armoniosas y alejadas de la tragedia; ser solidarios no debe sólo ser una respuesta ante una emergencia, sino una actitud en la vida. En esta sociedad donde lo cómodo, lo fácil, lo rápido son parte del progreso, se ha perdido el valor del trabajo y de mantenerse en un proyecto de vida que no sea el éxito. Para cambiar esta realidad, se puede empezar un trabajo que hay que cultivar día con día.

Primero, se debe agradecer la vida en nuestro interior, y hay que ir a lo profundo, a nuestros ancestros, pues gracias a ellos estamos aquí; frente a nuestros padres, mirarlos a los ojos y decirles: “Papá, mamá, gracias por la vida”; es un primer momento de reconciliación con esa experiencia que tuvimos con esa vida que sentimos que se movía cuando la tierra hacía lo mismo.

Lo segundo es ir hacia dentro, entrar a ese mar profundo de donde surge la vida, tu cuerpo te permitirá hacerlo; así que puedes sentarte en flor de loto (o media flor de loto) y colocar tus manos sobre tus piernas, la izquierda por encima de la derecha, y formar un círculo con tus dedos pulgares (figura 4). En esa posición, respirar con la lengua pegada al paladar y contando mentalmente del 1 al 10 y del 10 al 1, al unísono de cada respiración en lapsos de 20 a 30 minutos. Esto ayudará a iniciar una búsqueda personal que permita abrir la voluntad y mantener una actitud de cooperación.

Después, podemos ir a un espacio abierto, un bosque, por ejemplo, y ahí sentarnos en la postura mencionada en el paso 2 y respirar por un momento, después ir hacia un árbol, colocar los brazos sobre él a manera de dejar caer el cuerpo, pidiéndole permiso (recuerda que es un ser vivo), y después flexionar y reposar la frente sobre su corteza, sentirlo y permitiendo que nuestro corazón se abra. En ese momento seremos parte de la naturaleza, nuestro cuerpo y espíritu regresarán a casa.

Finalmente, no debemos olvidar que lo vivido es una experiencia que nos obliga a mirarnos y descubrir que somos portadores de la vida y hay que cultivarla con voluntad, trabajo, amor, templanza y desapego. Nuestra experiencia en este plano puede construirse, sólo así podremos ser libres. Si en algún momento se requiere un apoyo más profundo, hay diversas opciones desde lo corporal, como la bioenergética, las constelaciones, la acupuntura, el masaje terapéutico, que pueden ayudar a seguir el camino del despertar.

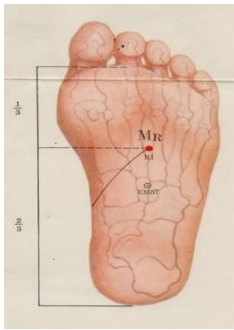


Fig. 1

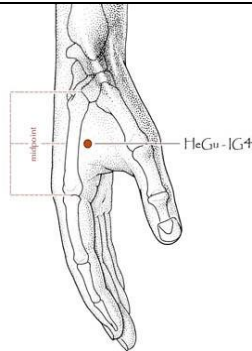


Fig. 2

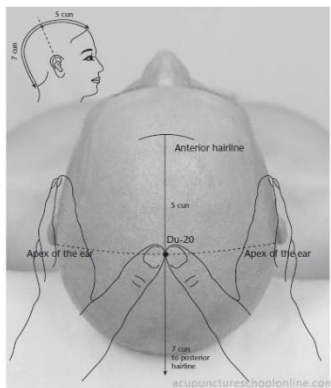


Fig. 3



Fig. 4

Vivir en el mismo cuerpo aunque ya no sea el mismo

Sergio López Ramos

Han pasado unos días desde el terremoto, la memoria está fresca, la herida no cicatriza bien, pues esta herida no se cura con antibióticos. Esta emergencia necesita de un trabajo corporal para poder sanar, y sanar significa ser otro (sin emigrar del cuerpo); es la oportunidad que muchos estaban esperando, pero no sabían a pesar de los mensajes del cuerpo. La emergencia de lo corporal es de salud, pues los índices de muerte son los más altos en los últimos diez años por enfermedades crónico-degenerativas y el cáncer. El cuerpo padece las amenazas de la megalópolis, sea estrés, aire contaminado, ruido, comida chatarra, competencia desigual, envidia, frustración, etc., y por si esto fuera poco, nos sorprende un terremoto. Sólo eso nos faltaba. Quizá era necesario para vernos cómo estamos, dónde estamos, qué podemos hacer. Un terremoto mueve el cuerpo, abre memorias de la vida, impulsa a una búsqueda, el secreto es que debe de durar ese impulso para crecer con ese cuerpo que ahora ya no vemos igual, cambió, sí, pero para bien, para ser mejor. El espíritu deberá encontrarse con la Madre Tierra, y nuestro cuerpo encontrar sus raíces, pues lo artificial no es su naturaleza.

Tenemos la oportunidad de ser otros con el mismo cuerpo, hacer un inventario de nuestra vida, ver qué se cayó con el sismo, dejar ese cascarón. Esta emergencia corporal no es natural, tiene una génesis social, se han caído las simulaciones, ¡gracias terremoto! El trabajo corporal es la opción para no ser un cadáver viviente; trabajar las emociones en dualidad con los órganos y los sabores nos lleva a conectarnos con nuestro espíritu, con los otros —que al final son parte de nosotros. La invitación está hecha, lo que sigue es una búsqueda, una práctica, una paz interior.

Tómese lo anterior como una invitación a visitar el espacio corporal, casa del espíritu, lo que nos llevará a ser mejores seres humanos.