



EDUCACIÓN EMOCIONAL Y PRÁCTICAS INTEGRATIVAS Y COMPLEMENTARIAS DE SALUD

CADERNOS DE EDUCAÇÃO EMOCIONAL

ELISA P. GONSALVES POSSEBON
FABRICIO POSSEBON

NÚCLEO DE EDUCAÇÃO EMOCIONAL
CENTRO DE EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA

APOIO:

Libellus
Editorial

PROVE[®]
PROGRAMA DE VIVÊNCIA EMOCIONAL

**EDUCACIÓN EMOCIONAL
Y PRÁCTICAS INTEGRATIVAS
Y COMPLEMENTARIAS DE SALUD**

**ELISA GONSALVES POSSEBON
FABRICIO POSSEBON**

**EDUCACIÓN EMOCIONAL
Y PRÁCTICAS INTEGRATIVAS
Y COMPLEMENTARIAS DE SALUD**



João Pessoa 2026

Conselho Editorial

Dilaine Soares Sampaio (UFPB)
Elisa P. Gonsalves Possebon (UFPB)
Fabricio Possebon (UFPB)
Fátima Sousa Lima (UFOPA)
Luiz Fernando Dias Pita (UERJ)
Jeane Odete Freire dos Santos Cavalcanti (UNIESP)
Maria Lúcia Abaurre Gnerre (UFPB)
Marilene Salgueiro (UFPB)
Tânia Maria Goretti Donato Bazante (UFPE)

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Catalogação na fonte – Libellus Editorial

P855

Possebon, Fabricio.

Educación emocional y prácticas integrativas y complementarias de salud / Fabricio Possebon, Elisa Gonsalves Possebon, Leonardo Mazzini (trad.) – João Pessoa: Libellus Editorial, 2026.

87 p.; 21cm x 29,7cm.

Bibliografia

ISBN 978-65-5264-092-5

1. Educação 2. Práticas integrativas – saúde 3. Práticas complementares – saúde. I. Mazzini, Leonardo. trad.

CDU 614:351.77

CDD 362.1

Índice para catálogo sistemático

1. Educação 370

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta obra poderá ser reproduzida ou transmitida por qualquer forma e/ou quaisquer meios (eletrônico ou mecânico, incluindo fotocópia e gravação) ou arquivada em qualquer sistema ou banco de dados sem a permissão escrita da editora.

SUMARIO

Prefacio.....	05
Presentación.....	06
Mandalaterapia.....	10
Yogaterapia.....	25
Aromaterapia.....	48
El gong terapéutico.....	60
Prácticas Integrativas en acción.....	72
Sobre los autores.....	85

PREFACIO

Si hasta el momento muchos esfuerzos educativos de la modernidad han estado dirigidos hacia la apropiación de saberes, universalmente conocidos como científicos y escolares, como el punto de partida para el proceso de concientización de los individuos, poca atención fue dada en el ámbito de las ciencias de la educación al papel de las emociones en la educación humana.

El costo de la herencia moderna fue alto: hasta hoy perpetuamos la lógica dicotómica y limitante de la razón ordenadora contra la emoción caótica, imprimiendo una irracionalidad destructiva inexistente a las emociones. El resultado de esto es la producción de una sociedad analfabeta emocionalmente, que pasó a convivir diariamente con estados de apatía, depresión, hostilidades como aspectos habituales, como si estuviésemos anestesiados e impotentes, poniéndonos como meros espectadores del aumento asustador de la violencia en la sociedad y en nuestros hogares.

Aceptamos de forma irreflexiva la condición de que las emociones traen vulnerabilidad y, al mismo tiempo, construimos una identidad colectiva de individuos que buscan felicidad y placer en el automatismo consumista, alimentando ignorancias sobre el universo emocional. Viviendo en una sociedad donde todos tienen prisa y priorizan procesos *fast*, no tenemos tiempo para pensar en nuestro bienestar, en nuestra salud.

Aliado al conjunto de personas con tendencia a la depresión, apatía u hostilidad, la sociedad *fast* crea un conjunto de estímulos que producen tensión emocional (noticias, enfermedades, conflictos familiares, problemas en el trabajo) que causan irritabilidad, ansiedad, depresión, problemas de relación, pudiendo generar inclusive patologías. El alto índice de venta de antidepresivos es un indicador de que la sociedad sufre de problemas emocionales como un fenómeno social.

Es en este contexto que la Educación Emocional surge relevante. Atenta al desarrollo integral de los individuos, ella parte de la idea de que la educación es un proceso que se realiza en la relación interpersonal y, por esta razón, está impregnada de fenómenos emocionales, ya que es de la naturaleza de las relaciones estar impregnada de significados, valores y creencias que son construcciones sociales y emocionales.

Así, la Educación Emocional emerge como una necesidad social y educativa con el objetivo mayor de desarrollar habilidades emocionales para contribuir satisfactoriamente para el bienestar personal y social de los individuos. Como proceso de conocimiento y autoconocimiento, ella ocurre de forma integrada, proporcionando una expansión en la conciencia sobre las emociones y sentimientos.

La Educación Emocional implica el conocimiento y el autoconocimiento de cuestiones pertinentes al universo emocional, además de la adquisición de conocimientos y habilidades que podrán proporcionar la conciencia y la modulación de las acciones, y así aprender a sentir y a actuar en el sentido de proporcionar bienestar. En dichos términos, para educarse emocionalmente es preciso librarse del estado de analfabetismo emocional y asumir una nueva condición ciudadana, la de sujeto consciente de su proceso de empoderamiento individual.

Este libro de Educación Emocional pretende ofrecer a los lectores conocimientos actualizados sobre el tema y, al mismo tiempo, colocar a disposición un conjunto de estrategias metodológicas. El objetivo mayor es el de convertirse en un material importante para que las personas puedan descifrar su propio mapa emocional y, también, para que puedan adquirir una comprensión mayor de los vínculos que establecen con los otros. Considerando la importancia de la temática, está destinado a educadores, psicopedagogos y diferentes profesionales que actúan en el área social y de la salud.

Escrito en un lenguaje objetivo y accesible, pretende ser un instrumento didáctico en las manos de aquellos que pretenden impulsar un cambio significativo a partir del verdadero centro generador de transformaciones: la propia persona.

PRESENTACIÓN

En este volumen pretendemos trabajar las enseñanzas prácticas de la Educación Emocional, cuyo alcance, según nuestro entendimiento, completa e incluso ultrapasa los límites teóricos, como demostraremos.

En nuestro curso de Educación Emocional, al mismo tiempo en que nos profundizamos en lo que sean las emociones, su funcionamiento, su radio de acción, sus consecuencias del punto de vista social e individual, vamos, por otro lado, en diálogo con las Prácticas Integrativas y Complementarias de salud, buscando la armonización del ser integral. Esto es lo que llamamos de práctica.

No creemos que las emociones puedan, o deban, ser controladas. Control es un término que parece implicar un dominio de la cognición sobre el mundo emocional. Aquí reside nuestra descreencia. Los términos que preferimos son: armonizar o equilibrar las emociones.

Entendamos el significado de esta distinción. Las emociones, abordando en este momento aquellas universales o básicas, de acuerdo con el entendimiento de Charles Darwin, o sea, aquellas que son pertinentes a la naturaleza humana (y de los animales también, según él) son algo que se desarrolló a lo largo de la formación de nuestra especie. Por tanto, son necesarias y útiles para el mantenimiento de la vida. Ejemplificando con la emoción del miedo. Si no tengo miedo del borde de un acantilado, si me acerco a este lugar con absoluta tranquilidad, parece que corro un gran riesgo de caer y perder mi vida. Soy así un temerario. En este caso, un poco de miedo parece deseable para salvaguardar mi vida, dejándome alerta y atento sobre hasta dónde puedo ir.

Si los hombres, como especie, no tuviesen miedos semejantes al de ese ejemplo, tal vez pudiésemos cogitar sobre su extinción. Este es un miedo protector, en síntesis. Por otro lado, si estoy en un lugar seguro, muy distante del borde del precipicio, y viéndolo de lejos me asusto, teniendo un temor inmenso y paralizante, entonces este no nos parece un miedo protector, es sin duda un miedo indeseable, casi patológico.

Los ejemplos extremos aquí quieren mostrar la existencia de una franja ideal, para cada situación; de un lado, la temeridad y del otro la cobardía, entendiendo este término como el estado patológico. No nos interesan estos puntos extremados, queremos estar situados en dicha franja, usufructuando la emoción del miedo en aquello que ella tiene de mejor para ofrecernos, esto es, para proteger nuestra vida.

Así, la emoción no es para ser controlada, es para ser armonizada o equilibrada, de tal forma que se mantenga dentro de la franja, en esta imagen concreta que utilizamos. En otros términos, la emoción es para ser vivida.

Lo que hablamos del miedo, sirve sin duda para las demás emociones universales: rabia, sorpresa, repulsa, alegría, tristeza.

La cuestión que se coloca ahora es esta: ¿cómo saber cuál es la franja ideal, en cada situación? Bien, no hay una respuesta cognitiva para este “saber”, hay de hecho estudios de casos en que analíticamente se puede cogitar sobre una situación ya dada y pensar en soluciones que habrían sido posibles, las mejores entonces. Sin embargo, un estudio de caso no garantiza que yo, en dada circunstancia, tendré mejor desempeño.

La cuestión permanece: ¿no hay como educarse emocionalmente? Nuestra respuesta es la siguiente: si estoy bien, cuando una determinada situación ocurre, situación desencadenante de una emoción, daré la mejor respuesta posible. Volviendo a la emoción vista, si algo sucede y la emoción del miedo aparece, pues el miedo surge naturalmente delante de un peligro, y sus respuestas básicas son: fuga, enfrentamiento o paralización, entonces, repitiendo, si estoy bien, daré mi mejor respuesta: tal vez la fuga, tal vez el enfrentamiento o tal vez la paralización. No sé de antemano cuál será la mejor respuesta, pues no

es así previsible, ni esta respuesta pasa por la cognición. Ella viene naturalmente, dependiendo de mi estado.

Si, por otro lado, no estoy bien, la respuesta delante del miedo ciertamente no será la mejor, y puede inclusive comprometer mi existencia.

Las palabras claves son “estar bien”, teniendo poco peso “conocer en profundidad la emoción”. ¿En qué ayuda conocer teóricamente las emociones? Ayuda sobre todo en la identificación correcta. Si identifico que lo que tengo es miedo, y no rabia, esto direcciona mi esfuerzo de “estar bien”. “Estar bien” es un modo general, y no particular, pero las acciones primeras y más inmediatas pueden, y tal vez deban, ser direccionadas hacia aquello que no está bien en lo particular. Si identifiqué el miedo como la emoción, en la que estoy más fuera de la franja de confort, emprendo esfuerzos deliberados para armonizarlo, sabiendo que, al trabajar el miedo, trato con el ser integral, y este, una vez equilibrado, armonizará inclusive las demás emociones que eventualmente tampoco estén en sus condiciones ideales. Esta idea del todo relacionado corresponde a aquello que los autores llaman “inespecífico”. La emoción es inespecífica, pues, al trabajarse con una, todas son afectadas.

Pensando de este modo, el esfuerzo de las prácticas de cuidado debe anteceder al conocimiento teórico de las emociones. Incluso sin saber identificar cuáles son las fuentes de los problemas de las emociones, si me dedico a las prácticas terapéuticas, estaré seguro de que las emociones van a encontrar sus mejores estados, o permanecerán en sus franjas ideales, como proponemos en esta imagen concreta. Esto es lo que pretendíamos demostrar.

¿Qué significa “estar bien”? Intentemos aprehender el concepto de ser integral:

Pongamos en una caja metálica una cantidad de piedras hasta llenarla; tenemos una caja llena de piedras. Si ponemos cemento en polvo, este penetrará en todos los intervalos dejados por las piedras. Nuestra caja será siempre la misma, pero contendrá entonces dos cuerpos diferentes. Pongamos, ahora, agua; esta agua penetrará en todos los intersticios del cemento y, por medio de este, unirá entre sí todas las piedras. Hay, pues, en esta caja tres elementos completamente diversos, unidos íntimamente. ¿Podríamos decir que forman tres bloques distintos? No. Tenemos un sólo bloque que se llama mortero. Lo mismo sucede con el ente humano. (Curso de Ciências Herméticas, p. 77-78).

El ser integral es este mortero de la citación, pese a que sepamos que sus partes constitutivas son elementos distintos, consideraremos siempre la unidad. Si un martillo golpea el mortero, el impacto es sentido por todo el conjunto, aunque el punto de impacto sea la piedra, por ejemplo, y esta se rompa. Una piedra partida compromete todo el mortero. En el siguiente ensayo, detallamos nuestra comprensión de este ser complejo, formado por las dimensiones física, vital, emocional, mental y espiritual. Estar bien, entonces, es estar armonizado en todas las dimensiones, o envolturas.

Permanezcamos con el mismo ejemplo del miedo. Si un peligro se aproxima del ser, o sea, este entiende que lo que se acerca es un peligro, entonces surge el miedo naturalmente. En el modelo teórico pluridimensional, el miedo surge en la dimensión emocional y se reverbera por todo el ser, actuando tanto sobre las demás emociones, que están en la misma envoltura emocional, como afectando la envoltura mental, produciendo en esta las preocupaciones, el nerviosismo y la ansiedad. Reverbera también por la envoltura vital, requiriendo de ella más energía o fuerza vital, el principio mantenedor de la vida, pudiendo provocar síntomas de falta de fuerza, de ánimo y de agotamiento. Por fin, reverbera sobre la envoltura física, el cuerpo físico propiamente dicho, actuando principalmente sobre el aparato urinario, llevando al individuo a retener o soltar la orina descontroladamente.

Si “estoy bien”, es decir, armonizado, estas reverberaciones ocurren en un nivel aceptable; y lentamente todo el sistema vuelve a la normalidad, porque la tendencia de la naturaleza es la autorregulación. Convencidos de que “estar bien” son las palabras claves, ahora lo importante es cómo hacer para estar bien.

Si me involucro en un programa de actividades físicas, cuyo enfoque sea el cuerpo, con su vitalidad evidentemente, sin haber ninguna preocupación en principio con las envolturas emocional y mental, ocurre que, al promover el equilibrio del cuerpo físico, por reverberación todos los demás tenderán a armonizarse. Así, se espera que el ser integral sea beneficiado con esta práctica. Esto de hecho sucede. Sin embargo, este camino parece ser lento para promover y mantener bien equilibradas las envolturas emocional y mental, en virtud de la inmensa incidencia de solicitudes a que están sometidas.

Si, por otro lado, escojo una práctica, cuyo principio ya esté contemplando el ser integral, en su multidimensionalidad, entonces parece que los resultados pueden ser mejores.

¿Qué distingue los dos grupos, puestos aquí didácticamente en separado y por oposición, ya que ambos contemplan movimientos, por ejemplo, de las piernas, de los brazos, de la cabeza, etc.?

Cada práctica tiene sus infinitos detalles para alcanzar el resultado, pero la intención es un elemento fundamental. Afirma, por ejemplo, Lowen, uno de los creadores del sistema Bioenergética (1985, p. 14), a respecto de sus ejercicios:

No obstante, ellos son ejercicios, no habilidades y mucho depende de lo que uno coloque en ellos. Si uno los hace mecánicamente, va a conseguir poco con ellos. Si uno los hace compulsivamente, los estará minimizando. Si uno los hace competitivamente, no probará nada. Sin embargo, si uno los hace con cariño, cuidado e interés por su cuerpo, los beneficios lo van a sorprender.

En otro punto de la misma obra (*idem*, p. 72), el autor repite: “No haga ejercicios como si estuviese practicando una habilidad mecánica. Usted no es su sargento instructor. Hágalos despacio, con tiempo para respirar y sentir”.

Sobre las posturas de yoga, *asanas*, señala el prof. Hermógenes (2014, p. 108)

En resumen, un *asana*, a pesar de parecer simplemente una actitud del cuerpo, es mucho más que eso, es una expresión del hombre holístico, manifestándolo en todos sus niveles: en el cuerpo, en el pensamiento, en la emoción, en la acción, en el cuerpo sutil y en el espíritu. Así, como un *asana* expresa un determinado estado de alma, recíprocamente, con el perfeccionamiento de este arte, al asumir determinado *asana*, el practicante es inducido al estado psicológico unido a ella, como si fuese un psicotrópico, esto es, algo capaz de mover (trópico) el alma (psique).

Entonces, el *asana* es una vivencia de un determinado estado psicológico. Si quiero, por ejemplo, mantenerme firme, centrado, seguro frente a las vicisitudes de la vida, hago la postura de la montaña, *tadasana*, que expresa estos estados, y de este modo soy inducido a ellos.

Según el creador del sistema Biodanza, Rolando Toro (2009, p. 191 e 192):

Cada uno de los ejercicios de Biodanza implica una música y el movimiento corporal estimulado por ella y coherente con ella; además, su finalidad es la inducción de una vivencia específica, cuyos efectos corresponden a un objetivo metodológico inherente al proceso de integración y desarrollo humano. Los ejercicios de la Biodanza constituyen modelos inductores de vivencia, y pueden realizarse sin dificultad, cualquiera que sea la posibilidad motora de cada individuo.

Vamos a limitarnos a estas tres prácticas, que inclusive se encuentran reconocidas por las Resoluciones Ministeriales del Ministerio de Salud (n. 849 del 27/03/2017 y 702 del 21/03/2018), para afirmar nuestro punto de vista, para responder la cuestión: ¿cómo hago para estar bien? Las prácticas corporales son la primera respuesta, pero no actividades físicas repetitivas y meramente mecánicas, sino prácticas que inducen vivencias, fuertemente intencionadas y observadoras del ser integral, como es el

caso de la Bioenergética, del Yoga y de la Biodanza. Pero no descartemos de ninguna manera las prácticas en que el sujeto es principalmente aquel que recibe el cuidado, casi que pasivamente: masaje de innúmeras orientaciones, reflexología, osteopatía, quiropráctica, aromaterapia, cromoterapia, terapia de los florales, homeopatía, Reiki, etc. Dijimos “casi”, porque aquí también, cuando el individuo se coloca en el estado de espíritu propicio para recibir, o sea, bien intencionado, este pasa a ser activo en el proceso, y el resultado le será infinitamente más benéfico.

Estar bien, entonces, es estar en armonía en todos los sentidos de la vida: en la familia, en el trabajo, en la sociedad, en el mundo, consigo mismo, sobre todo. No tenemos propuestas para todos los problemas del mundo, nuestra pretensión es bien modesta. En la secuencia, trabajaremos con aquellas prácticas que estamos seguros de sus resultados, siendo empleadas regularmente en el curso de Educación Emocional. Este material, entonces, complementa el curso, que ya posee innúmeros volúmenes publicados. Algo de lo que presentamos cada uno puede hacerlo por sí mismo, a pesar de que siempre será recomendado un profesor o facilitador calificado.

BIBLIOGRAFÍA

CURSO DE CIÊNCIAS HERMÉTICAS. I-Educação Pessoal. São Paulo: Ed. Prof. Francisco Valdomiro Lorenz, 1997.

HERMÓGENES, José. **Autoperfeiçãõ com hatha yoga**. Rio de Janeiro: BestSeller, 2014.

LOWEN, Alexander & Leslie. **Exercícios de Bioenergética**. O caminho para uma saúde vibrante. São Paulo: Ágora, 1985.

TORO, Rolando. **Biodanza**. Santiago: Cuarto Propio, 2009.

MANDALATERAPIA

para la comprensión del hombre integral

INTRODUCCIÓN

El presente ensayo se insiere en el esfuerzo de la búsqueda de la espiritualidad, entendiéndola como una armonización interior, una jornada del propio Ser, en sí mismo. El término armonía, a su vez, presupone la existencia de inúmeros elementos que interactúan entre sí. Reconocemos entonces al Ser como una entidad compleja formada por múltiples dimensiones o envolturas.

Las tradiciones de sabiduría del Oriente y del Occidente admiten tal posibilidad, aunque la ciencia “oficial” de orientación meramente cartesiana entienda este conocimiento como misticismo, superstición, error o incluso ignorancia.

En tiempos más recientes, despunta una nueva manera de pensar, en que se reconoce el valor del arte y de la tradición, para agregarlas a las ciencias académicas, exactas y humanas. Estudiamos estos nuevos paradigmas en nuestro ensayo sobre el gong terapéutico, en el capítulo cuatro de este libro, aquí nosotros los aceptamos como posibilidades bien consistentes, de tal modo que, para la comprensión de la mandalaterapia, nos valemos algunas veces de la voz de la tradición y del arte.

Con el reconocimiento e incentivo de la Organización Mundial de Salud para las prácticas alternativas y complementarias, y su consecuente oficialización por el Ministerio de Salud, en la realidad brasileña, por medio de resoluciones, nos sentimos muy a gusto al tratar de este tema. Nos parece que no es necesario demorar más para intentar obtener cualquier prueba de que estas técnicas funcionan, pero nuestra tarea ahora es básicamente comprenderlas para poder aplicarlas mejor. Este es el objetivo clave de este ensayo.

La conexión entre las prácticas alternativas y complementarias con la espiritualidad es inmediata, puesto que ellas, en general, parten del presupuesto de la existencia del Ser pluridimensional para el restablecimiento de la salud. Así, la armonización interna que buscamos como espiritualidad pasa por la salud integral, que las prácticas procuran dar.

¿QUÉ ES LA MANDALATERAPIA?

Mandalaterapia es una técnica que se insiere en el vasto dominio del Yoga. En la visión tradicional de la India, el Yoga es más que la definición presentada en la resolución 849 del 27 de marzo de 2017, del Ministerio de Salud, que lo reconoce y lo coloca en el elenco de las prácticas oficiales del Sistema Único de Salud.

Veamos inicialmente la descripción del Yoga, en la referida resolución ministerial:

Es una práctica que combina posturas físicas, técnicas de respiración, meditación y relajamiento. Actúa como una práctica física, respiratoria y mental. Fortalece el sistema músculo-esquelético, estimula el sistema endócrino, expande la capacidad respiratoria y ejercita el sistema cognitivo. Un conjunto de asanas (posturas corporales) puede reducir el dolor lumbar y mejorar. Para armonizar la respiración, son practicados ejercicios de control respiratorio denominados de *pranayamas*. También, incentiva el autocuidado, una alimentación saludable y la práctica de una ética que promueva la no-violencia. La práctica de Yoga mejora la calidad de vida, reduce el estrés, disminuye la frecuencia cardíaca y la presión arterial, alivia la ansiedad, depresión e insomnio, mejora la aptitud física, fuerza y flexibilidad general.

Concordamos integralmente con el texto arriba, pero resaltamos que el pensamiento indio tradicional es básicamente salvacionista, según Eliade (p. 19). De este modo, el cuidado del cuerpo es parte del esfuerzo de ascensión del alma, cualquiera que sea el concepto que se tenga de ella. Originalmente, el Yoga está más relacionado a la Espiritualidad, a lo trascendente, a lo inmortal y a lo eterno que a la materialidad y temporalidad del cuerpo. Evidentemente, el pensamiento occidental reinterpreta el Yoga y lo aproxima más de aquello que nos es familiar; es aquí sentido principalmente como una técnica promotora del bienestar. Para aquel que busca el Yoga en este sentido, digamos, más estrecho, este no decepciona, ya que atiende plenamente a todas las expectativas.

La más antigua definición de Yoga, en el Yogasutra de Patanjali, aforismo 2, dice: “yoga es el cese de los torbellinos de la mente”. Pese a que los términos originales sánscritos no sean de interpretación fácil, como por ejemplo *citta* = mente, de un modo general, en esta definición sintética, el Yoga objetiva tranquilizar al individuo, pues su intranquilidad lo impide de conectarse consigo mismo. La conexión entre su yo profundo, o *atman*, con lo absoluto, el *brahman*, es de la misma naturaleza de un autocentramiento, porque la tradición dirá que *atman* es igual a *brahman*. El individuo inquieto no dispone de condiciones para armonizarse, o en los términos indios, no consigue que su alma individual se armonice con el todo universal.

Reconociendo la dificultad de que esta búsqueda interna de armonización sea hecha por procesos únicamente mentales, el Yoga, a lo largo de su historia, desarrolló técnicas corporales (no exclusivamente corporales, como por ejemplo la meditación) para ayudar al practicante, de acuerdo con diversas escuelas, cada cual con su maestro de sabiduría. Las técnicas son muchas: *asana* (postura corporal), *mudra* (gesto de las manos y del cuerpo), *pranayama* (ejercicios de respiración, de hecho, ejercicios de vitalidad), *nidra* (relajamiento, para meditación), *mantra* (palabras o cánticos de poder), *kriya* (purificación), *mandala* (círculo), etc.

Como las mismas técnicas propuestas para la armonización del individuo, en su jornada espiritual, pueden ser empleadas terapéuticamente para restablecer la salud comprometida, entonces se desarrollaron específicamente: asanaterapia, mudraterapia, pranaterapia, nidraterapia, mantraterapia, kriyaterapia, mandalaterapia, entre otras.

En la visión occidental (evidentemente no es el punto de vista de *todos* los practicantes occidentales) que es, en suma, la definición de la resolución ministerial, el enfoque es el bien-estar. Bajo esta mirada, cuya importancia, pertinencia y legitimidad reconocemos plenamente, cada una de las técnicas del Yoga puede ser empleada como unidad autónoma. Cabe al terapeuta, o mejor diciendo al yogaterapeuta, indicar en cada caso la técnica recomendada, y dentro de ella, los ejercicios específicos.

Aunque el texto de la Resolución 849 no mencione directamente el término “mandalaterapia”, esta técnica está sobrentendida allí, como perteneciente al contexto del Yoga.

Presentamos en fin nuestro entendimiento de lo que es la mandalaterapia: técnica de pintar mandala, consciente de su función terapéutica, escogiendo los colores y usándolos en los locales internos del círculo, de modo a obtener los efectos deseados. Las palabras claves en la mandalaterapia son la elección del color y su posicionamiento. En esta técnica no se observará si el trazo es fuerte o débil, corto o largo, si bien estos datos pueden ayudar para una mejor comprensión del estado de aquel que anhela los beneficios. Llamaremos a este didácticamente de “paciente” de la mandalaterapia. Los beneficios alcanzados por la técnica son los descriptos en la Resolución a respecto del Yoga, en síntesis, repitiendo: el bienestar general.

La mandala es una forma, un círculo, como ya dijimos. Entonces la técnica de la mandalaterapia también podría ser encuadrada en el ítem que la Resolución 849 designa por Arte-terapia. Veamos el texto descriptivo del referido documento:

Es una práctica que utiliza el arte como base del proceso terapéutico. Hace uso de diversas técnicas expresivas como pintura, dibujo, sonidos, música, modelaje, collage, mímica, tejido,

expresión corporal, escultura, entre otras. Puede ser realizada de forma individual o en grupo. Se basa en el principio de que el proceso creativo es terapéutico y fomentador de la calidad de vida. El Arteterapia estimula la expresión creativa, auxilia en el desarrollo motor, en el raciocinio y en la relación afectiva. A través del arte es promovida la resignificación de los conflictos, promoviendo la reorganización de las propias percepciones, ampliando la percepción del individuo sobre sí y sobre el mundo. El arte es utilizado en el cuidado de la salud con personas de todas las edades, por medio del arte, la reflexión es estimulada sobre posibilidades de tratar de forma más armónica con el estrés y experiencias traumáticas.

Observando entonces que el Arteterapia usa también “pintura” y “dibujo”, entendemos así la posibilidad de este encuadramiento. La función terapéutica es dada por el propio concepto de Arte, que trasciende un sentido estético restrictivo. El Arte no se limita a un deleite más inmediato, sino que es transformador del Ser (BOSI, LACOSTE, HUISMAN).

¿QUÉ ES EL MANDALA?

Nos pareció mejor explicar primero qué es la mandalaterapia, antes de la discusión sobre el mandala propiamente dicho.

El término sánscrito designa normalmente “círculo”. Un término más vasto es yantra, que significa “diagrama”, en el sentido mágico. Del modo como aquí en este texto lo estamos entendiendo, el mandala es un tipo particular de yantra. El mandala es para nosotros un diagrama mágico, con el detalle de ser circular. Ejemplificando la diferencia, recordamos el conocido sonido sagrado *om*, de la tradición india, cuya representación es ॐ; por tanto, este dibujo es un yantra y no un mandala, aunque algunas veces él aparezca en el interior de un mandala. En síntesis, el mandala es un círculo mágico. La cuestión que se impone es la siguiente: ¿dónde está la magia del círculo, qué él tiene, además de su área geométrica calculada como $A = \pi \cdot r^2$, en que r = radio?

En el estudio del antropólogo Marcel Mauss (2003, p. 174), la magia

trabaja en el mismo sentido en que trabajan nuestras técnicas, industrias, medicina, química, mecánica, etc. La magia es esencialmente un arte de hacer, y los magos utilizaron con cuidado su *savoir-faire*, su destreza, su habilidad manual. Ella es el dominio de la producción pura, *ex nihilo*; hace con palabras y gestos lo que las técnicas hacen con trabajo.

Y también “pero se puede decir que ella es siempre la técnica más fácil. Ella evita el esfuerzo, porque consigue sustituir la realidad por imágenes” (*idem*, p. 174). Los propios magos tienen de su arte una visión bien más “noble” que la moderna antropología racionalista, por ejemplo, en Giordano Bruno (1548-1600) (p. 29) vemos:

Se emplea el término *magos* para designar a aquel que realiza prodigios por la simple aplicación de principios activos y pasivos, tal como en medicina y en química: se trata de aquello a que comúnmente se llama de *magia natural*.

Agregamos algunas definiciones de los modernos magos, como Aleister Crowley (1875-1947): “la ciencia y el arte de hacer con que los cambios sucedan de acuerdo con la Voluntad”, y Ellen Evert Hopman (1952-): “la aplicación consciente de la imaginación y atención enfocada para alcanzar una meta deseada por intermedio de la visualización” (citaciones extraídas de ZELL-RAVENHEART, p. 67).

La temática es extensa, pero para el propósito de este ensayo entenderemos que un círculo mágico es una figura que, según los magos, es capaz de operar algún cambio, cuando la voluntad del operador se concentra sobre él. La nueva cuestión que naturalmente surge de esta definición es: ¿cuál es el principio de esta operación, o sea, actuando sobre un objeto se obtiene una respuesta en otro? Será respondido con una voz de la misma tradición de los magos:

Es preciso observar que, cualesquiera que sean las maravillas que las figuras realizan, cuando las trazamos en papel, placas o imágenes, ellas sólo lo hacen gracias a la virtud adquirida de figuras más sublimes, siendo por esas afectadas por aptitud natural o por semejanza, una vez que son configuradas a su manera exacta, así como el eco es la reproducción exacta en una pared opuesta, o, como la reproducción en un vidrio hueco, de los rayos solares reflejados sobre un cuerpo opuesto de madera u otro material combustible que lo hace quemar; o como un arpa que causa resonancia en otra arpa, fenómeno tan solamente posible por la figura igual y apropiada, pues cuando dos cuerdas son tocadas en una, con igual intervalo de tiempo y moduladas con la misma intención, la otra también se agita (AGRIPPA, p. 454).

La respuesta de Agrippa (1486-1535) es, en resumen, una acción por simpatía. Así, si se dibuja una figura de una persona, se establece un vínculo entre ambos; lo que se haga en la figura, estará siendo hecho en la propia persona, por simpatía. El mandala o círculo es también un yantra privilegiado. Sobre esto dice Agrippa (p. 453):

Las figuras geométricas formadas a partir de números también son igualmente poderosas. De estas, la primera es el círculo, que responde a la unidad y al número 10; puesto que la unidad es el centro y la circunferencia de todas las cosas; y el número 10, sumado sobre sí, retorna a la unidad de donde se originó, siendo el fin y el complemento de todos los números. Un círculo es llamado de una línea infinita en la cual no hay *terminus a quo* ni *terminus ad quem*, cuyo comienzo y fin están en todos los puntos, de donde también un movimiento circular es llamado de infinito no de acuerdo con el término, sino con el lugar; por tanto, siendo el círculo la mayor y más perfecta de todas las figuras geométricas, es considerado el más apropiado para amarres y conjuros; y, por el mismo motivo, aquellos que adjuran espíritus malignos suelen cercarse con un círculo.

De este modo, según la tradición de magos, si se quiere actuar sobre alguien, por simpatía, el mejor dibujo mágico que puede ser hecho es un círculo, con la intención de que sea la imagen de la persona.

En la técnica de la mandalaterapia, el procedimiento terapéutico comienza con el paciente tomando un mandala en blanco dibujado en una hoja, esto es, sin colores. Coloca entonces su intención de que este mandala sea él mismo, su Ser. Los colores que va a pintar, y donde los va a pintar, serán escogidos para que sean aplicados en su Ser. Por simpatía, lo que haga en este mandala, lo estará haciendo en sí mismo. Adelantando, en este momento, lo que se explicará más abajo en detalles, diremos que, si se coloca el color blanco en el mandala, en el local que representa su alma, estará por simpatía colocando el color blanco en su alma. En la tradición, el blanco representa pureza, amistad y sinceridad, es decir, estará colocando terapéuticamente estas características en su alma, curándola de impurezas, enemistades y falsedades.

Explicamos hasta este punto, el principio general de la técnica, que es básicamente el concepto mágico de la simpatía, y el significado de la elección del círculo, como la figura que mejor representa el Ser, resta ahora entender el valor de los colores y su localización dentro del mandala.

COLORES Y SIGNIFICADOS

El color fue objeto de atención de diversos estudiosos, en épocas variadas. Igualmente, su concepto varió desde impresiones subjetivas hasta el esfuerzo de una definición precisa. A partir de la *Óptica* de Isaac Newton, descomponiendo la luz en un prisma, se llega a una comprensión física, como a seguir presentamos:

El color es un atributo que percibimos de los objetos cuando hay luz. La luz es constituida por ondas electromagnéticas que se propagan a unos 300.000 kilómetros por segundo. Esto significa que nuestros ojos reaccionan a la incidencia de la energía y no a la materia en sí. Las

ondas forman, según su longitud de onda, distintos tipos de luz, como infrarroja, visible, ultravioleta o blanca. Los objetos devuelven la luz que no absorben, hacia su entorno. Nuestro campo visual interpreta estas radiaciones electromagnéticas que el entorno emite o refleja, como la palabra “COLOR” (REYES, p. 12).

Hay de hecho innúmeros estudios académicos sobre la acción de la luz sobre las células y los tejidos, aunque para los propósitos de la Mandalaterapia lo que es más pertinente es lo que evoca el color, en términos sobre todo de percepción emocional, mental y espiritual. Estas percepciones son evidentemente subjetivas y respaldadas por una tradición que dice, en síntesis: el color depende de los ojos de quien lo ve. Presentamos abajo una lista de los colores que son utilizados en la Mandalaterapia. Optamos por los más comunes, inclusive por la disponibilidad de encontrar y disponer de los materiales necesarios como: lápiz de color, tiza colorida, tintas, etc. La información proviene de la bibliografía consultada de Cromoterapia, daremos en destaque alguna observación extraída de la obra de Oberon Zell-Ravenheart y de la obra de Wassily Kandinsky. Nada mencionamos sobre el brillo (opaco, brillante, etc.), ni sobre el tono de los colores (oscuro, claro, etc.). No consideraremos el brillo en esta técnica y escogeremos siempre la tonalidad media.

Rojo: color caliente y estimulante, significando coraje, trabajo físico, entusiasmo, pasión y sexualidad. Es básicamente el color de la acción, del masculino y del fuego. La desarmonía de este color se asocia con: rabia, frustración, confusión, violencia, despotismo, impaciencia, superactividad, estrés. Es el color característico del plano material y somático. Cuando se coloca terapéuticamente, en cierta cantidad en el plano vital, favorece los planos materiales y, del mismo modo colocado en el plano emocional y en el mental, estimula las ideas; puesto en el alma, auxilia en la defensa contra ataques dirigidos al plano material.

En Zell-Ravenheart (p. 69): “El rojo es el mejor color para alejar el peligro. Úselo para estabilidad, fundamentación, prosperidad y salud física”.

En Kandinsky (p. 97): “El *rojo* tal como lo imaginamos, color sin límites, esencialmente caliente, actúa interiormente como un color desbordante de vida ardiente y agitada. Sin embargo, no tiene el carácter del amarillo, que se propaga y se consume de todos lados. A pesar de toda su energía e intensidad, el rojo demuestra una inmensa e irresistible potencia, casi consciente de su objetivo. En ese ardor, en esa efervescencia, trasparece una especie de madurez masculina, dirigida sobre todo *hacia sí misma* y para la cual el exterior cuenta muy poco”.

Naranja: color restaurador y regenerador. Es el color de la reconstrucción, de la mejoría, del heroísmo, de la prosperidad, del parentesco, de la amistad y de la abundancia. La desarmonía de este color se asocia con: orgullo, ignorancia, pompa, competitividad. Color característico del plano vital, energético, favoreciendo alegría, creatividad, placer, fantasía, sueños y deseos. En el plano material, terapéuticamente colocado en cierta cantidad, este color restaura el cuerpo y crea solidez material. En los planos emocional y en el mental, igualmente colocado, regenera daños emocionales; y, finalmente, en el alma, ilumina e inmuniza contra ataques dirigidos al plano material.

En Zell-Ravenheart (p. 69): “Use el color naranja para fluidez de movimiento, placer y conexión”.

En Kandinsky (p. 99): “El rojo caliente, al que el añadido del amarillo, a que es aparentado, torna más intenso, resulta en el *naranja*. El movimiento del rojo, que estaba encerrado en sí mismo, se transforma entonces en irradiaciones, en expansión. Pero el rojo, cuyo papel es grande en el naranja, le agrega una nota accesoria de seriedad. Es como un hombre seguro de su fuerza y que da una impresión de salud”.

Amarillo: activador y dinámico, este color actúa sobre los procesos mentales, alejando las ideas fijas, aumentando la capacidad de raciocinio y dando seguridad. Es el color de la inteligencia, del estudio, de la voluntad, de la audacia, del ímpetu, del liderazgo y de la motivación. La desarmonía de este color se asocia con: escepticismo, terquedad, egoísmo, cinismo, pereza, intolerancia, disgusto y control. Color característico del plano emocional y mental. En el plano material, terapéuticamente colocado en cierta cantidad, actúa sobre los nervios; en el vital, igualmente colocado, recarga la energía; en el alma, limpia

residuos.

En Zell-Ravenheart (p. 69): “El amarillo es un color fantástico para mejorar el equilibrio, la autoestima, el carisma, la adivinación y la creatividad. Úselo también para fuerza de voluntad, vitalidad, propósito y eficacia”.

En Kandinsky (p. 92): “El amarillo es el color típicamente terrestre. No se debe pretender que el amarillo transmita una impresión de profundidad”.

Verde: calmante y equilibrador, este color evoca seguridad, esperanza, armonía y buenos sentimientos. El verde mejora cualquier estado físico negativo, trayendo fertilidad, crecimiento, cambio y prosperidad. La desarmonía de este color se asocia con: pesimismo, sentimentalismo, envidia, superficialidad, celos, descontentamiento. Terapéuticamente colocado en el plano somático, es curativo; colocado en el plano vital, impide pérdidas energéticas; en los planos emocional y en el mental, trae amor y amistad; y finalmente en el alma, integra cuerpo y alma.

En Zell-Ravenheart (p. 69): “Use el color verde también para equilibrios en relaciones, compasión y autoaceptación”.

En Kandinsky (p. 93): “El verde absoluto es el más calmo de todos los colores. No es foco de ningún movimiento. No se hace acompañar ni de alegría, ni de tristeza, ni de pasión. Nada pide, no lanza cualquier apelo. Esa inmovilidad es una cualidad preciosa y su acción es benéfica sobre los hombres y sobre las almas que aspiran al reposo. Pero ese reposo, por fin, corre el riesgo de tornarse aburrido”.

Azul: Color frío y femenino; trae equilibrio, paciencia, armonía, tranquilidad y serenidad. Produce habilidad en los acuerdos y actuación en conjunto. Es el color de la sabiduría y de la meditación. La desarmonía de este color se asocia con: desistencia, temor, ansiedad, aislamiento, depresión, tristeza, frialdad, pasividad, autoconmiseración. Usada terapéuticamente en el plano material, es atractivo, genera amistades y recursos materiales. Colocado en el plano vital, produce limpieza; en los planos emocional y mental, genera afecto y buenos sentimientos; en el alma, defensa, protección y paz.

En Zell-Ravenheart (p. 69): “Úselo también para armonía, creatividad, comunicación y resonancia”.

En Kandinsky (p. 93): “El azul es el color típicamente celeste. Apacigua y calma al profundizarse.”

Índigo: este color trabaja intuición, protección, limpieza y purificación. Es el color de la percepción, de la imaginación, de la ilusión y de la habilidad en ver patrones. La desarmonía de este color se asocia con: orgullo, limitación, arrogancia y totalitarismo frente a la vida. Terapéuticamente usado en el plano material, trae abertura; en el plano vital, limpieza y protección; en el emocional y en el mental, armonización; en el alma, aleja los efectos de los errores. En los modelos en que se representa un plano intuitivo, este es su color, situándose entre lo mental y lo anímico.

En Zell-Ravenheart (p. 69): “El índigo con matices de ultravioleta es normalmente llamado de ‘color de la magia’ ”.

En Kandinsky (p. 92): “El azul profundo atrae al hombre hacia el infinito, despierta en este el deseo de pureza y una sed por lo sobrenatural. Es el color del cielo tal como se nos presenta desde el instante en que escuchamos la palabra “cielo” ”.

Violeta o Lila: es un color profundamente espiritual, místico y religioso. Se relaciona también a poder, riqueza y buena suerte. El violeta actúa sobre quien está espiritualmente desequilibrado, incrédulo y sin conexión con las fuerzas divinas, transmutando y purificando. La desarmonía de este color se asocia con: injusticia, martirio, obsesión, intolerancia, impotencia, castigo y magia negra. En el plano material, terapéuticamente usado, actúa contra los procesos degenerativos; en el plano vital, reequilibra; en los planos emocional y mental, trae fe, caridad y bondad; en el alma, aleja energías negativas.

En Zell-Ravenheart (p. 69): “Use el color violeta de manera específica para centralización espiritual y meditación; también, para la conciencia expandida y percepción cósmica”.

Blanco: este color evoca integralidad del ser, pureza y paz. Es el color de la iluminación, de los planos elevados de la consciencia; representa amistad, sinceridad, divinidad y unidad. La desarmonía de este color se asocia con: devaneo, descentralización, poca conexión con la tierra, acúmulo de energía descontrolada. Es el color característico del plano anímico. En los demás planos, terapéuticamente se coloca para purificación.

En Zell-Ravenheart (p. 70): “El blanco es el color de la Diosa, por tanto, es usado en todos los tipos de bendiciones”.

En Kandinsky (p. 96): “El blanco actúa en nuestra alma como el silencio absoluto. Resuena internamente como la ausencia de sonido, cuyo equivalente puede ser, en la música, la pausa, ese silencio que apenas interrumpe el desarrollo de una frase, sin marcar el desenlace definitivo. Ese silencio no es muerto, sino que transborda de posibilidades vivas”.

Negro: Es el color absorbente y retentor de energía. Se relaciona a la frustración, amarre, luto y muerte. Aunque haya un sentido positivo para este color, en determinados contextos, con el sentido de protección, presentimiento, cambio; en esta técnica de Mandalaterapia el negro siempre debe ser evitado.

En Kandinsky (p. 96): “Como un “nada” sin posibilidades, como un “nada” muerto tras la muerte del sol, como un silencio eterno, sin futuro, sin la esperanza siquiera de *un* futuro, resuena internamente el *negro*. Lo que corresponde a él en la música es la pausa que marca el fin completo, que será seguida, tal vez, de otra cosa – el nacimiento de otro mundo”.

Marrón: es el color que se relaciona al pasado, recuerdos y memorias, nunca en sentido positivo. Está asociado a egoísmo, vulgaridad, adicción, enfermedad y destrucción. En esta técnica, siempre debe ser evitado el marrón.

En Zell-Ravenheart (p. 70): “todo lo que está relacionado a animales de todos los tipos, de modo especial a la comunicación animal”.

Rosa: equivale al verde.

COMO REPRESENTAR EL SER

Recordemos el camino propuesto en este ensayo. Una vez entendido que el mandala es el dibujo que mejor puede representar al Ser, por causa de las propiedades mágicas del círculo, y que la técnica de la Mandalaterapia consiste en colorir, con los colores terapéuticos vistos, los elementos del Ser que necesitan de alguna armonización, entonces nuestro próximo paso es la localización de estos elementos.

El Ser, en esta técnica, es comprendido como pluridimensional, los elementos que lo componen son las dimensiones corporal, vital, emocional, mental y anímica. Estudiamos esta proposición en otro ensayo (Revista INTERAÇÕES, PPGCR PUC Minas, Belo Horizonte, Brasil, ISSN 1983-2478 (Online), V. 11, N. 20, 2016, p. 115-128), aquí reproduciremos, un tanto adaptado, aquel ítem ya publicado. Nos basamos entonces en la tradición griega arcaica para la elaboración del modelo que defendemos, no obstante, en la tabla esquemática conclusiva ahora agregaremos los términos de las tradiciones esotéricas modernas y aquellos del Yoga. Se verá que se equivalen, es por eso que empleamos esta multiplicidad de fuentes diversas, no viendo la Mandalaterapia como una técnica dependiente exclusivamente del saber teórico del Yoga.

Constitución del Ser integral

El concepto de *vida* se relaciona, para el hombre de las sociedades arcaicas, de modo más inmediato, a la idea de respirar. Así el complejo fenómeno *vida* se reduce en términos simples a *respiración*. Un cuerpo muerto se distingue de un cuerpo vivo, porque este respira. Un cuerpo adormecido se distingue de un cuerpo muerto, pero se distingue también de un cuerpo en estado de vigilia, porque en este se

manifiesta alguna habilidad intelectual o alguna expresión afectiva. De estas constataciones más inmediatas y concretas se extraen tres elementos: hay un cuerpo, el *soma*, este está vivo cuando se llena por el aire respirado, hay un soplo que le da la vitalidad colmándolo, el *pneuma*, y existe también un elemento que es la individualidad del ser, aquel que piensa, que siente, que actúa, la *psyche*. Este último es la esencia del Ser.

El *soma* es lo que vemos materialmente, con miembros, órganos, tejidos, huesos, etc. El *pneuma* se relaciona al verbo *pnéo* (o *pneío*): soplar, en sus múltiples usos como soplar un instrumento, emanar un olor, el soplar de los vientos, respirar. Por otro lado, este soplo se distingue del aire atmosférico, cuyos términos son *aér*, *atmós* (vapor, exhalación), y del viento propiamente dicho *ánemos*. Esto parece significar que el aire en el cuerpo ya es otra cosa. Interpretaciones posibles: o el aire atmosférico carga consigo también el *pneuma* y el cuerpo consigue extraer este de aquel, o el aire es transformado en *pneuma* dentro del cuerpo, por el proceso de la respiración. Sostiene la primera interpretación la idea de *hágion pneuma*, el sagrado soplo, o sea, una fuente universal de donde cada individuo retiraría su *pneuma* particular. Así, él vendría ya listo de esta fuente universal, que algunas veces es llamada de “éter”.

El *pneuma* viene sobre todo del aire respirado (algunas tradiciones dirán también que viene de los alimentos, del agua y del sol), que adentra en el cuerpo y en los pulmones y pasa para la sangre. De este modo, la expresión concreta del *pneuma* en el *soma* es la propia sangre. En otros términos, la sangre carga el *pneuma*, así donde hay sangre hay *pneuma*, si bien la sangre circula por las venas y arterias, pero se entiende que el *pneuma*, según diversas tradiciones, circula por canales y meridianos propios. No hay clareza en el pensamiento griego sobre la circulación del *pneuma*. Hipócrates cita respiraderos. Como forma, si el *pneuma* circula por todo el cuerpo, al final su forma es idéntica a la del cuerpo físico. Diremos entonces que hay una envoltura neumática, que se sitúa en su correspondiente dimensión, o sea, en la dimensión neumática o vital.

El término griego para cerebro es *enképhalon* que designa algo que está dentro (en griego *en*) de la cabeza, *kephalé*. Ambos derivan de la raíz indo-europea KER, cuyo significado es alto, cima. Esto parece expresar cuánto el hombre antiguo desconocía lo que sería el cerebro. Aunque “sepamos” en la modernidad que el pensar es cerebral, es muy difícil tener una evidencia concreta y más inmediata de esta percepción, pues determinadas ideas y sensaciones nos afectan a punto de causar un dolor de estómago o provocar palpitaciones o provocar sudor o desajustar el intestino o alterar la respiración o provocar rubor o inducir tensiones musculares o sacar el sueño o hacer perder el apetito – ¡todo esto ocurre en el tronco! Así fue entendida la fuente del pensamiento y de las emociones en diversas partes u órganos del tronco: en el corazón, *kardía*; en el hígado, *hépar*; en el diafragma, *phren*; en el pecho o en las entrañas, *thymós*. Hay vocablos generales que parecen abarcar más que los órganos nombrados, de estos términos se destaca *nous*, que podemos traducir por mente, ánimo, inteligencia, pensamiento, emoción, sentimiento.

Escogiendo entonces dos términos que puedan sostener la idea aquí defendida de constitución pluridimensional del ser, pensamos en *thymós* para la envoltura emocional y *nous* para la envoltura mental. ¿Por qué no serían órganos de las emociones y de los pensamientos y sí envolturas? Porque un órgano presupone alguna localización más precisa, mientras que la envoltura abarca la totalidad del ser. Recordando que aquí *thymós* no está entendido como el pecho del cuerpo, sino que es algo que se sitúa en una dimensión que le es propia: la dimensión emocional. Del mismo modo, *nous* definiría una envoltura mental. Volviendo a especular sobre este griego arcaico, como no se distingue claramente un pensamiento de un sentimiento, el término *nous*, la envoltura mental, abarcaría la envoltura emocional, *thymós*. Así, lo emocional está dentro de lo mental y es apenas para nuestra facilidad de entendimiento que los distinguimos.

Según nuestra interpretación, sobre la *psyche*, *alma*, no será posible desarrollar ningún tipo de discurso lógico-argumentativo, pues esta dimensión ultrapasa la dimensión intelectual o mental, es en ella que están las intuiciones, los *insights*, y cosas de esta naturaleza. En la tradición griega el término *nous* también se aplica a la forma de saber intuitivo.

Reproducimos finalmente del artículo citado la tabla-síntesis, con sus notas:

Dimensión	Envolturas en la tradición greco-latina	Envolturas en la tradición del Yoga	Envolturas en la tradición esotérica
Anímica	<i>psyche, ánima, alma</i>	<i>atman o purusha</i>	<i>Alma</i>
Intuitiva	<i>(sin un término equivalente)</i>	<i>ananda maya kosha</i>	<i>cuerpo causal</i>
Intelectual o mental	<i>nous, intelligentia, inteligencia y/o menos, mens, mente</i>	<i>vijnana maya kosha</i>	<i>cuerpo mental</i>
Emocional	<i>thymós, animus, ánimo</i>	<i>mano maya kosha</i>	<i>cuerpo astral</i>
Neumática o vital	<i>pneuma, spiritus, soplo</i>	<i>prana maya kosha</i>	<i>doble etérico</i>
Somática o corporal	<i>soma, corpus, cuerpo</i>	<i>anna maya kosha</i>	<i>cuerpo físico</i>

Notas:

“La primera y más sustancial es llamada *anna-maya-kosha*, ‘la envoltura (kosha) hecha (maya) de alimento (*anna*)’ que, lógicamente, es el cuerpo denso y su mundo de materia densa ... La segunda envoltura, *prana-maya-kosha*, ‘la envoltura hecha de fuerzas vitales (prana), y la tercera, *mano-maya-kosha*, ‘la envoltura hecha de mente [y sentidos] (manas)’, junto a la cuarta, *vijnana-maya-kosha*, ‘la envoltura hecha de entendimiento [comprensión] (*vijnana*)’, componen el cuerpo sutil, que corresponde al plano de la conciencia durante los sueños; al paso que la quinta, *ananda-maya-kosha*, ‘la envoltura hecha de beatitud (*ananda*)’, que corresponde al plano del sueño profundo ..., es lo que se conoce con el nombre de cuerpo causal” (ZIMMER, p. 294).



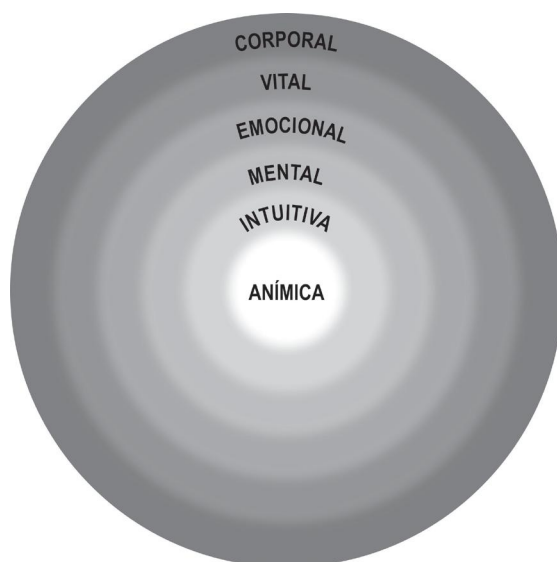
Boceto del Ser, con sus envolturas.

Representando el Ser en la Mandalaterapia

El modelo que seguimos entiende que el cuerpo físico está envuelto por la vitalidad, que es un poco mayor que él, pero visualmente semejante, es por eso que es llamado de “doble etérico” por los esotéricos. La envoltura emocional es aún mayor que la vital, pero no presenta formas claramente definidas. Igualmente, se dice de la envoltura mental, que es mayor que la emocional y menos definida aún. Este conjunto está entonces envuelto por el alma, o envoltura anímica, bien mayor y totalmente incierto en su extensión y forma. El boceto arriba buscó atender para esta realidad.

Por otro lado, la intuición parece decir lo contrario: que la vitalidad está dentro del cuerpo, la sede de las emociones está en el pecho, y el alma permanece guardada allí en el fondo, tal vez en el corazón. Es con esta intuición que la Mandalaterapia trabaja. El mandala abajo representa el Ser, con sus elementos constituyentes.

Se debe atender entonces para las dos figuras: una representa hipotéticamente al Ser como este de hecho es, en la Realidad. La otra, el círculo, representa al Ser en la mandalaterapia.



APLICACIÓN DE LA TÉCNICA

Tratamiento

Una vez hecho el diagnóstico, conforme veremos a seguir, la colocación de los colores se hará teniendo como referencia la representación del Ser: en el centro del mandala está el alma, esta está envuelta por lo mental, este por lo emocional, que a su vez está envuelto por la vitalidad y, finalmente, el cuerpo físico abriga todo el conjunto.

El protocolo del tratamiento tiene los siguientes pasos, que deben ser realizados por el paciente:

- 1) inicialmente, él escoge un mandala en blanco. En el apéndice, hay algunos modelos que pueden ser usados, si bien cualquier mandala puede ser empleado en esta técnica, de preferencia los mandalas simétricos.
- 2) asume mentalmente que va a representar su Ser. Puede reforzar esto escribiendo su nombre bajo el mandala.
- 3) desparrama el material de colorir sobre la mesa (lápiz o tiza). Debe usar los colores del catálogo arriba y no otros. No puede faltar ningún color para no comprometer el resultado.

- 4) inicia el trabajo de pintura, conscientemente escogiendo el local y el color que serán usados, terapéuticamente pensando. Por ejemplo, si su diagnóstico presenta un alma “negra”, o sea, en luto y pesados, debe ahora rellenar el círculo central, que es su alma, con el color blanco o lila.
- 5) no hay restricción para cuantos mandalas se quiere pintar, ni cuánto tiempo se gasta en cada uno de ellos.
- 6) terminada la pintura, él debe mirarla y disponer su voluntad para que se realice, en su Ser, la cura esperada.

Observación: en los modelos del apéndice, no siempre queda claro el límite entre las envolturas. No es necesario medir para obtener la medida exacta de las fajas, se debe trabajar de modo intuitivo, entendiendo que los límites son más o menos aproximados.

Diagnóstico

El diagnóstico del estado general del paciente es también un mandala para ser pintado. El protocolo es simple:

- 1) se coloca un mandala en blanco para que él pinte, disponiendo el material de colorir.
- 2) se recomienda que pinte libremente, escogiendo los colores y locales según su propio gusto.
- 3) se interpreta el mandala pintado, con los mismos recursos que posteriormente serán empleados en la terapia. Por ejemplo, si el paciente pintó el alma de rojo, o sea, el círculo central, esto significa que, en este momento, él tiene su íntimo dirigido hacia preocupaciones de orden material.

Observaciones: el mandala del paciente indicará todos los locales y colores que necesitan ser armonizados. Se debe particularmente atender para los colores marrón y negro. El diagnóstico será solamente el primer mandala, porque una vez explicado al paciente el principio de funcionamiento de la técnica, él no pintará más mandalas inconscientemente, sino que lo hará de modo terapéutico. Solamente, en una ocasión futura, cuando este no retenga más el recuerdo de la técnica es que podremos hacer un segundo diagnóstico.

En síntesis, los principios de color y posicionamiento funcionan siempre, la diferencia es la consciencia de ellos por parte del paciente: de modo inconsciente se tiene el diagnóstico; de modo consciente, la terapia. Se pintan muchos mandalas para reforzar la consciencia, esto es propiamente hablando del tratamiento.



Aplicación de la técnica (foto del autor)

CONCLUSIÓN

Nuestra propuesta fue presentar la técnica de la mandalaterapia, procurando comprenderla teóricamente. Nos valemos muchas veces de la voz de la tradición, reconociendo que la moderna ciencia, de orientación positivista, no siempre tiene elementos para explicar su funcionamiento. Los sistemas mágicos presentan el concepto de *simpatía* para el fenómeno de conexión entre las cosas en general, de modo particular aquí fue tratada la relación entre el Ser y el mandala que lo representa.

Hay otros abordajes teóricos posibles como, por ejemplo, lo que encontramos en la clásica obra de Giuseppe Tucci “Teoría y Práctica del Mandala”. Un trabajo eminentemente práctico y terapéutico, aunque de orientación diversa de este, es “Mandalas. Formas que representan la armonía del cosmos y la energía divina”, de Rudiger Dahlke.

Finalmente, recomendamos la obra de Jung, sobre todo la parte inicial en que son analizados diversos sueños mandálicos: “Psicología y Alquimia”.

BIBLIOGRAFIA

- AGRIPPA, Henrique Cornélio. **Três Livros de Filosofia Oculta**. Compilação e Notas por Donald Tyson. São Paulo: Madras, 2012.
- BAILLY, A. **Dictionnaire Grec-Français**. Rédigé avec le concours de E. Egger. Paris: Hachette, 1950.
- BOSE, Alfredo. **Reflexões sobre a Arte**. São Paulo: Ática, 1986.
- BRUNO, Giordano. **Tratado da Magia**. Introdução, tradução e notas de Rui Tavares. São Paulo: Martins Fontes, 2008.
- CUNLIFFE, Richard John. **A lexicon of the homeric dia lect**. University of Oklahoma Press, 1963.
- DAHLKE, Rudiger. **Mandalas**. Formas que representam a harmonia do cosmos e a energia divina. São Paulo: Pensamento, 2007.
- DODDS, E. R. **Os gregos e o irracional**. São Paulo: Gradiva, 1988.
- DUCHTING, Hajo. **Kandinsky**. Paris: Éditions Place de Victoires, 2016.
- ELIADE, Mircea. **Yoga: imortalidade e liberdade**. São Paulo: Palas Athena, 1996.
- FISSLINGER, Johannes. **Fotografias das Imagens da aura**. São Paulo: Ícone, 2000.
- GASPAR, Eneida D. **Cromoterapia**. Cores para a vida e para a saúde. Rio de Janeiro: Pallas, 2002.
- GOMES, Horivaldo. **Manual de Yogaterapia**. Rio de Janeiro: Associação Nacional de Yoga Integral, 2015.
- HUISMAN, Denis. **A Estética**. Lisboa: Edições 70, 2008.
- JUNG, Carl Gustav. **Psicologia e Alquimia**. Volume 12 da Obra Completa. São Paulo: Vozes, 2012.
- KANDINSKY, Wassily. **Do espiritual na arte**. São Paulo: Martins Fontes, 2015.
- LACOSTE, Jean. **A filosofia da arte**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 1986.
- LEADBEATER, Charles W. **Clarividência**. Brasília: Teosófica, 2013.
- _____. **O homem visível e o invisível**. Um estudo das variações da aura dos diferentes tipos de indivíduos. São Paulo: Pensamento, s.d.
- _____. **Os Chakras**. Limeira: Conhecimento, 2009.
- LIDDELL, Henry George; SCOTT, Robert. **Dizionario Illustrato Greco-italiano**. Edizione adattata e aggiornata a cura de Q. Cataudella, M. Manfredi e F. de Benedetto. Firenze: Le Monnier, 1975.
- MCLEAN, Adam. **A mandala alquímica**. Um estudo sobre a Mandala nas Tradições Esotéricas Ocidentais. São Paulo: Cultrix, 1997.
- MAUSS, Marcel. Esboço de uma teoria geral da Magia. in **Sociologia e Antropologia**. São Paulo: Cosacnaify, 2003.
- NUNES, René. **Cromoterapia**. A cura através da Cor. Brasília: Asa-Sul, 1981.
- _____. **Dinâmica da Cromoterapia**. Brasília: Linha Gráfica, 1990.
- POSSEBON, Fabricio. **Tò Thaumastón: o maravilhoso**. Introdução ao pensamento grego arcaico. João Pessoa: Editora Universitária da UFPB / Zarinha Centro de Cultura, 2008b.
- REYES, M. SANCHEZ (director). **Cromoterapia: aplicaciones y tratamientos**. Lima (Peru): Fondo Editorial Ediciones Mirbert SAC, 2012.
- ROHR, Ferdinand. Espiritualidade e Educação in ROHR, Ferdinand (org.) **Diálogos em educação e**

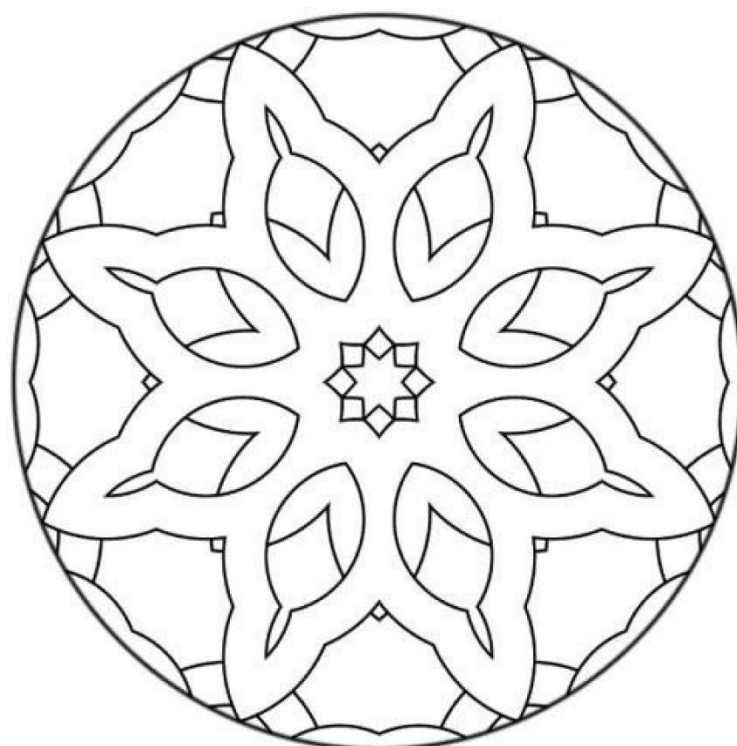
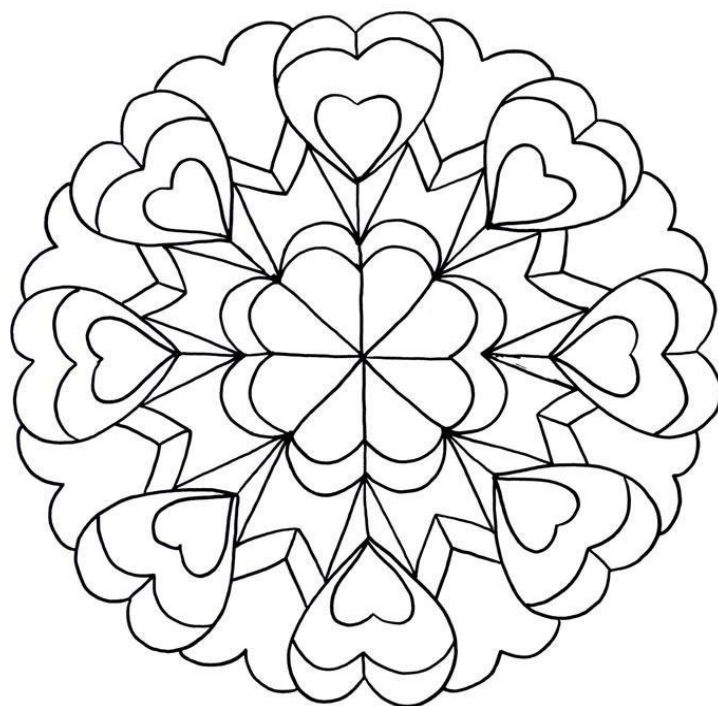
espiritualidade. Recife: Editora Universitária da UFPE, 2012

SAMPAIO, Dilaine Soares; POSSEBON, Fabricio. Pneûma, Amén, Emi, Axé: aproximações possíveis? in SAMPAIO, Dilaine Soares; POSSEBON, Fabricio (orgs.). **Epístola aos Romanos**. João Pessoa: Editora Universitária da UFPB, 2015, pp. 105-118.

TUCCI, Giuseppe. **Teoria e Prática da Mandala**. Com particular atenção à moderna psicologia profunda. São Paulo: Pensamento, 1993.

ZELL-RAVENHEART, Oberon. **Grimório para o Aprendiz de Feiticeiro**. São Paulo: Madras, 2016.

ZIMMER, Heinrich. **Filosofias da Índia**. São Paulo: Palas Athena, 1986.

APÉNDICE: modelos de mandala

YOGATERAPIA

el saber que viene del oriente

INTRODUCCIÓN

El Yoga es tema para toda una vida de dedicación, cuyo saber es tradicionalmente pasado del maestro, *gurú*, al discípulo. Para que el Yoga pueda alcanzar una gran cantidad de personas, que de hecho necesita cuidado, se impone el uso de nuevos recursos, en un esfuerzo de proveer la falta aparente de maestros para todos los interesados. En este contexto, surgen libros, videos, internet, etc. Este pequeño capítulo no pretende sustituir a los maestros, sino ofrecer un conocimiento mínimo para introducirse en la técnica, con pocos riesgos y beneficios seguros.

Hay muchos términos sánscritos, que sin embargo son necesarios, puesto que la traducción es una pálida tentativa de reconstruir los sentidos originales. Siempre damos una traducción, aunque sea precaria, pero invitamos al lector a acostumbrarse con los términos técnicos del Yoga.

Antes de adentrarnos en los ejercicios que de hecho vamos a proponer que sean ejecutados, una conceptualización teórica mínima es dada. Invitamos finalmente al lector a profundizarse en el Yoga, en la medida de su interés y disponibilidad. Nuestras ilustraciones son apenas un esfuerzo para tornar más clara la explicación. Para ver fotos profesionales, con posturas ejecutadas con precisión y esmero, recomendamos consultar las obras de Iyengar, bellamente ilustradas.

DEFINICIONES

El modo como el Yoga es entendido entre nosotros está vinculado fuertemente a la comprensión que de este tuvieron los occidentales, durante el período en que ocuparon India. Sobre todo, los ingleses, alejándose de posibles aspectos trascendentes, comprendieron el Yoga principalmente como una práctica corporal, hablando en términos generales y no por la voz de los orientalistas. La definición que el Ministerio de Salud presenta, en su Resolución n. 849, del 27 de marzo de 2017, al momento de su oficialización en el Sistema Único de Salud (SUS), contempla esta mirada:

Es una práctica que combina posturas físicas, técnicas de respiración, meditación y relajamiento. Actúa como una práctica física, respiratoria y mental. Fortalece el sistema músculo-esquelético, estimula el sistema endócrino, expande la capacidad respiratoria y ejercita el sistema cognitivo. Un conjunto de asanas (posturas corporales) puede reducir el dolor lumbar y mejorar. Para armonizar la respiración, son practicados ejercicios de control respiratorio denominados de pranayamas. También incentiva el autocuidado, una alimentación saludable y la práctica de una ética que promueva la no-violencia. La práctica de Yoga mejora la calidad de vida, reduce el estrés, disminuye la frecuencia cardíaca y la presión arterial, alivia la ansiedad, depresión e insomnio, mejora la aptitud física, fuerza y flexibilidad general.

En esta definición, son destacados los beneficios para la calidad de vida, recordando los males que afligen a los hombres en la modernidad: ansiedad, depresión e insomnio. A pesar de su brevedad, la definición coloca el Yoga entre las prácticas corporales que requieren consciencia, concentración y atención, o sea, no se trata de movimientos repetitivos, maquinales y exhaustivos, con la finalidad de trabajar exclusivamente músculos y articulaciones. Hay quien denomine la práctica puramente mecánica de “gimnasia”. Si así fuese, el Yoga no es una gimnasia. No obstante, esta definición de gimnasia no corresponde a lo que históricamente hicieron los griegos, ni a lo que, en la modernidad, hacen sus adeptos más conscientes de la técnica.

Como contrapunto a esta visión, simple y concreta, damos algunas nociones del pensamiento indio antiguo. En la clásica obra *Yogasutra*, *Aforismos del Yoga*, de Patanjali (c. III-II a.C.), en la segunda sentencia, leemos:

Yoga es el cese de los torbellinos de la consciencia.

Iyengar (1997, p. 28) explica entonces el camino propuesto por el Yoga, para la tranquilización de la consciencia:

El Yoga es una forma sistemática de enseñar al hombre a ir, con meticulosidad y eficacia, atrás de la divinidad que se encuentra en su interior. Desvenda al hombre, desde el cuerpo externo hasta el sí-mismo interior. Avanza pasando del cuerpo a los nervios, y de los nervios a los sentidos. Desde los sentidos adentra en la mente, controladora de las emociones. Desde la mente penetra en el intelecto, que guía la razón. Desde el intelecto, su camino conduce a la voluntad, y de ahí a la consciencia (*chitta*). La última fase va de la consciencia al Sí-mismo, su ser auténtico (*atma*).

Yoga es entonces una escuela de pensamiento que procura ofrecer una vía para el equilibrio de todos los componentes del ser integral (envolturas física, sensorial o vital, emocional, mental e intuitiva), de modo que, una vez que todo se armonice, florezca la esencia del ser, su alma.

Yoga es, en sánscrito un *darshana*. Lo que llamamos de religión, el indio mejor de nominaría *dharma* (lei, norma). El hinduismo es para ellos *Sanatana dharma* (la ley eterna). Una distinción clara entre una práctica salvacionista, como el Yoga, con prácticas religiosas no puede ser trazada, aunque tradicionalmente entendían *darshana* como algo distinto de *dharma*.

Este estado pleno de realización interior es llamado de *samadhi*, término normalmente traducido por “iluminación” o “éxtasis”. Como se trata de un camino hacia dentro (y no hacia fuera, en búsqueda de un supuesto ente divino cualquiera, como indica el prefijo *ex*), el investigador rumano Mircea Eliade propone emplear el término “*énstasis*”, estado interno (1996, p. 45 e 76). De este modo, el Yoga no prevé la existencia de ninguna divinidad a quien dirigirse.

A partir de esta concepción, entendemos la definición de Yoga de uno de los autores antiguos, Vyasa, en la obra *Yoga-Bhasya*: *Yogah samadhih*, o sea, Yoga es *énstasis*.

Siendo entonces una vía para alcanzar la iluminación, la tradición yóguica ofrece innúmeros pasos para seguir. La más antigua sistematización, el ya citado Patanjali, en la obra *Yoga-sutra*, propone ocho miembros, en el original sánscrito *ashtanga*. Parte de una ética, pasa por técnicas específicas, para llegar al último miembro: el *samadhi*.

YOGATERAPIA

Si el Yoga es ese sistema integrativo completo y complejo, que por sí mismo es una respuesta al sentido de la vida, en la visión de sus adeptos, la Yogaterapia no pretende ir tan lejos. Si bien utiliza los mismos medios y recursos del Yoga, la Yogaterapia tiene un objetivo más inmediato y concreto: busca atender a un consultante que procura alivio para algún problema que lo aflige, cualquiera que sea la esfera de donde pueda provenir este mal: física, vital, emocional, mental e incluso espiritual. Así, los manuales de Yogaterapia, de modo general, se organizan por enfermedades. Sirvan de ejemplo la obra de Christine Campagnac-Morette, la de Tara Stiles y la de los Dr. Pierre Jacquemart y Saida Elkéfi; en parte, también la obra de Nilda Fernandes. La referencia completa de estos trabajos se encuentra en la bibliografía.

Se hace necesario, antes de adentrar en las técnicas de la Yogaterapia, tener clareza de la concepción del Ser en el Yoga.

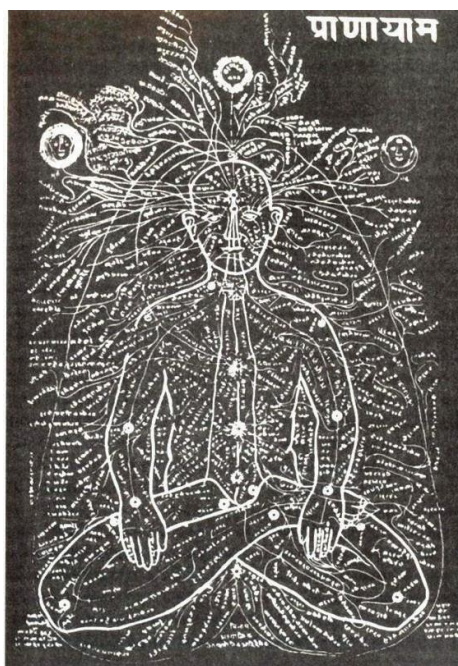
Algunos conceptos clave para el entendimiento de todo el sistema precisan ser mencionados; comenzamos por el *prana*. Según Iyengar (1997, p. 36):

Prana es la energía que impregna el universo en todos los niveles. Se trata de energía física, mental, intelectual, sexual, espiritual y cósmica. Todas las energías vibrantes son prana. Todas las energías físicas, tales como el calor, la luz, la gravedad, el magnetismo y la electricidad, son también prana. Prana es la energía oculta o potencial que se encuentra en todos los seres y que se ve liberada en grado máximo en los momentos de peligro. Es el motor primario de toda actividad. Es la energía que crea, protege y destruye. El vigor, la potencia, la vitalidad, la vida y el espíritu son todas formas de prana.

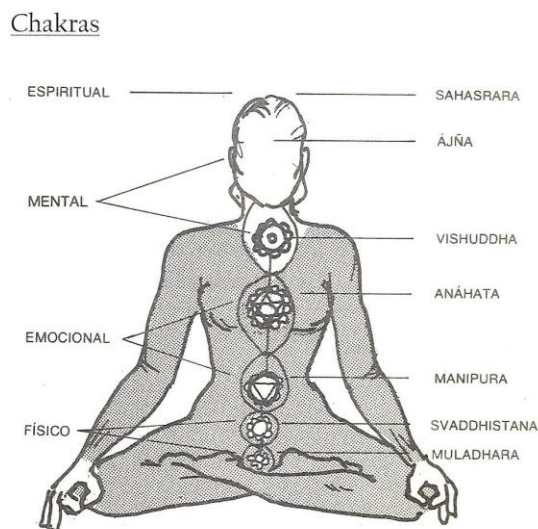
El antiguo indio, como otros pueblos de la Antigüedad, temprano asociaron el fenómeno vida con la respiración. Estar vivo es estar respirando. Entonces, el *prana*, fuerza o principio vital, es también respiración, soplo, viento, aliento. *Pranayama* es normalmente traducido como ejercicio de respiración, pero es más que esto, es ejercicio de vitalidad.

El *prana*, mantenedor de la vida, es absorbido por el individuo principalmente por la respiración, pero también por los alimentos, por el Sol y por la Luna. Este viene, por tanto, de la atmósfera, del espacio, entre el cielo y la tierra, que los antiguos llamaban Éter que, en sánscrito se traduce por *Akasha*. Algunos autores prefieren hacer la siguiente distinción: *Prana* (en mayúsculo) como la fuente, en el *Akasha*; *prana* (en minúsculo), aquel ya perteneciente a cada individuo.

La tradición india no es uniforme en el entendimiento de cómo el prana circula y se distribuye por el organismo. Normalmente, se presenta una red de canales, *nadis*, que pasan por centros de energía, *chakras* (término que significa “rueda” o “anillo”, por causa de su supuesto formato). La Yogaterapia, en su nivel avanzado, explora la naturaleza y el funcionamiento de, como mínimo, los siete *chakras* principales, los cuales constan en la tabla arriba, y los tres principales canales: *sushumna*, que recorre el centro de la columna vertebral; *pingalá*, que irradia la energía venida del Sol, sube circulando los chakras; *ida*, que irradia la energía lunar, sube también circulando los chakras, pero en sentido contrario a *pingalá*.



Esta ilustración antigua (LYSEBETH, 2014, p. 217) presenta innúmeros chakras y canales. Observe que el canal central pasa por los chakras, pero los dos canales laterales suben paralelamente. Los tres terminan en el llamado tercer ojo, el centro de energía de la sabiduría, el chakra *ajna*.



Ya en esta imagen arriba (GOMES, 2015, p. 30), más recurrente en la bibliografía, los canales laterales suben en forma de espiral y envolviendo los *chakras*, para terminar en las narinas (*Pingalá*, en la narina derecha; e *Idá*, en la narina izquierda). Una variante de esta imagen, también popular, muestra el entrelazamiento de los canales exactamente en los *chakras*, y no circundándolos.

Estas diversas miradas quieren apenas mostrarnos la dificultad y complejidad de la materia. No hay una respuesta “correcta” y otra “falsa”. Una vez que las fuentes de información de estas teorías son, muchas veces, intuitivas, esto por sí solo muestra la variedad de posibilidades.

Dados estos conceptos clave, pasamos para la terapéutica propiamente dicha. La enfermedad, en la Yogaterapia, está entendida como un bloqueo, una perturbación en la circulación de la energía, *prana*. En la comprensión de la enfermedad, hay que considerar los tres cuerpos, *shariras* (o más detalladamente, las cinco envolturas, *koshas*), los siete centros de energía, *chakras*, y los tres canales, *nadis*. En los puntos donde la energía está bloqueada, en diversos grados, es porque existe un nudo, *granthi*. Físicamente la marca de un bloqueo es el dolor. En sentido amplio, la enfermedad está espejada en la desarmonía de los chakras y de las envolturas/cuerpos.

La Yogaterapia, en resumen, no objetiva alcanzar el *samadhi*, la iluminación, sino librar al individuo básicamente de alguna enfermedad, más claramente apuntada por un dolor.

SUS TÉCNICAS

Hay muchas técnicas en la Yogaterapia y, en cada una de ellas, hay también muchas posibilidades y variantes. En este ítem, nos limitaremos a lo fundamental, o sea, a los elementos mínimos que puedan propiciar un reequilibrio del ser integral, de tal modo que un interesado pueda practicarlos con riesgo reducido, siguiendo las orientaciones dadas. Evidentemente, la mejor solución será siempre tener la presencia de un profesional debidamente capacitado.

KRIYA es un conjunto de técnicas de purificación corporal. Presentaremos una simple, que hace uso de un pequeño recipiente, llamado LOTA, para la limpieza de las narinas. Esta técnica es denominada NETI. Se calienta levemente una cierta cantidad de agua y se le agrega un poco de sal. Esta agua entibiada es pasada de una narina a la otra, conforme muestra la ilustración, después se invierte la dirección. Se cierra la glotis para que el agua no descienda por la garganta. Se notará como se respira mejor, tras la práctica de este *kriya*.

Ninguna práctica de la Yogaterapia es puramente corporal, de este modo se puede ampliar el rayo de acción de la limpieza, colocando para sí mismo la intención de la purificación. Las fosas nasales son el principal medio por donde la energía vital universal, *prana*, adentra en el ser, energizándolo. Tenga así en mente el gran beneficio de este *kriya* y aprovéchelo, haciendo también de este momento una vivencia.



Lota, para la práctica de la purificación, *kriya*



Purificación, *kriya*, de las fosas nasales, denominada *neti*

PRANAYAMA, control o ejercicios de respiración. Son técnicas de energización por el *prana*, más que actividades físicas de respiración. Veamos una de ellas: BHRAMARI. Acomodado en local agradable, columna erecta, con los pulgares, derecho e izquierdo, tape respectivamente los oídos. Con los demás dedos, tape los ojos y las narinas, como muestra la ilustración. Llene los pulmones de aire y suelte lentamente por la boca, emitiendo simultáneamente un ruido, imitando así una abeja. El ruido es lento y profundo, digamos, interno, para sí mismo. Repita la “respiración de la abeja” algunas veces. Notará que, durante la práctica, por un corto momento, parece que vaciamos la mente, liberándonos de cualesquier pensamientos, sobre todo los indeseables. Es activado principalmente el centro de energía de la sabiduría, *ajna chakra*, haciendo vibrar la envoltura hecha de beatitud, *ananda maya kosha*.



Respiración de la abeja, *bhramari*

NIDRA, literalmente sueño, es un conjunto de técnicas para alcanzar el estado profundo de relajación. Presentaremos apenas una: acostado en la posición *shavasana*, postura del cadáver, con brazos y piernas separados del cuerpo, ojos cerrados, boca entreabierta, con respiración tranquila, pero percibiendo la inhalación y exhalación, inmóvil, conforme la ilustración, vamos mentalmente repitiendo: relajo los dedos del pie derecho, relajo la planta del pie derecho, relajo mi talón derecho y así por delante, detalladamente, hasta el cuero cabelludo. Plenamente relajado, permanezco un poco en este estado y comienzo a retornar readquiriendo consciencia de cada parte del cuerpo. Hago movimientos lentos para animar el cuerpo; finalmente, poniéndome de costado, con el auxilio de las manos, me levanto. Importante no olvidar que el relajamiento también es una vivencia, por tanto, coloco en la práctica una intención de bienestar, una voluntad de armonizarse consigo mismo.



Postura del cadáver, *shavasana*

MUDRA es una técnica que emplea las manos y también posiciones corporales, según las descripciones de las obras antiguas. En este ítem, trataremos exclusivamente de aquellos mudras que usan las manos. Veamos la definición de Ingrid Ramm-Bonwitt (1987, p. 7):

Mudra, una palabra con muchos significados, es caracterizada como gesto, posicionamiento místico de las manos, como sello o también como símbolo. Estas posturas simbólicas de los dedos o cuerpo pueden representar plásticamente determinados estados o procesos de la consciencia. Pero las posturas determinadas pueden también, al contrario, llevar a los estados de consciencia que simbolizan.

En esta definición, nuestro enfoque se concentra sobre todo en la segunda parte. Si hago, por

ejemplo, el Garuda mudra, símbolo que representa el mítico pájaro Garuda, rey de las aves, enemigo de las serpientes, animal de montura del dios Vishnu, al mismo tiempo en que simbolizo Garuda, de cierto modo, evoco las características del pájaro, en su función de transportador del dios del Amor. De este modo, el *Garuda mudra* actúa en el equilibrio del *anahata chakra*, el centro de energía del corazón, despertando la compasión, plenitud, solidaridad, cura, devoción, autoestima, en suma, el amor.



El pájaro Garuda, llevando a Vishnu, dios del amor

¿De qué manera el mudra proporciona el beneficio arriba descrito? El gesto, aliado a la intención, promueve la circulación de la energía vital, *prana*, por los canales, *nadis*, de modo que el centro de energía del corazón, *anahata chakra*, sea activado. Una vez activado, este chakra actúa más directamente sobre la envoltura emocional, *mano maya kosha*. Como sabemos, en los sistemas integrativos, cuando una envoltura vibra, hace vibrar a las demás por reverberación. Así, el ser como un todo se moviliza para reorganizarse en esta nueva condición, produciendo el bienestar general, despertando el amor, en sentido amplio.



Gesto del pájaro Garuda, portador del dios Amor, *Garuda mudra*

Es fundamental recordar que el gesto sin la intención no produce la vivencia plena, este debe ser emocionado, de lo contrario será sobre todo un gesto mecánico.

Si realizo un *mudra* sin conocer lo que simboliza, ¿qué intención coloco? En este caso, colocamos una intención general de bienestar, de armonía, y buscamos sentir en nosotros mismos lo que sucede.

Para impedir que la mente se disperse durante el *mudra*, anulando o disminuyendo el efecto vivencial, se recomienda entonar un mantra. En el de *Garuda mudra*, el mantra YAM es sugerido, pues es aquel que corresponde al centro de energía del corazón, *anahata chakra*. El mantra es bien pronunciado, no gritado, de modo lento, abriendo bien la boca, para que la A sea sonora y no nasalizada. Se puede, no obstante, producir apenas mentalmente.

En síntesis, la mejor respuesta de este *mudra*, para activar el sentimiento del amor, sería dada así: acomodado en lugar agradable, sin ruidos externos, sentado con la columna erecta, ojos cerrados, respirando tranquilamente, se hace el *Garuda mudra* en la altura del pecho, sin tocarlo, por algunos minutos y, durante este tiempo, se entona YAM, mentalmente o con voz baja, lentamente, pero de manera bien pronunciada y profunda. No hay contraindicaciones, se puede repetir este procedimiento innúmeras veces, a lo largo del día, si me propongo hacerlo terapéuticamente.

En la secuencia, daremos un conjunto de *mudras* para activación de los centros de energía, *chakras*. La especificidad de un *mudra* para un dado centro de energía está principalmente relacionada al punto de observación, pues, de hecho, en un ser integral, los efectos son muy variados. En cierta medida, cualquier *mudra* va a actuar sobre todo en el sistema orgánico.

PRITHIVI MUDRA, gesto de la Tierra

La diosa Tierra (*Prithivi*) es una de las más antiguas divinidades en la tradición india. Ella representa una base segura y firme, nuestra conexión con la realidad concreta de la vida.

Así, con la intención de la firmeza y concretitud de nuestras realizaciones, hacemos el *mudra*: el pulgar (dedo que representa el fuego) suavemente toca el anular (dedo que representa la tierra). Puede ser hecho con ambas manos.



Gesto de la diosa Tierra, *prithivi mudra*

El *prithivi mudra* hace la energía vital, *prana*, circular por los canales, *nadis*, yendo sobre todo a activar el centro de energía raíz, *muladhara chakra*. Este, a su vez, activa la envoltura física, *anna maya kosha* (envoltura hecha de alimento). Por reverberación, todo el ser vibra, buscando un estado de armonización general. El mantra recomendado para este *mudra* es LAM.



Detalle del gesto de la diosa Tierra, *prithivi mudra*

PRANA MUDRA, gesto de la energía vital

Motivados con la intención de energizarse, cargarse de fuerza y disposición, hacemos este mudra tocando levemente el pulgar (representante del fuego) con los dedos anular (tierra) y medio (éter). Puede ser hecho con ambas manos. La energía circula y va a activar sobre todo los centros de energía de la acción, *manipura chakra*, y el vital, *svadhisthana chakra*; estos hacen vibrar la envoltura hecha de energía, *mano maya kosha*, que, a su vez, activa todo el ser pluridimensional. Se recomienda entonar los mantras LAM-VAM.



Gesto de la energía vital, *prana mudra*

SHIVA LINGAM MUDRA, gesto del falo de Shiva

Shiva es uno de los grandes dioses del panteón hindú, perteneciente a la trinidad fundamental. Mientras *Brahma* es el creador; *Vishnu*, el mantenedor; *Shiva* es el destructor. La destrucción es una renovación que prepara un nuevo orden, siguiendo un ciclo eterno. Shiva también representa el poder bruto y la masculinidad, siendo la semilla del universo, demostrando, en esta condición, su calidad de creador, de ahí el falo erecto.

Intencionados con el poder creador, que fortalece y anima, hacemos el *Shiva lingam mudra*, usando la mano izquierda de soporte para la mano derecha, que permanece cerrada, con el pulgar erecto. El gesto es hecho y mantenido en la altura del ombligo, o mejor, del *manipura chakra*.

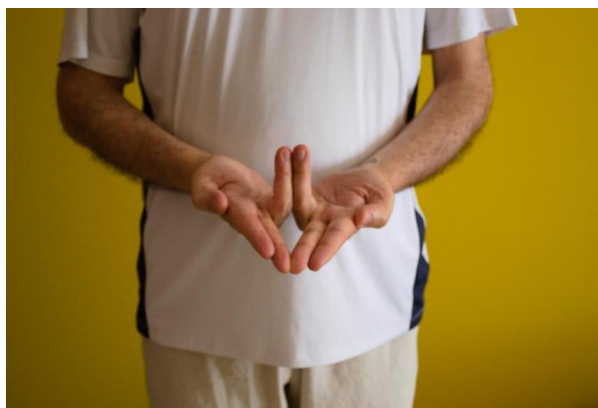


Gesto del falo de Shiva, *Shiva lingam mudra*

La energía circula por los canales, activando sobre todo el centro de energía de la acción, *manipura chakra*. Este, a su vez, hace vibrar la envoltura hecha de energía vital, *prana maya kosha*, que, entonces, por reverberación, procura armonizar todo el ser. Se recomienda el mantra RAM (la “R” es vibrante como entre las vocales en el español, como en caro).

YONI LINGAM MUDRA, gesto del falo y de la vagina

Con la intención de conectar el principio masculino con el femenino, y de esta forma realizarse integralmente como ser humano no polarizado, hacemos el mudra, como muestra la ilustración.



Gesto del falo y de la vagina, *yoní lingam mudra*

Este es uno de los mejores mudras para todas las cuestiones de sexualidad. Procuramos una posición cómoda para el gesto, de forma que no mantengamos tensiones en los hombros. Este mudra activa sobre todo el centro de energía raíz, *muladhara chakra*, y el vital, *svadhisthana chakra*, agitando la envoltura física, *anna maya kosha*, y la envoltura hecha de energía vital, *prana maya kosha*. Se recomiendan los mantras LAM-VAM.



Detalle del gesto del falo y de la vagina, *yoni lingam mudra*

ANJALI MUDRA, gesto de la devoción.

Con la intención devocional, hacemos el mudra, de acuerdo con la ilustración. La acción del mudra enfoca principal- mente el centro de energía del corazón, *anahata chakra*, y la envoltura hecha de mente – emociones y sentimientos, *mano maya kosha*. Mantra recomendado: YAM. Como el *Garuda mudra*, el amor es despertado.



Gesto de la devoción, *anjali mudra*

SHANKHA MUDRA, gesto de la concha.

Con la intención de obtener una expresión fluida, auténtica, plena de significados, hacemos el mudra, conforme muestra la ilustración. Los cuatro dedos de una mano abrazan el pulgar de la otra. Observar que el pulgar (fuego) toca suavemente el dedo medio (éter). Él hace circular la energía, activando sobre todo el centro de energía de la expresión, *vishuddhi chakra*, que hace vibrar la envoltura hecha de intelecto, *vijnana maya kosha*. Por reverberación, el ser integral busca su armonización general. Entonamos el mantra HAM (la H es aspirada como, por ejemplo, en el inglés *house*).



Gesto de la concha, *shankha mudra*

VISHUDDHA MUDRA, gesto de la garganta

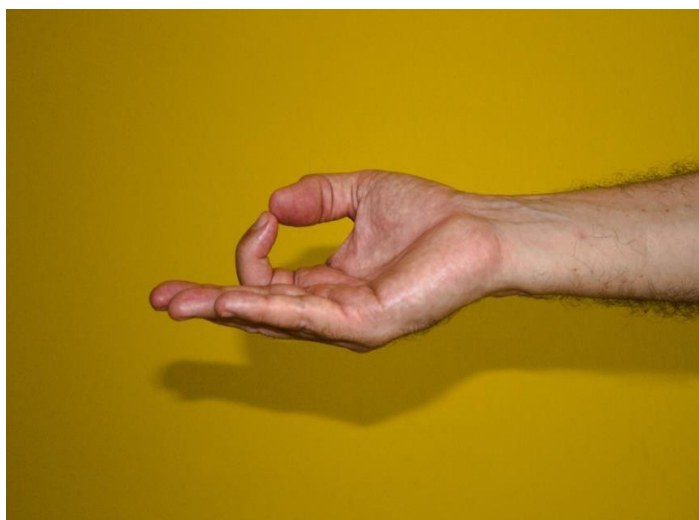
Como el mudra anterior, con la intención de la expresión plena, entonando el mantra HAM, observemos la ilustración.



Gesto de la garganta, *vishuddha mudra*

JNANA MUDRA, gesto de la sabiduría

Con la intención de obtener conocimiento espiritual, concentración y enfoque, hacemos el mudra tocando suavemente el pulgar (fuego) con el índice (aire), conforme la ilustración. La energía vital circula para activar sobre todo el centro de energía del conocimiento, *ajna chakra*, haciendo vibrar la envoltura hecha de beatitud, *ananda maya kosha*, que agita por reverberación todo el ser. El mantra recomendado es OM. Puede ser hecho con ambas manos. Es también indicado para la práctica de meditación.



Gesto de la sabiduría, *jnana mudra*



CHIN MUDRA, gesto de la consciencia

Se trata de una variante del anterior, tal vez más eficaz.

YONI MUDRA, gesto de la vagina

Con la intención de conectarnos con la madre tierra, con la naturaleza, con el universo y con su propia divinidad de creencia, integrándonos e interiorizándonos, hacemos el mudra de acuerdo con la ilustración. Como el gesto evidencia bien, se trata del símbolo de la vagina, así nos colocamos como hijos del universo. Este mudra activa el centro de energía de la corona, *sahasrara chakra*, procurando una conexión del ser integral con la totalidad. Entone el mantra OM.

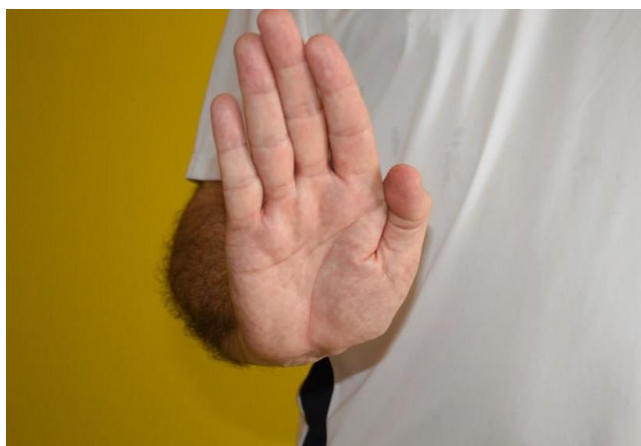


Gesto de la vagina, *yoni mudra*

Los mudras arriba presentados tuvieron como enfoque los centros de energía, chakras, y a su vez las envolturas. Hay asimismo propuestas de introducción de los mudras a partir de enfermedades o estados de alma. Bajo este enfoque, daremos apenas un ejemplo:

ABHAYA MUDRA, gesto de la falta de miedo

Hacemos el mudra, conforme la ilustración, con la intención de enfrentar el miedo. El gesto significa imponer límites a algo o a alguien. Activa en especial el centro de energía del corazón, *anahata chakra*. Entone el mantra KRIM.



Gesto de la falta de miedo, *abhaya mudra*

ASANA significa postura, actitud, posición. Sigue el mismo principio presentado para el *mudra*, o sea, el *asana* simboliza algo y, en la misma medida en que simboliza, también evoca los estados de consciencia de la representación. Concretamente, la postura corporal hace circular la energía vital, *prana*, por los canales, *nadis*, yendo a activar los centros de energía, *chakras*, que hacen vibrar las envolturas, *koshas*. La vibración de las envolturas busca una armonización de todo el ser integral. Del mismo modo comentado sobre el *mudra*, un *asana* no activa un único y exclusivo centro de energía, sino que en la descripción que presentamos, hay que tener presente que se trata del enfoque objetivado. Seguiremos el modelo arriba, dando uno o más *asanas* que potencializan su actuación en determinados centros de energía.

TADASANA, postura de la montaña.

Con la intención de tener firmeza y seguridad (lo que simbólicamente una montaña representa), estar sólido y realizar concretamente las cosas, hacemos el asana conforme la ilustración, en local agradable. El cuerpo debe mantenerse, por algunos minutos, todo rígido, columna erecta, abdomen retraído y peso distribuido entre los pies, aunque la respiración debe estar suelta y tranquila.

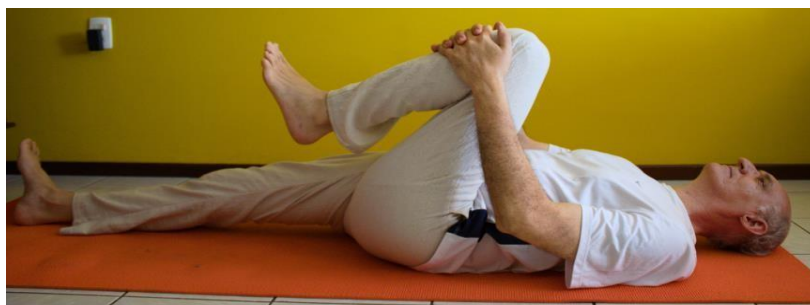
Activa sobre todo el centro de energía raíz, *muladhara chakra*, haciendo vibrar la envoltura hecha de alimento, *anna maya kosha*, que, a su vez, hace que todo el ser integral se armonice. Para no dejar la mente dispersa, se recomienda entonar el mantra LAM.



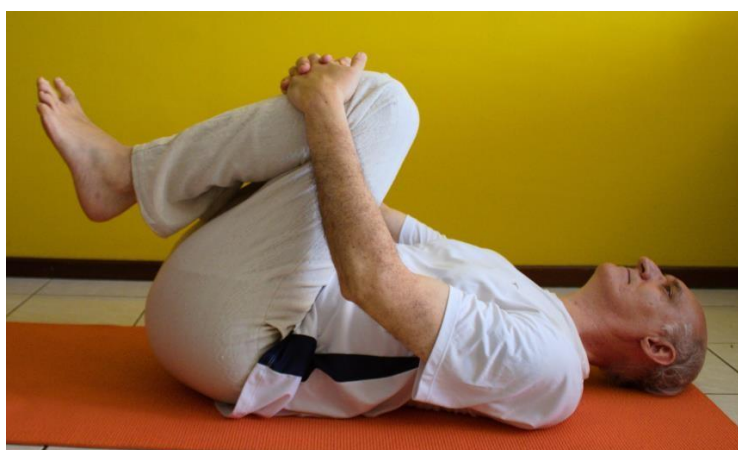
Postura de la montaña, *tadasana*

PAVANAMUKTASANA, postura de la liberación del viento

Con la intención de llenarse de energía, concentrándola en el plexo solar, para desarrollar el ímpetu, coraje y acción, haga la postura, conforme la ilustración. Activa sobre todo el centro de energía de la acción, *manipura chakra*, haciendo vibrar la envoltura hecha de energía vital, *prana maya kosha*. Si hace la variante más simple, flexionando una única pierna, alterne para que ambas sean movidas, izquierda y derecha. El mantra recomendado es RAM (R vibrante).



Postura de la liberación del viento, *pawanamuktasana*



Postura completa de la liberación del viento, *pawanamuktasana*



Postura completa de la liberación del viento, con el esfuerzo de la cabeza, *pawanamuktasana*

VIRASANA, postura del héroe.

Con la intención de despertar la compasión, la plenitud del ser, la solidaridad, la cura, la devoción, el amor y la autoestima, hacemos la postura, conforme la ilustración. Es activado sobre todo el centro de energía del corazón, *anahata chakra*, haciendo vibrar la envoltura hecha de mente – emociones, sentimientos, *mano maya kosha*. Se recomienda el mantra YAM.



Postura del héroe, *virasana*

VIRABHADRASANA, postura del héroe amigo.

Virabhadra, término sánscrito que significa héroe amigo, es el nombre de una encarnación guerrera del dios Shiva. Tiene los mismos propósitos del asana anterior. Alterne los lados.



Postura del héroe amigo, *virabhadrasana*

SIMHASANA, postura del león.

Animados con la fuerza y disposición del león, hacemos el *asana* conforme la ilustración. Sentados, con la columna erecta, colocamos la lengua hacia fuera, lo máximo posible, emitiendo un sonoro “ahhh”. Simultáneamente miramos entre las cejas. Es parte del ejercicio vencer la inhibición del movimiento aparentemente ridículo. Será activado sobre todo el centro de energía de la expresión, *vishuddha chakra*, haciendo vibrar la envoltura hecha de intelecto, *vijnana maya kosha*, lo que propiciará el desarrollo de la expresión: saber escuchar, hablar y callar.



Postura del león, simhasana VRIKSHASANA, postura del árbol

El árbol tiene firmeza, con sólido apoyo en el suelo, y simultáneamente flexibilidad, pues el viento lo hace mover, adaptándose a la situación, sin ser derribado.

Con esta intención de mantenerse en equilibrio, firme, seguro, decidido, pero flexible y fluido, en suma, sabio, hacemos la postura, conforme las ilustraciones, que varían de grado de dificultad. Haga aquella(s) que pueda, alternando los lados; el pie se apoya encima o abajo de la rodilla, nunca sobre esta. La energía circula sobre todo activando el centro de energía de la sabiduría, *ajna chakra*, haciendo vibrar la envoltura hecha de beatitud, *ananda maya kosha*. Se recomienda el mantra OM.

Concluyendo este pequeño ensayo, reafirmamos nuestra invitación para que el lector se profundice en el Yoga. Aquí procuramos dar unos esbozos para despertar el interés, ofreciendo aquello que puede ser practicado con riesgos mínimos.









BIBLIOGRAFIA.

- ALEXANDER, Franz. **Medicina Psicossomática. Princípios e aplicações**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1989.
- CAMPAGNAC-MORETTE, Christine. **Prévenir et Guérir par le Yoga. Manuel pratique**. Paris: Éditions du Dauphin, 2005.
- CHRISTIANSEN, Andrea. **Mudras**. A sabedoria do yoga na ponta dos dedos. São Paulo: Pensamento, 2013.
- CURSO DE CIÊNCIAS HERMÉTICAS. I-Educação Pessoal. São Paulo: Ed. Prof. Francisco Valdomiro Lorenz, 1997.
- FERNANDES, Nilda. **Yoga Terapia**. O caminho da saúde física e mental. São Paulo: Ground, 1994.
- GERBER, Richard. **Medicina Vibracional. Uma medicina para o futuro**. São Paulo: Cultrix, 2007.
- GOMES, Horivaldo. **Manual de Yogaterapia**. Rio de Janeiro: Associação Nacional de Yoga Integral, 2015.
- _____. **Yoga Integral. O Yoga para uma nova era**. Rio de Janeiro: Pallas, 2007.
- HARO SOUZA KARTHYANANI, Catarina Garcia. **Yoga- terapia**. Saúde e Paz. Ribeirão Preto: Power, s.d.
- HIRSHI, Gertrud. **Mudras**. El poder del yoga en tus manos. Barcelona: Urano, 1999.
- IYENGAR, B.K.S. **Luz sobre el Prânâyâma**. Barcelona: Kairós, 1997.
- _____. **Luz sobre o Yoga**. Yoga Dîpikâ. São Paulo: Pensamento, 2016.
- JACQUEMART, Pierre; ELKÉFI, Saida. **Yoga terapêutica**. São Paulo: Organização Andrei, 1988.
- LEADBEATER, Charles W. **Os Chakras**. Limeira: Conhecimento, 2009.
- LYSEBETH, André Van. **Pranayama. A la serenidad por el yoga**. Barcelona: Urano, 2014.
- MOTOYAMA, Hiroshi. **Teoria dos Chakras. Ponte para a Consciência Superior**. São Paulo: Pensamento, sd.
- RAMM-BONWITT, Ingrid. **Mudrâs**. As mãos como símbolo do Cosmo. São Paulo: Pensamento, 1987.
- STILES, Tara. **A cura pelo Yoga**. São Paulo: Pensamento, 2014.
- TEXIER, Martine & VINCENT, Philippe. **Yoga, Mudras e Chakras**. Os movimentos da energia vital. São Paulo: Pensamento, 2009.
- ZIMMER, Heinrich. **Filosofias da Índia**. São Paulo: Palas Athena, 1986.

AROMATERAPIA

El bienestar por el olfato

INTRODUCCIÓN

Proponemos organizar, en este ensayo, un conjunto de aceites esenciales para uso más específico de la psicoaromaterapia, o mejor, definir cuáles aceites tendrían una aplicación más enfocada en la armonización de las condiciones psicológicas de los individuos. Adoptamos la concepción del ser integral, compuesto por innumerables dimensiones: física, sensorial, emocional, mental, intuitiva y espiritual. Por tan to, objetivamos abordar las dimensiones emocional y mental, aunque nunca se podrá olvidar que cualquier aceite actuará sobre todo el ser y no específicamente en un órgano o punto aislado; así, insistimos que aquí se trata apenas de punto de entrada en el sistema.

La prescripción de determinado aceite pasa por la identificación de cierta condición emocional y mental. De este modo, es necesario también optar por un abordaje terapéutico que auxilie en este proceso del análisis de las condiciones de los individuos, no limitándonos a las descripciones tradicionales del uso de los aceites esenciales.

Nuestra opción metodológica fue doble: de un lado, a partir de las líneas de vivencia del sistema Biodanza, y de otro, a partir de la visión de la Yogaterapia, por los cuerpos (*shariras*), envolturas (*koshas*) y centros de energía (*chakras*). Las dos visiones se completan, no se contradicen, según nuestro entendimiento.

Detallaremos, en el local oportuno, el sistema Biodanza, con el subsidio teórico necesario para nuestra propuesta, y remeteremos al lector para el capítulo sobre Yogaterapia, repitiendo entonces apenas la información mínima.

DEFINICIÓN

Aromaterapia es la técnica terapéutica que hace uso del aceite esencial. Este puede ser inhalado (puro o mezclado), aplicado sobre la piel (uso tópico) o ingerido, siendo este último procedimiento el menos usado en la actualidad, o, mejor dicho, para muchos terapeutas es fuertemente desaconsejable.

Son conocidos hoy muchos aceites esenciales, pero este número está de hecho abierto a casi todas las plantas existentes. De cualquier planta es posible aplicar el proceso de extracción, si bien no todas evidentemente proporcionarán un aceite esencial, que consideraremos terapéutico. Una duda que permanecerá es esta: extraído un aceite esencial de una planta cualquiera, ¿cuál es su uso? ¿Cómo verificar un aceite nuevo, sin riesgos graves para el experimentador? Si tiene efecto terapéutico para un ratón de laboratorio, ¿esto significa que tendrá para un humano? A partir de estas ponderaciones básicas sobre seguridad es que podemos entender por qué el uso del aceite esencial depende principalmente de la tradición.

La descripción de su uso se basa en varios siglos de empleo siendo así validado. Hay evidentemente contradicciones entre las fuentes históricas, pero de una manera general ellas concuerdan en sus líneas maestras.

En la realidad brasileña, la Aromaterapia está amparada por la Resolución n.702 (21 de marzo de 2018), del Ministerio de Salud, como una Práctica Integrativa y Complementaria (PIC). No hace parte del elenco de la medicina oficial, porque el aceite esencial es un producto holístico. Cada aceite posee una gran cantidad de principios activos y la llamada medicina oficial sólo reconoce los productos que poseen apenas un único principio activo aislado. De este modo, la prescripción de un aceite esencial

contemplará una gama variada de características (síntomas si pensamos estrictamente en terapia), como veremos más abajo. Ya el fármaco, en que fue aislado un único principio activo, tendría supuestamente la precisión de ser prescripto para un único determinado síntoma o característica. Supuestamente, repetimos, este habría sido científicamente checado y tendría garantizado su resultado. El enorme prospecto con innúmeros efectos colaterales descriptos parece demostrar que el carácter científico del fármaco de un único principio activo no siempre funciona, con la seguridad y el precio que son comercializados.

Por esta exposición, aunque sea sucinta, se entiende por qué no pertenecen a la receta del médico los fitoterápicos, los florales y los aceites esenciales. El no reconocimiento por la clase médica de estos productos no significa que sobre ellos no existan estudios académicos, hechos con todo el rigor metodológico. Tampoco significa que ellos no funcionen, al contrario, pues un producto natural tiene, muchas veces, siglos de uso por millones de personas, siendo inmensamente conocido su valor, diferente de un fármaco recién lanzado cuyo uso seguro es una temeridad afirmar. Tal vez podamos entender la postura de la clase médica a partir de la lógica mercadológica de la industria farmacéutica, ya que el aislamiento de un principio activo es un proceso sofisticado que no puede ser hecho en casa, sino que crea la dependencia con el proveedor.

BREVE HISTÓRICO

El empleo de plantas medicinales identificadas por el olfato debe ser tan antiguo como la historia de la humanidad. El hombre primitivo podía, cuando los sentidos del olfato y del paladar eran tan o más desarrollados que la visión y la audición, encontrar instintivamente una planta y hacer uso de ella terapéuticamente. Ya en tiempos históricos, tenemos registros de innúmeras plantas medicinales, aunque persiste la duda sobre si este hombre de las antiguas culturas conocía el destilador, pues este es el instrumento necesario para la extracción del aceite esencial. Parece que lo conocía de manera rudimentaria, pero no está claro si este era capaz de extraer la sustancia de la que estamos tratando. Hay otras posibilidades dadas por los vegetales, como los téis, las aguas aromáticas, la aplicación tópica, los baños, pero, como veremos abajo, el aceite esencial es algo de otra naturaleza.

El árabe Avicena (siglo X d.C.) es el primero que se sabe con seguridad que hizo uso del empleo del destilador, para la obtención del aceite esencial de la rosa. En la Edad Media occidental, ya hay detallamiento del aparato, así como la descripción del uso de innúmeros aceites esenciales. René-Maurice Gattefossé (1881-1950), químico y perfumista francés, introdujo el término *aromatherapie*, aromaterapia, en la década del 30 del siglo pasado, para la técnica que ya venía siendo empleada, perfeccionando su comprensión y dándole el “tono” que a partir de entonces es visto en esta terapia. Se distingue hoy claramente la aromaterapia de la perfumería, distinción que tal vez los antiguos no hiciesen. El perfume ofrece un aroma agradable que se pretende relacionar a un individuo, principalmente por razones subjetivas. El perfume será su identidad, no habiendo ningún compromiso terapéutico, pese a que muchos aceites esenciales estén presentes en su composición. Si se pretende determinado efecto emocional, el perfumista puede incluso emplear sustancias nocivas, como el tabaco, o algún aceite esencial que eleve la presión arterial. ¡Nada de eso importa, ya que el aroma agradable fue obtenido!

OBTENCIÓN DEL ACEITE ESENCIAL

Ejemplificamos abajo el proceso de extracción del aceite esencial de la naranja. Es en las cáscaras que este se encuentra, es aquello que llamamos de “zumo”. Las naranjas fueron entonces peladas y solamente las cáscaras fueron depositadas en un matraz llamado aludel, como abajo describiremos.



La foto presenta un destilador de uso doméstico, o sea, no industrial, de propiedad del autor y usado exclusivamente para experimentos. Hay una manta de calentamiento conectada a la energía eléctrica. En su centro hay un matraz, relleno por la mitad con agua destilada, con una salida superior, y otra lateral, que se encuentra cerrada con una tapa de vidrio. Conectado al matraz, se encuentra un aludel, o sea, un matraz que posee una entrada inferior y otra superior. Es en el aludel que se ven las cáscaras de la naranja. Arriba del aludel, se encuentra una conexión de vidrio que se conecta a un condensador.



El condensador está en la vertical, mantenido en la posición por medio de un brazo lateral. El condensador está conectado al aludel por la conexión de vidrio. A este se juntan dos mangueras, una superior y otra inferior. Ambas adentran en un balde con agua. En el balde hay una bomba eléctrica que hace circular el agua por las mangueras. El agua entra por la parte de arriba del condensador y sale por la de abajo. El condensador es una pieza de vidrio que posee un pasaje central, por donde circulará el vapor y otra parte que envuelve la central, por donde circulará el agua. Cada parte es independiente, o sea, el agua no se mezcla con el vapor. Abajo del condensador hay otro matraz.

La destilación funciona así: conectado el sistema, la manta de calentamiento calienta el agua destilada del primer matraz, que hierve y se transforma en vapor. El vapor sube y pasa por el aludel, donde se

encuentran las cáscaras de la naranja. Pasando por ellas, el vapor se eleva y acompaña la estructura de vidrio hasta llegar al condensador. En este, el vapor pasa por su interior, que es resfriado por el agua que circula a su alrededor. De este modo, el vapor se licúa y gotea en el segundo matraz, usado apenas para recolectar el material.

La entrada lateral, cerrada con una tapa de vidrio, del primer matraz, es usada para reponer el agua destilada que se pierde por calentamiento. El proceso finaliza cuando se observa que las cáscaras de naranja ya están marchitas, o sea, no proporcionan más la sustancia que estamos extrayendo.

Recolectadas en el segundo matraz están dos sustancias: el aceite esencial y el hidrolato (también llamado hidrosol, agua floral o agua bioactiva) de la naranja. El aceite esencial tiene menor densidad, por tanto, queda en la superficie, formando una fina capa sobre el hidrolato.



El instrumento arriba es un embudo de separación. Este es usado para separar el aceite esencial del hidrolato. Posee una válvula que permite que el líquido fluya por la parte de abajo. De este modo, al ser abierto escurre primero el hidrolato que está debajo y es cerrado en el momento que se torna visible el aceite esencial.

La foto siguiente muestra el cierre de la válvula con la retención de algunos mililitros del aceite esencial de la naranja, después de haber escurrido todo el hidrolato.

En este ensayo se puede percibir cuánto de la naranja fue necesario para obtener poco aceite. Se entiende entonces la rareza del producto y su alto costo. La aromaterapia va a trabajar básicamente con el aceite esencial y no con el hidrolato, aunque algunos hidrolatos sean también valiosos y terapéuticos, como la lavanda y la rosa, siendo comercializados como agua aromatizada.



Determinados aceites son obtenidos a partir del carozo de ciertas plantas, por medio de un prensado en frío. Son conocidos desde la Antigüedad sistemas de piedras en forma de disco que rodaban sobre los carozos, exprimiéndolos y haciendo que el aceite escurra por canaletas. Hay quien entienda, sin embargo, que el verdadero aceite esencial es aquel obtenido apenas por la destilación.

USO DEL ACEITE ESENCIAL

Una planta como la manzanilla puede generar un fitoterápico, como el té, o un medicamento homeopático, o uno floral, o de ella ser extraído el aceite esencial para la Aromaterapia. Se trata de productos diferentes, cada uno inserido en su sistema terapéutico propio, pese a que todos tendrán un trazo común, que es el poder calmante de la manzanilla.

El aceite esencial requiere ciertos cuidados en la manipulación, además de la evidente atención con el costo. El producto es volátil, lo que significa que rápidamente se evapora si su recipiente es dejado abierto, y significa también que se inflama. Debe ser conservado en local seco, pero al abrigo de la luz y del sol. Normalmente se usan frascos de color ámbar. Algunas personas son alérgicas al contacto directo sobre la piel, pudiendo también causar quemaduras, sobre todo los aceites cítricos, si la piel untada está expuesta al sol. Su dilución no se hace por el agua sino por el alcohol, siendo este el producto usado para la limpieza de las manos si se quiere retirar el exceso de aceite.

Se puede usar el aceite por la aspiración, directamente sobre el recipiente abierto, una o dos veces al día. Igualmente, una gota puede ser depositada sobre una mano. Se frota las manos y, tras el calentamiento, se aspiran las manos untadas. Siendo una sustancia concentrada y para algunos alérgica, se puede disolver en un aceite portador, que es un aceite vegetal (semilla de uva, maracuyá, sésamo, aguacate, girasol, etc.). En una proporción que contenga más portador que aceite esencial, frotamos esta mezcla en las manos, puños, pecho y cuello, aspirándola también. Otra opción es colocar algunas gotas del aceite esencial en un hidratante, que sea lo más neutro posible, y aspirar y/o usarlo localmente.

Hay una descripción establecida por la tradición relacionada al uso de los aceites esenciales bajo los aspectos físico, psicológico y espiritual.

Damos en la secuencia, nuestra propuesta de entrada al sistema de la aromaterapia, en lo referido al aspecto psicológico. Repitiendo lo anunciado en la introducción, la entrada se dará por el sistema Biodanza y por la Yogaterapia.

En la visión del ser integral, que adoptamos en nuestros trabajos, el aspecto físico representa la envoltura física (cuerpo, *corpus* o *soma*) y la envoltura vital o sensorial (soplo, *spiritus*, *pneuma*). El aspecto

psicológico representa las envolturas emocionales (ánimo, *animus*, *thymós*) y mental (inteligencia, *intelligentia*, *nous*). El aspecto espiritual corresponde a lo que llamamos dimensión anímica (alma, *anima*, *psyche*). Remitimos al lector para el ensayo sobre Mandalaterapia, donde encontrará más detalles de este abordaje.

Próximo a este modelo pluridimensional se encuentra la visión de la tradición india, con cuerpos, *sharira*, y envolturas, *kosha*. Remitimos también al lector interesado al capítulo de esta obra que trata de la Yogaterapia.

Sobre el sistema Biodanza, es fundamental conocer el concepto de potencial genético y sus cinco líneas de vivencia. En las palabras del creador del Sistema Biodanza, Rolando Toro (Toro, p. 132):

Las potencialidades genéticas se expresan sea mediante las estructuras orgánicas y las funciones vitales, sea mediante la forma y la constitución corporal. Las expresiones psicológicas de las potencialidades genéticas son las vivencias, las emociones y los sentimientos.

Las líneas de vivencia son entonces las formas de expresión de los potenciales genéticos: trascendencia, sexualidad, vitalidad, afectividad y creatividad. Por tanto, no buscaremos un aceite para el dolor de cabeza, por ejemplo, sino uno que nos ayude a desarrollar las potencialidades de una dada línea de vivencia, por ejemplo, de la vitalidad, si es este el caso en cuestión.

Hay una correspondencia posible entre el sistema de líneas de vivencia de la Biodanza con los elementos de la tradición (éter, aire, fuego, agua y tierra) y con la concepción india de envolturas y chakras. Los ítems abajo presentan este esfuerzo de aproximación y sugieren un conjunto de aceites armonizadores.

GRUPO 1: Trascendencia, Elemento Tierra, Chakra Raíz y Coronario

Dice Elisa Gonsalves Possebon sobre la línea de vivencia de la trascendencia (p.123 y 124):

En Biodanza, el concepto de trascendencia se refiere a superar la fuerza del Ego e ir “más allá” de la autopercepción, para identificarse con la unidad de la naturaleza y con la esencia de las personas. El concepto de Trascendencia consiste en la función natural del ser humano de vinculación esencial con todo lo existente: seres humanos, animales, vegetales, minerales; en síntesis, con la totalidad cósmica. Trascender es superar un límite. Para Rolando Toro (2009), quien no puede abandonar la consciencia de sí mismo, no tiene la posibilidad de ingresar en la experiencia trascendente. La percepción de sí mismo como intimidad y como abertura amorosa influye, indudablemente, sobre la evolución de las personas, inundándolas de vitalidad y unidad interna. La experiencia trascendente, a su vez, lleva al individuo a experimentar lo sagrado, lo maravilloso. En las palabras de Rolando Toro: *En Biodanza el concepto de “trascendencia” se refiere a la superación de la fuerza del propio Yo y a la posibilidad de andar más allá de la autopercepción, para identificarse con la unidad de la naturaleza y la esencia de las personas* (Toro, 2009, p. 144). Ciertamente existen factores inhibidores de la percepción, vinculados a la rigidez del ego y al bloqueo afectivo. Las personas egocéntricas son incapaces de percibir con profundidad a las otras personas. En la Biodanza, las personas, al relacionarse en una Danza de Amor, restablecen un sentido cósmico, integrándose a una unidad mayor, que trasciende a sí mismas.

Los problemas advenidos de la no plenitud de desarrollo de la línea de vivencia de la trascendencia son, en síntesis: angustia, miedo de perder la identidad, disociación entre idea y acción, sentimiento de amenaza, de destrucción, de recibir sin dar, de lo fantástico y de lo imaginario (Santos, p. 278).

El Yoga reconoce una correlación muy íntima entre el chakra raíz (1. chakra) y el coronario (7. chakra), conectando la tierra y el cielo, metafóricamente hablando. El centro de energía raíz, *muladhara chakra*, se sitúa en la base de la columna; su sentido es el olfato; se relaciona a la seguridad, realización, solidez, firmeza; su color es rojo; su elemento es la tierra. La palabra clave que lo define es concretización.

Ya el chakra coronario, *Sahasrara*, situado en lo alto de la cabeza, de color dorado, se relaciona al alma universal, integración, introspección e interiorización. Lo que la conexión entre los dos chakras nos enseña es que la búsqueda bien sucedida por la trascendencia exige un fuerte aterramiento, de ahí surge nuestra comprensión de que la Tierra es el elemento de la trascendencia.

Para el aspecto terreno de este Grupo 1, recomendamos los siguientes aceites esenciales: abedul, canela, cardamomo, clavel, jengibre y orégano. Para el aspecto celeste: cedro, junípero, mirra, olíbano y salvia sclarea. En nuestro entendimiento, se debe siempre trabajar simultáneamente tierra y cielo, entonces sugerimos una sinergia con dos aceites, uno de cada aspecto, por ejemplo: clavel + salvia sclarea.

GRUPO 2: Sexualidad, Elemento Agua, Chakra de la Energía Vital y de la Sabiduría

Dice Elisa Gonsalves Possebon (p.123 y 124), sobre la línea de vivencia de la sexualidad en Biodanza:

Sexualidad y vida están indisolublemente conectadas. El deseo sexual constituye una fuerte motivación para vivir. La sexualidad humana adquiere expresiones emocionales y afectivas. La sexualidad es un modo de ser y de crecer. Toda nuestra existencia se desdobra sobre la trama sexual. La identidad humana se organiza en el flujo natural de la energía erótica. La energía erótica es energía cósmica que genera vida. Si la sexualidad es "un modo de ser", significa que la sexualidad no es apenas una expresión de las glándulas endócrinas y de la genitalidad. Tampoco está limitada a la función reproductora o al orgasmo. La sexualidad abarca la totalidad del ser. Nuestra existencia está impregnada de sexualidad y, hasta podríamos afirmar, que la vivencia de estar vivo se nutre de esa energía difusa de erotismo. Separar nuestra percepción del mundo de su componente sexual es una grave disociación que afecta directamente al Inconsciente Vital (Toro, 2009). "Vivencia sexual es difusa", esto es, no está localizada solo en los genitales; es una sensación corporal relacionada a profundas necesidades internas, con elementos de angustia, con estados de humor endógeno y deseos de fusión global con los elementos y con los seres humanos. La vivencia de la sexualidad es una expresión del inconsciente vital que se manifiesta como sensaciones de placer cenestésico de intensidades variables y que pueden conducir al estado de éxtasis. La fuerza secreta de nuestras motivaciones existenciales es la sexualidad. La vivencia de la sexualidad es primordialmente corporal y por consiguiente puede derivar en fantasías o en acciones. Experimentar un intenso deseo sexual moviliza el organismo entero. El deseo activa las glándulas sexuales, acelera el ritmo del corazón, agita la respiración y moviliza ciclos completos de acciones para alcanzar su satisfacción. En las palabras de Rolando Toro, *Reforzar la propia sensibilidad para encontrar las vías que conducen al placer es parte del aprendizaje propuesto en la Biodanza. Aprender a disfrutar de todos los grandes y pequeños placeres de la vida es la cosa más importante. El placer de la danza, en el sentido que le da la Biodanza, es la primera apertura. Aprender a sentir la música en estado de trance es otra. Hacerse consciente de los placeres cotidianos es la tercera vía. Desarrollar todas las posibilidades del erotismo es la cuarta.* (Toro, 2009, p.138). Los placeres cotidianos están a nuestra disposición: el placer de un baño en la temperatura adecuada, con jabones suaves, y del contacto de toallas delicadas; el placer de pisar en el césped, en la arena de la playa, en una alfombra suave; o de caminar por la calle con zapatos cómodos y agradables; el placer de respirar, de beber agua; el placer de los alimentos, de comer una fruta, tomar un jugo.

Resulta de las dificultades de vivir plenamente esta línea el puritanismo, la negación de la propia identidad sexual, la dificultad de entrega, el miedo de ser rechazado, el bloqueo del deseo, la disociación del sexo con el afecto, en fin, culpa y frustración (Santos, p. 267).

Hay una correlación fuerte entre el 2. chakra, centro de energía vital, *svadhisthana chakra*, con el 6. chakra, centro de energía de la sabiduría, *ajna chakra*. El segundo chakra está situado cuatro dedos debajo del ombligo; su sentido es el paladar; se relaciona al placer, suavidad, deseo, sueños y flexibilidad; su color es naranja; su palabra clave es alegría y su elemento es el agua. Ya el sexto chakra está localizado entre las cejas; su sentido

es la intuición; se relaciona a la clarividencia, percepción, comprensión, fe; sus colores son blanco o violeta y su palabra clave es sabiduría. Lo que nos enseña la correlación entre estos chakras es que el placer, no apenas el sexual, sino el de vivir, en sentido amplio, presupone una visión de mundo, una comprensión y una sabiduría. La flexibilidad requerida para tal sabiduría es representada simbólicamente por el agua.

Para el Grupo 2, recomendamos los siguientes aceites esenciales: a) para el aspecto de la sexualidad propiamente dicha: bergamota, naranja, limón, litsea cubeba, pachuli, ylang-ylang; b) para el aspecto de la sabiduría: cedro, junípero, mirra, olíbano y salvia sclarea (la misma lista arriba del aspecto celeste). Se debe siempre trabajar simultáneamente la sexualidad y la sabiduría, entonces sugerimos una sinergia con dos aceites, uno de cada aspecto, por ejemplo: ylang-ylang + mirra.

Es también interesante pensar en los chakras que más directamente actúan en el plano físico (el cuerpo físico con el soplo vital), o sea, el chakra raíz, *muladhara chakra*, y el de la energía vital, *svadhisthana chakra*. De este modo, es útil una sinergia con tres aceites esenciales: aspecto terreno, sexualidad, aspecto celeste y/o sabiduría, por ejemplo: canela + ylang-ylang + cedro.

GRUPO 3: Vitalidad, Elemento Fuego, Chakra de la Acción

Dice Elisa Gonsalves Possebon (p.116-119), sobre la línea de vivencia de la vitalidad en Biodanza:

Del punto de vista existencial, vitalidad significa tener fuertes motivaciones para vivir y poseer energía disponible para la acción (“ímpetu vital”). Sentimientos de alegría interior, entusiasmo, plenitud existencial, son características de una persona vital. La vitalidad está vinculada al humor endógeno (estados de ánimo, eufórico o depresivo). Las personas normalmente pueden establecer una conexión altamente precisa con todas las manifestaciones de vida que las rodean. Una especie de sabiduría milenaria orienta a los seres vivos para las fuentes nutricias del mundo; la percepción se dirige para aquello que genera en ellos vida y más vida. Sin embargo, muchas personas perdieron, por un lento proceso de degradación instintiva, la capacidad de conexión con la vida. La conexión con la vida se encuentra, hoy en día, totalmente atrofiada. Casi no hay “reflejos de vida” en el ciudadano común de nuestras metrópolis. Se podría alegar que la enfermedad es la incapacidad de establecer *feedbacks* con todo aquello que está vivo en el ambiente. Para la evaluación de la salud en Biodanza, fueron seleccionados algunos “Índices de Vitalidad” (Toro, 2009) significativos: Capacidad de esfuerzo; 2. Vitalidad del movimiento; 3. Estabilidad neurovegetativa; 4. Potencia de los instintos; 5. Estado nutricional. De acuerdo con Toro (2009), el individuo que tiene vitalidad puede, a principio, poseer características fáciles de reconocer, como por ejemplo la risa fácil, la agilidad de los movimientos, la sonoridad y expresión de la voz, entre otros. Con todo, es preciso atentar para la siguiente cuestión: *No obstante, el campo de la vitalidad se extiende bien más allá del terreno de los índices clínicos, e incluye aquel que podría llamarla “vitalidad existencial”*. Ciertas personas cuyos índices clínicos están en sus valores óptimos sufren, sin embargo, de serios conflictos emotivos, de dificultad de comunicación, de ausencia de una visión global de la existencia, etcétera. Tarde o temprano los índices clínicos de vitalidad son influenciados por las otras líneas de vivencia: sexualidad, creatividad, afectividad, trascendencia (Toro, 2009, p.136). En estos términos, en una sesión de Biodanza, puede ser relativamente fácil descubrir, por la lectura de los movimientos, aquellas personas que tienen mayor vitalidad; aun así, la simple potencia de los movimientos no es equivalente a la vitalidad. Personas aparentemente fuertes pueden sufrir de trastornos graves como hipertensión, diabetes, epilepsia o graves problemas psicológicos.

La no vivencia plena de la vitalidad implica dependencia, apatía, reacción paralizante, sentimiento de inutilidad, miedo del futuro, inseguridad, fragilidad y debilidad (Santos, p. 264).

En el Yoga, el 3. chakra, centro de energía de la acción, *manipuraka* (o *manipura*) *chakra*, localizado en el ombligo, cuyo sentido es la visión, se relaciona a ímpetu, coraje, audacia, motivación, liderazgo y acción; su color es amarillo; su elemento es el Fuego y la palabra clave que lo define es voluntad.

Para el Grupo 3, o sea, el de la acción (Fuego), recomendamos los aceites esenciales de romero,

hinojo, geranio, hierbabuena, albahaca, menta y tomillo. Pensando en la envoltura hecha de energía vital, *prana maya kosha*, que abraza al segundo y al tercer chakra, respectivamente, *svadhisthana* y *manipura chakra*, entonces podemos proponer una sinergia con aceites del Grupo 2, en el aspecto sexualidad, con el Grupo 3, y agregamos también un aceite para el aspecto sabiduría, por ejemplo: ylang-ylang + geranio + olíbano.

Una combinación que refuerza el plan físico es: aspecto terreno (Tierra), sexualidad (Agua), acción (Fuego), aspecto celeste/sabiduría. Por ejemplo: clavel + ylang-ylang + romero + junípero.

OBSERVACIÓN IMPORTANTE: en la Biodanza, la idea de vitalidad está contemplada por una línea de vivencia que le corresponde. En el Yoga, la idea de vitalidad está relacionada a una envoltura, *prana maya kosha*, cuyo nombre ya significa envoltura hecha de energía vital. En esta envoltura actúan más directamente el segundo chakra (del elemento Agua) y el tercero (Fuego). Por otro lado, el segundo chakra (Agua) se relaciona directamente a la idea de la sexualidad y de modo menos obvio al sexto chakra, el de la sabiduría, sin un elemento correspondiente. En la Biodanza, la sexualidad constituye una línea de vivencia propia. La prescripción de los aceites arriba presentada, Grupos 2 y 3, busca contemplar esta variedad de miradas, que de hecho no se contradicen, sino que se sobreponen.

GRUPO 4: Afectividad, Elemento Aire, Chakra del Corazón

Dice Elisa Gonsalves Possebon (p.114-116), sobre la línea de vivencia de la afectividad en Biodanza:

La afectividad es un estado de afinidad para con los seres, capaz de originar sentimientos de amor. En las palabras de Rolando Toro, *Por “afectividad” entiendo un estado de afinidad profunda hacia los otros seres humanos, capaz de originar sentimientos de amor, amistad, altruismo, maternidad, paternidad, solidaridad. Sentimientos opuestos, como la ira, los celos, la inseguridad, la envidia pueden también ser considerados sin duda como componentes de este complejo fenómeno. En mi opinión, de todas maneras, la afectividad no es solamente la expresión de un sentimiento individual o una forma sutil de comunicación, sino también la manifestación de mensajes relacionales preexistentes en cada uno de nosotros que predisponen los vínculos afectivos entre los seres humanos; estamos en efecto unidos por múltiples canales de conexión, de los cuales no estamos conscientes* (Toro, 2009, p.143). Así, la línea de afectividad es considerada la expresión de la identidad. En esta concepción, las personas que poseen una identidad débil, con problemas de estima, son incapaces de amar, pues tienen miedo de la diversidad, de lo que es nuevo o diferente de sí, no consiguiendo crear vínculos saludables y nutritivos con otras personas. Compete a la Biodanza organizar un conjunto de vivencias para promover un estado evolutivo superior que no está necesariamente unido a la sensibilidad ni a la inteligencia. El sentimiento de amor a la humanidad, expresado en acciones, está vinculado al proceso evolutivo de la especie. Personas inteligentes y sensibles, pero sin capacidad de amor, son capaces de inconcebibles niveles de violencia. Es importante destacar que, diferente de otras vivencias en que predominan estados pasajeros “aquí y ahora”, Rolando Toro define afectividad como un proceso más complejo, con una duración en el tiempo mayor, incluyendo aun procesos conscientes y representaciones simbólicas. Los trastornos de la autoestima (sentimientos de inferioridad o superioridad) son obstáculos para que las personas puedan expresar libre y naturalmente el amor, el altruismo, la amistad o la maternidad. Las personas que están con la identidad debilitada no consiguen “identificarse” con otro, y su comportamiento es defensivo, intolerante o destructivo. Eso significa que el miedo y la intolerancia a lo diferente, a lo extraño, a la diversidad, es producto de la inseguridad delante de lo que es diverso. Nace ahí una zona de malestar, generada por el miedo a depararse con lo desconocido, pues el otro no es sentido como un semejante y sí como un extraño. En esos términos, la aversión a lo que es diferente de sí puede desencadenar horrores. Verdaderas tragedias humanas ya fueron vividas en la historia de la humanidad por la ausencia de este vínculo profundo de solidaridad y amor al prójimo. El fortalecimiento de la identidad de las personas es el camino para el desarrollo de una ética práctica.

La no plenitud de vivencia en esta línea acarrea miedo al amor, soledad, incomunicabilidad, rechazo,

mutismo, dependencia, carencia afectiva, dolor moral, pérdida, sufrimiento, dar sin recibir amor, hambre de afecto (Santos, p. 274).

En el Yoga, el centro de energía del corazón, *anahata chakra*, situado en el corazón, tiene como sentido el tacto y se relaciona a la compasión, plenitud, solidaridad, cura, devoción, autoestima. Sus colores son verde y rosa; y su palabra clave es amor. Su elemento es el aire.

Para el Grupo 4, o sea, el del corazón (Aire), recomendamos los aceites esenciales de benjuí, manzanilla, jazmín, lavanda, mejorana, rosa y sándalo.

GRUPO 5: Creatividad, Elemento Éter, Chakra de la Expresión

Dice Elisa Gonsalves Possebon (p.121-122), sobre la línea de vivencia de la creatividad en Biodanza:

La noción de creatividad, sin embargo, está más allá del aspecto cognitivo. Al definir creatividad a través de una “narrativa de lo extraordinario”, Rolando Toro habla de una manifestación de fuerzas universales o espirituales, de una superabundancia colocada en movimiento para generar lo nuevo. Todas las personas cargan dentro de sí el poder de manifestar las cosas del universo y el artista es apenas aquel que tiene el coraje de expresar sus potencialidades. En las palabras de Rolando Toro “*Esta línea está vinculada al instinto de exploración y a los impulsos de innovación presentes en los organismos vivientes.*” (Toro, 2009, p.138). El concepto de creatividad puede ser comprendido como la capacidad de crear innovaciones que comunican un mensaje, aunque sea potencial, a los otros. La creatividad produce una resonancia en el otro. La creación artística emerge cuando la espontaneidad y la inventiva del flujo-fantasia están en unidad profunda. Para Rolando Toro la creatividad humana es una manifestación sutil de las formas biocósmicas que están presentes en el individuo. Según él, “*Comprendo que esta idea pueda parecer difícil para aquellos que están habituados a ver el fenómeno creador como una manifestación sólo de la mente. Ha llegado el momento de asumir nuestra grandeza, no formando parte de la mente únicamente, sino de toda la existencia. Para decirlo en modo aún más radical: nuestra grandeza se encuentra en nuestra vida. Es entonces el caso de abandonar los abordajes tradicionales de la psicología de la creatividad para entrar de lleno en la narración de lo extraordinario*” (Toro, 2009, p.139). Distante del concepto elitista que separa a los genios creadores de las personas comunes, Rolando Toro coloca la necesidad de permitir la expansión de los impulsos naturales creativos, que son de origen biocósmico. En esos términos, todas las personas poseen capacidad de crear. El proceso creador puede ser entendido como una gestación, por tener una calidad visceral, por ser el arte de dejar fructificar.

La falta de desarrollo pleno de esta línea acarrea rabia, miedo de expresar, hostilidad reprimida, egocentrismo, resentimiento, destructividad, maledicencia, conformismo, extravagancia y estereotipia (Santos, p. 271).

En el Yoga, el centro de energía de la expresión, *vishuddhi* (o *vishuddha*) *chakra*, situado en la garganta, cuyo sentido es la audición, se relaciona a saber escuchar, hablar y callar; su color azul/índigo y su palabra clave es expresión. Su elemento es el éter.

Para el Grupo 5, o sea, el de la expresión (Éter), recomendamos los aceites esenciales de ciprés, eucalipto, árbol de té (*tea tree*).

De modo general, lo que se llama aspecto psicológico es lo que engloba, en nuestra clasificación, los Grupos 3, 4 y 5. Así, una sinergia que contemple los tres grupos puede ser interesante, por ejemplo: albahaca + sándalo + *tea tree*.

CONCLUSIÓN

Sintetizamos, en el cuadro abajo, nuestra comprensión de la Aromaterapia, recordando que nuestro interés enfoca sobre todo la Psicoaromaterapia, o sea, los aceites que pueden ser prescriptos para armonización del ser integral, enfocando las dimensiones emocional y mental. De este modo, no tenemos una entrada en la tabla por enfermedades o molestias, sino por palabras claves que dicen respecto a estados psicológicos. Hay dos posibilidades de acceso, que entendemos complementarias:

. por el sistema Biodanza, a través de las líneas de vivencia. Leyendo la descripción de la línea y las dificultades oriundas de su vivencia no plena, identificamos a cuál grupo debemos poner atención y escogemos los aceites sugeridos.

. por la Yogaterapia, leyendo la descripción de los chakras y sus funciones, identificamos cuál o cuáles de ellos merecen nuestro cuidado, de ahí igualmente llegamos a los grupos con sus aceites.

CUADRO-RESUMEN

GRUPOS	PALABRAS CLAVES		ACEITES	CHAKRA
Grupo 1 Trascendencia (Tierra) - combinar uno de cada aspecto	Aspecto terreno:	Concretización seguridad, realización, solidez, firmeza	abedul, canela, cardamomo, clavel, jengibre, orégano	Chakra raíz, <i>muladhara</i>
	Aspecto celeste:	Beatitud , serenidad, alma universal, integración, introspección, interiorización	cedro, junípero, mirra, olíbano, salvia scarea	Chakra coronario, <i>sahasrara</i>
Grupo 2 Sexualidad (Agua) - combinar uno de cada aspecto	Aspecto sexualidad:	Alegría , placer, suavidad, deseo, sueños, flexibilidad	bergamota, naranja, limón, litsea cubeba, pachuli, ylang-ylang	Chakra de la energía vital, <i>svadhisthana</i>
	Aspecto sabiduría:	Sabiduría , intuición, clarividencia, percepción, comprensión, fe	cedro, junípero, mirra, olíbano, salvia scarea	Chakra de la sabiduría, <i>ajna</i>
Grupo 3 Vitalidad (Fuego)	Voluntad , ímpetu, coraje, audacia, motivación, liderazgo, entusiasmo, acción		romero, hinojo, geranio, hierbabuena, albahaca, menta, tomillo	Chakra de la acción, <i>manipura</i>
Grupo 4 Afectividad (Aire)	Amor , compasión, plenitud, solidaridad, cura, devoción, autoestima, ternura, amistad		benjuí, manzanilla, jazmín, lavanda, mejorana, rosa, sándalo	Chakra del corazón, <i>anahata</i>
Grupo 5 Creatividad (Éter)	Expresión , saber escuchar, hablar y callar, autocontrol, exaltación creativa		ciprés, eucalipto, árbol de té (<i>tea tree</i>)	Chakra de la expresión, <i>vishuddhi</i>

Recomendaciones finales:

Si el enfoque son las emociones en general, observe el Grupo 4 (un aceite o más de uno del mismo grupo, y considerar la lavanda como uno de ellos).

Si el enfoque es el aspecto psicológico del individuo, combine los Grupos 3, 4 y 5 (un aceite de cada grupo).

Si el enfoque es la espiritualidad, observe el Grupo 1, no olvidando su aspecto terreno (o sea, una sinergia con dos aceites).

Si el enfoque es trabajar el cuerpo, combine los Grupos 1, 2, 3 (o sea, cuatro aceites, porque el aspecto celeste, del grupo 1, y la sabiduría, del grupo 2, usan los mismos aceites).

Si nuestra atención no es específica, combine todos los grupos, o sea, una sinergia de seis aceites (porque el aspecto celeste, del grupo 1, y la sabiduría, del grupo 2, usan los mismos aceites).

Lavanda es el aceite universal, combina con todos los grupos y puede ser usada aisladamente, buscando un estado general de bienestar.

BIBLIOGRAFÍA.

AMARAL, Fernando. **Técnicas e Aplicação de Óleos essenciais**. Terapias de saúde e beleza. São Paulo: Cengage Learning, 2015.

BITTAR, Rosangela Vecchi. **Aromaterapia na vida diária**. Receitas para viver melhor. São Paulo: Laços, 2014.

DAMIAN, Peter & Kate. **Aromaterapia**. Aroma e Psiquê. O uso dos óleos essenciais para o bem-estar psicológico e físico. Belo Horizonte: Laszlo, 2018.

HOARE, Joanna. **Guia Completo de Aromaterapia**. Um curso estruturado para alcançar a excelência profissional. São Paulo: Pensamento, 2010.

NAIFF, Nei. **Curso completo de Terapia Holística e Complementar**. Rio de Janeiro: BestSeller, 2016.

POSSEBON, Fabricio; POSSEBON, Elisa Gonsalves. **Ensaio sobre espiritualidade, emoções e saúde**. João Pessoa: Libellus, 2017.

SANTOS, Maria Lúcia Pessoa. **Biodança**. Vida e Plenitude. Metodologia e Aplicabilidade. Belo Horizonte: Edição da Autora, 2019.

TISSERAND, Robert. **Manuale di Aromaterapia**. Proprietà e uso terapeutico delle essenze aromatiche. Roma: Mediterranee, 1977.

TORO, Rolando. **Biodanza**. Santiago: Cuarto Propio, 2009.

WORWOOD, Valerie Ann. **Aceites Esenciales y Aromaterapia**. Guía completa con 800 recetas naturales para la salud, la belleza y el hogar. Madrid: Gaia Ediciones, 2014.

EL GONG TERAPÉUTICO

un camino para la espiritualidad

INTRODUCCIÓN

Este ensayo presenta la propuesta terapéutica de la Terapia del Gong. El gong en cuestión, más correctamente designado por Tam-tam, no es usado aquí como un instrumento musical en el sentido estricto del término, o sea, capaz de producir una música con sus elementos constituyentes identificables: sonido, ritmo, melodía y armonía. Su uso es básicamente para generar vibraciones multivariadas que son entendidas como terapéuticas para la armonización y cura del individuo. Se insiere así la Terapia del Gong en las propuestas de las Prácticas Integrativas y Complementarias (PIC), que vienen siendo incentivadas por la Organización Mundial de Salud y, en Brasil, por el Ministerio de Salud.

Según nuestro entendimiento, el espacio que ganan estas nuevas ideas terapéuticas deriva del local dejado por la llamada medicina oficial, sufriendo esta de cierto desencanto por los resultados no siempre satisfactorios, por su costo económico no siempre accesible, en fin, por su creciente deshumanización. Nuestra opción metodológica propone inicialmente entender este desencanto que nos parece fruto de la desilusión causada por el Cientificismo en general, no específicamente de la medicina. En seguida, frente a esta realidad, discutiremos la transdisciplinariedad, o sea, unión y sinergia de los métodos analítico y sintético, como un camino para la superación de la visión de mundo cientificista, alcanzando así una visión holística. Inseriremos la Terapia del Gong en el elenco de las Prácticas Integrativas y Complementarias, oficializadas por el Ministerio de Salud, dentro del Sistema Único de Salud (SUS), conociendo su uso práctico y teniendo como base teórica los mismos principios holísticos que propusieron la superación del cientificismo.

La contribución que la Terapia del Gong puede ofrecer a la Espiritualidad queda clara, a partir de la concepción que adoptamos para el “Ser” (Possebon, p. 125). Siendo el Ser, en síntesis, una entidad compleja y pluridimensional, formada por innumerables envolturas (somático, vital, emocional, mental y espiritual), se conceptúa salud como la armonía entre estas partes constituyentes y enfermedad, la desarmonía entre ellas. La Terapia del Gong es una técnica que permite armonizar las envolturas, dejando así trasparecer, en su plenitud, la esencia del Ser, la llamada “alma”. La búsqueda por algo que sea trascendente, que estamos entendiendo como Espiritualidad, depende de que el sistema esté plenamente armonizado.

CIERTA DESILUSIÓN CON EL CIENTIFICISMO

Varios siglos de investigación científica, a partir de los paradigmas de Descartes y Newton, construyeron un edificio de saberes bastante sólido, de tal forma que, bajo una mirada más ligera, pueda parecer que se llegó a verdades incontestables. Grandes maravillas del llamado mundo moderno no cesan de impresionar incluso a aquellos que acompañan las novedades diarias. Del fondo del mar hasta el espacio infinito, nada parece imposible, muchas veces la limitación para lo desconocido se centra apenas en el recurso financiero disponible. Hasta los más jóvenes ya tienen historias de tecnologías vetustas, que usufructuaron cuando eran niños. Tan pungente es esta realidad que pasa a ser la Realidad, poniéndonos dudas sobre si existiría otra, o si sería necesaria la existencia de otra, teóricamente abstrayendo.

La antigua voz de una figura eclesiástica, de cualquier denominación religiosa que sea, en el mundo occidental, va perdiendo su fuerza delante del habla autorizada de un portador de título

académico, de chaleco blanco y equipado de instrumentación sofisticada. Se puede no entender su habla técnica, pero decir que este no dice la verdad requeriría una demostración, imposible para el hombre común. La situación repite un poco el modelo de otras épocas, cuando entonces el latín separaba al hombre común del instruido, hoy la jerga científica hace lo mismo. Al vulgo le cabe la creencia ciega en la autoridad, ayer y hoy. Es notorio evidentemente el esfuerzo de las personas con poca instrucción formal para incluirse en el saber científico. Sirva de ejemplo el concepto “ácido desoxirribonucleico”, propalado por la sigla ADN. ¿Cuántos hablantes del término, poco escolarizados, realmente saben su significado? Algunas veces, se levantan voces cuestionando la existencia de Dios, aun en contextos religiosos, pero dudar de la realidad del ADN parece algo imposible, este se tornó una verdad incuestionable.

Estas digresiones afirman el carácter sólido de este saber científico que promete soluciones para los grandes problemas existenciales: el origen del hombre, su destinación, el sentido de la vida, el misterio de la muerte y otras tantas cuestiones inquiridoras, como la salud, el bienestar y la vida de relación. A quién conviene el usufructo de los avances científicos es la duda que merecería un debate. No se realizó infelizmente el sueño de que este conocimiento esté disponible para todos, aún prevalece un rígido sistema de clases excluyentes. Fallaron también en gran medida las propuestas de superación del sistema de exclusión de las clases sociales. Con lamento, se constata que aún falta lo fundamental para muchos en este planeta, y mucho más van a faltar las citadas maravillas científicas del confort, bienestar y salud. El científico va a divulgar, con absoluta honestidad, que su trabajo se destina a todos, pero no están en sus manos los medios de distribución. Es un hecho, no todo lo que él mismo crea llega para su propio usufructo. Es por este desengaño que otras soluciones comenzaron a ser intentadas.

Discurrimos, en los párrafos arriba, a respecto de cierta desilusión sobre los resultados del científicismo, este modo de ver la realidad amparado por el saber de los últimos siglos, teóricamente sedimentado en proposiciones de Newton y Descartes. Se trató de un punto de vista privado, sobre todo inspirado en el texto de Basarab Nicolescu (1999) “El Manifiesto de la Transdisciplinariedad”, que abajo trataremos con más detalles, de las impresiones que alguien, en su experiencia de vida, puede tener; pero en el ámbito de las instituciones oficiales parece no ser diferente la frustración. Eventos como, por ejemplo, “La Ciencia delante de las Fronteras del Conocimiento”, realizado en Venecia, en 1986, bajo el patrocinio de la UNESCO, apuntan la misma preocupación. En este importante coloquio, cuya síntesis de las discusiones fue presentada en la “Declaración de Venecia”, los signatarios declaran que:

El conocimiento científico, debido a su propio movimiento interno, llegó a los límites donde puede comenzar el diálogo con otras formas de conocimiento. En este sentido, reconociendo las diferencias fundamentales entre la ciencia y la tradición, constatamos no su oposición sino su complementariedad.

Reconocen, en fin, estos representantes de innúmeros segmentos de la sociedad mundial la existencia de una “nueva visión de mundo” y que, por oposición, la vieja visión tiene valores que “se basan en gran parte en el determinismo mecanicista, en el positivismo o en el nihilismo”. Reconocen también “la urgencia de una búsqueda verdaderamente transdisciplinaria, de un intercambio dinámico entre las ciencias ‘exactas’, las ciencias ‘humanas’, el arte y la tradición”. El corto y denso documento de la Declaración centra sus esperanzas en la llamada transdisciplinariedad, opción metodológica para conocer la nueva visión del mundo identificada, aunque sin presentar o discutir su concepto.

VIEJOS PRINCIPIOS

Antes de pensar en lo que la transdisciplinariedad puede proponer de nuevo, es necesario mínimamente sintetizar los principios viejos conocidos y aceptados. Es lo que hace Basarab Nicolescu (1999), a quien acompañamos en esta reflexión. De este modo, él presenta tres postulados fundamentales de la ciencia moderna: 1) la existencia de leyes universales, de carácter matemático; 2) el

descubrimiento de estas leyes por la experiencia científica; 3) la reproductibilidad perfecta de los datos experimentales. Estas leyes fundamentaron algunas ideas, hoy bien sedimentadas: la **continuidad**, o sea, el pasaje de un punto a otro, sea en el espacio, sea en el tiempo, se hace recorriendo los puntos intermedios. Algo no saltaría simplemente de punto a punto, sin gasto de tiempo y sin desplazamiento. Parece tan obvia esta idea, ¿por qué alguien la pondría en duda? La **causalidad local**, o sea, todo efecto tiene una causa que está en un punto infinitamente próximo. Esta idea se conecta directamente con la anterior, la continuidad, así queda descartada la acción a distancia y el efecto sin causa. Finalmente, el **determinismo**. Si conocemos las causas, si conocemos el encadenamiento de causa-efecto, entonces sabemos, por las leyes inexorables de la naturaleza, los resultados esperados. Todo está determinado y está absolutamente claro en este raciocinio, el cual contiene, en suma, la concepción de una única Realidad.

La nueva visión de mundo advino de la Física Cuántica, según entiende Nicolescu (p. 27), con descubrimientos que desafían las ideas dadas arriba:

En nuestro mundo habitual, macrofísico, si dos objetos interactúan en un momento dado y en seguida se alejan, ellos interactúan, evidentemente, cada vez menos. Pensemos en dos amantes obligados a separarse, uno en una galaxia y el otro en otra. Normalmente, su amor tiende a disminuir y acaba por desaparecer. En el mundo cuántico las cosas acontecen de manera diferente.

Lo que el ejemplo de lo infinitamente pequeño nos muestra es que allá no funciona la causalidad local, las partículas se alejan, pero mantienen la interacción, o, en otros términos, como dice el autor (p. 28): “La existencia de correlaciones en los locales expande el campo de la verdad, de la Realidad”.

Habría una causalidad global y no local, hay entonces discontinuidad.

El determinismo, a su vez, es fuertemente cuestionado por la teoría del caos: “Una minúscula imprecisión de las condiciones iniciales lleva a trayectorias clásicas extremadamente divergentes a lo largo del tiempo. El caos se instala en el propio seno del determinismo” (NICOLESCU, p. 30).

El caos es, según Ian Stewart (1991, p.23): “comportamiento sin ley, enteramente gobernado por la ley”. Un ejemplo concreto de un experimento pretende dejar claro lo que sería “caos”, aquí empleado de modo totalmente distinto del uso común, que normalmente significa “desorden”, “confusión”, es decir, dentro de la llamada teoría del caos. He aquí el experimento: bajo un grifo fue instalado un micrófono. Cuando la abertura del grifo es relativamente grande, el agua fluye en abundancia cayendo sobre el micrófono y registrando en él un zumbido. Este sonido es regular y continuo. Cuando la abertura es poca, ocurre un goteo, o sea, el micrófono registra picos regulares de sonidos, en la medida en que cada gota se precipita. Igualmente, el sonido es regular y continuo, evidentemente diferente de la situación anterior. Estos dos estados descriptos, a lo largo del tiempo, pueden ser representados como franjas, regulares como ya dijimos. Por otro lado, hay una tal abertura en el grifo, o, mejor dicho, hay también una franja de abertura, por medio de la cual la caída de agua no produce un sonido regular y previsible. Esta franja define un estado caótico. Así, sintetizando el experimento: hay un tiempo de zumbido regular, un tiempo caótico, y de nuevo un tiempo regular de goteo. Si observamos por la hendidura de la abertura del grifo, tendríamos un estado regular, uno caótico y nuevamente otro regular.

Es importante enfatizar que todo el conocimiento que se tiene de las franjas regulares no garantiza el conocimiento de la franja caótica. En esta todo es diferente. Retomando la definición de Stewart, “comportamiento sin ley enteramente gobernado por la ley”, quedó ya evidente la primera parte de la definición, a partir del entendimiento del experimento, pues en la caída caótica del agua el comportamiento es realmente “sin ley”. Sin embargo, la enigmática segunda parte, “enteramente gobernado por la ley”, merece un desarrollo. En principio, ella parece contradecirse con la idea misma de “caos”.

¿Habría entonces ciertos patrones o leyes para el “caos”? La respuesta es afirmativa. Una de estas leyes sería, por ejemplo: “sensibilidad relacionada a las condiciones iniciales, o sea, dos puntos se separan, por

más próximos que estuviesen inicialmente en el espacio de fases” (Almeida, 2008, p. 48) que, traduciendo por el nombre más popular de “Efecto Mariposa”, será artísticamente así presentada:

Por falta de un clavo, se perdió la herradura; Por falta de la herradura, se perdió el caballo; Por falta del caballo, se perdió el caballero; Por falta del caballero, se perdió la batalla; Por falta de la batalla, ¡se perdió el reino! (Gleick, 1990, p. 20)

Sintetizando la idea de “caos”, diremos que un sistema caótico presenta imprevisibilidad, no en el sentido absoluto, sino estadísticamente calculable, y “es siempre la consecuencia de factores de inestabilidad” (Prigogine, 2002, p.12). Por este abordaje, no existe el determinismo.

La lógica clásica que sustenta la ciencia newtoniana posee tres axiomas. Continuamos acompañando Niclescu (p. 35):

1) identidad, o sea, $A = A$; 2) no-contradicción, o sea, A no es no- A ($A \neq B$ o $A \neq C$, etc.); 3) no existe un tercer término (T), que sea, al mismo tiempo, $T = A$ y $T = B$ o $T = C$, etc., esto es, el tercer término es excluido. No es difícil seguir esta lógica, y ella también afirma la existencia de una única Realidad. Sucede que la Física Cuántica se deparó con el problema de la luz, que es al mismo tiempo, partícula y onda. Con análisis riguroso, para esta ciencia, el tercer término ahora precisa ser incluido. Esto quiere decir que existe un término que sea $= A$ y al mismo tiempo sea $= B$, o incluso $= C$. Existe entonces más de una Realidad. En síntesis, los principios del Cientificismo, a saber: la continuidad, la causalidad local, el determinismo y la lógica del tercer término excluido, fueron todos fuertemente sacudidos por la constatación de una causalidad global, del indeterminismo de la complejidad del “caos” y por la existencia de más de una Realidad. Esta es la nueva visión del mundo.

Inspirados así por los resultados de la Física Cuántica, con su teorización rigurosa y comprobada experimentación en laboratorio, los signatarios de la “Declaración de Venecia”, arriba referida, entienden que esta nueva visión de mundo no debe limitarse a su especificidad en la ciencia exacta, sino que debe expandirse y subsidiar las demás áreas del saber: las ciencias humanas, el arte y la tradición. Retomando, la transdisciplinariedad es la opción metodológica propuesta por los signatarios. Finalmente, en su “Manifiesto de la Transdisciplinariedad”, Niclescu (p. 54) indica cuáles son los tres pilares metodológicos transdisciplinarios: los niveles de Realidad, la lógica del tercero incluido y la complejidad.

EL CAMINO PARA LA NUEVA VISIÓN DEL MUNDO

Roberto Crema (p. 97) dice que el “abordaje holístico no es analítico ni sintético; se caracteriza por el uso simultáneo y conjunto, o de la sinergia de estos dos métodos”. Pero abajo completa:

Con otras palabras, el abordaje holístico representa una superación de las necesarias vías analítica y sintética, un *metamétodo*, un salto cualitativo de aprehensión de la realidad, un camino para la visión inclusiva que vivifica y articula la dinámica *todo-y-las-partes*, facultando el ejercicio de la transdisciplinariedad.

En la visión de este autor, hay que tener dominio sobre el método sintético para, integrándolo con el método analítico, alcanzar la transdisciplinariedad. El método analítico es aquel que preside el Cientificismo y ya suficientemente lo abordamos en este ensayo. Sobre el método sintético, dice Roberto Crema (p. 94):

Enfoca la totalidad, la interconexión, la forma, la *gestalt*, buscando el proceso de vinculación y unificación. Su tendencia es ampliativa y de integración. Es una vía cualitativa que se indica más por lenguaje poético y a través de metáforas, por su carácter inefable. Es orgánico,

retomando los ritmos vitales. Fundamentado principalmente en las funciones psíquicas del sentimiento e intuición. [...] Asume un carácter consciente subjetivo, la intersubjetividad y los valores. Enfoca la finalidad, el significado o sentido. Su vocación es experiencial: su producto típico es fruto del laboratorio vibrante de la vivencia humana. Su sustrato neurofisiológico es el hemisferio cerebral derecho. [...] Ejerce una función comprensiva: es un camino para comprender contemplativa y participativamente el universo.

Las palabras claves que queremos destacar en la proposición del autor son: hemisferio cerebral derecho. Lo que pasa o lo que es procesado por este hemisferio es de la pertinencia del método sintético. El funcionamiento del cerebro es objeto de muchas investigaciones. Dethlefsen y Dahlke (2007, p. 28) sintetizan del siguiente modo algunas conclusiones que interesan para nuestra reflexión:

El hemisferio izquierdo puede ser denominado “hemisferio verbal”, pues reacciona a la lógica y a la estructura lingüística, a la lectura y a la escrita. Él subdivide analítica y racionalmente toda nuestra experiencia de mundo, o sea, piensa de forma digital. Siendo así, la mitad izquierda del cerebro es responsable por la numeración y por los cálculos, así como por la sensación de tiempo. Todas las funciones polarizadas pueden ser encontradas en la mitad derecha del cerebro: en vez de análisis encontramos aquí la capacidad de captar, instantáneamente y por entero, todos los interrelacionamientos complejos, todos los patrones y estructuras. Por lo tanto, esta mitad del cerebro nos permite captar la configuración total (*Gestalt*) con base en una pequeña parte (*pars pro toto*).

Detallan también los autores (*idem*, p. 29) que es en el lado derecho del cerebro donde vamos a encontrar las formas arcaicas del lenguaje, o sea, basadas en patrones sonoros y no en sintaxis. Predominantemente, es en este lado que van a aparecer las manifestaciones artísticas, como la música y la poesía, los sueños, las imágenes, las percepciones de la forma y la visión vasta del mundo, la intuición y la atemporalidad.

La conclusión a que llegamos, a partir de las fuentes consultadas, nos impone lo siguiente: la visión de mundo cientificista occidental se desarrolló desde el Renacimiento, especialmente con el subsidio teórico de pensadores de la jerarquía de Galileo, Descartes y Newton, entre otros, organizando la vida social y todo lo que se desprende de ella, como, por ejemplo, el sistema educacional. Fuimos sobre todo incentivados a desarrollar el lado izquierdo del cerebro a tal grado de avance que parece haber alcanzado un límite, como apuntó la “Declaración de Venecia”. Pese a que otras posibilidades siempre estuviesen presentes, en las innumerables tradiciones arcaicas, en la forma de mitos, leyendas, prácticas ritualistas, saberes esotéricos y artísticos, etc., solamente con la Física Cuántica, con su rigor y experimentación, se habría despertado definitivamente al hombre occidental para esta nueva visión del mundo. El camino para efectivizar esta visión es la transdisciplinariedad, una unión y superación de los abordajes cerebrales izquierdo y derecho, pues si bien el lado izquierdo se desarrolló bien, el derecho aún carece de igual atención. Por lo tanto, el método sintético, esto es, el desarrollo del lado derecho del cerebro, es el camino inicial y obligatorio que debe ser recorrido. En el momento en que se igualen ambas capacidades, izquierda y derecha, entonces la transdisciplinariedad debe aparecer unificando los contrarios.

LAS PRÁCTICAS INTEGRATIVAS Y COMPLEMENTARIAS DE SALUD (PICs)

La Organización Mundial de la Salud (OMS) es un órgano de la ONU (Organización de las Naciones Unidas), fundado, en 1948, con el propósito de promover la salud entre sus estados-miembros. En su Constitución, el primer principio dice lo siguiente: “la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de dolencias y enfermedades”. Desde la década del 70, la OMS viene reconociendo la medicina tradicional y los procedimientos terapéuticos alternativos y

complementarios, e incentivándolos, como elementos importantes para el cumplimiento sobre todo del primer principio.

Brasil, signatario de la ONU, a su vez acompaña las orientaciones advenidas de la OMS, en su propio ritmo. El 3 de mayo de 2006, fue publicada la Resolución n. 971 del Ministerio de Salud (MS), en la cual fue aprobada la Política Nacional de Prácticas Integrativas y Complementarias en el Sistema Único de Salud. En este documento, son reconocidas y recomendadas cuatro prácticas: “Medicina Tradicional China-Acupuntura”, “Homeopatía”, “Plantas Medicinales y Fitoterapia” y “Termalismo Social/Crenoterapia”. También en 2006, la Resolución 1600 (MS), del 17 de julio, incluyó la “Medicina Antroposófica” en el sistema.

La introducción de las cinco prácticas, en nuestro entendimiento, no causan una verdadera “conmoción” en el sistema, porque la Homeopatía y la Medicina Antroposófica son especialidades médicas reconocidas por los Consejos de Medicina, la Medicina Tradicional China-Acupuntura tiene por lo menos dos mil años de historia documentada, el Termalismo es conocido desde la Antigüedad por las propiedades terapéuticas de los baños, la eficacia de la Fitoterapia llega casi a lo obvio, pues la historia de la humanidad se confunde con el uso medicinal de las plantas.

Podemos, ahora sí, hablar de una “conmoción”, con este énfasis que estamos queriendo dar al término, a la Resolución 849 (MS), del 27 de marzo de 2017. El desafío en este momento reciente es de otra naturaleza, porque en la nueva lista de prácticas se incluyen las milenarias Ayurveda y Yoga, pero también propuestas recientes como el Reiki y hasta muy recientes como la Biodanza y la Terapia Comunitaria Integrativa. Además de estas cinco que citamos, tuvimos la inclusión de la Arteterapia, Danza Circular, Meditación, Musicoterapia, Naturopatía, Osteopatía, Quiropráctica, Reflexoterapia y Shantala.

En el anexo a la referida resolución ministerial, tenemos una breve descripción de cada práctica. Aunque la descripción presentada prime por los efectos esperados en el tratamiento del cuerpo y restablecimiento psicológico, evitando las bases teóricas que requieren una comprensión de racionalidades médicas diferentes de aquella oficial, vez por otra el texto se ve obligado a mencionar conceptos “no-oficiales” e incluso polémicos para el orden vigente. Citamos, por ejemplo, en la descripción del Reiki:

Basado en la concepción vitalista de salud y enfermedad también presente en otros sistemas terapéuticos, considera la existencia de una energía universal canalizada que actúa sobre el equilibrio de la energía vital con el propósito de armonizar las condiciones generales del cuerpo y de la mente de forma integral.

La descripción de la Naturopatía sigue el mismo tono:

Tiene su origen fundamentado en los saberes de cuidado en salud de diversas culturas, particularmente aquellas que consideran el vitalismo, que consiste en la existencia de un principio vital presente en cada individuo, que influencia su equilibrio orgánico, emocional y mental, en su cosmovisión.

Es, por lo tanto, en este contexto desafiador que la Terapia del Gong se va a inserir. No hay, sin embargo, un ítem específico para la terapia con gongs, pero nos parece que ella se caracteriza como Arteterapia, que está así descrita:

Es una práctica que utiliza el arte como base del proceso terapéutico. Hace uso de diversas técnicas expresivas como pintura, dibujo, sonidos, música, modelaje, colaje, mímica, tejido, expresión corporal, escultura, entre otras.

En esta clasificación la Terapia del Gong sería una técnica expresiva, trabajando con sonidos. La sonoridad producida por el gong no es propiamente hablando de una música en el sentido técnico, como

presenta el Prof. Bohomil Med (1996, p. 11): “es el arte de combinar los sonidos simultánea y sucesivamente, con orden, equilibrio y proporción dentro del tiempo. Las principales partes de que la música está constituida son: melodía, armonía, contrapunto y ritmo”. El uso terapéutico de la música, con estos elementos constituyentes claramente identificables, está contemplado en la Musicoterapia, que es una de las prácticas incluidas por la citada Resolución ministerial. El musicoterapeuta, por otro lado, puede trabajar con la música, en su totalidad, o con sus elementos en separado. Así comprendiendo la cuestión, puede entonces el musicoterapeuta detenerse en el elemento “sonido”, explorando el gong como un recurso de su *métier*.

Si se desea comprender con más exactitud el funcionamiento de estas prácticas integrativas y complementarias, no limitándose a sus efectos más inmediatos, entonces es realmente necesaria una visión de mundo diferente de aquella presentada como “oficial”, por el sistema médico vigente.

LA TERAPIA DEL GONG

El gong es un instrumento constituido por un disco de metal suspendido, fijo a un soporte por medio de cuerdas, y percutido por medio de una baqueta. La chapa de metal está levemente encorvada. Hay básicamente dos propuestas de construcción: tener una dada afinación o ser indefinido en lo referido a la nota raíz. Los gongs pequeños y aquellos grandes, que poseen una protuberancia central, normalmente repercuten las notas, del do 1 al do 5 o sol 5, dependiendo de los detalles constructivos. Ya los grandes, con diámetro mayor de setenta centímetros y sin la protuberancia central, llamados Tam-tam, no generan una nota definida y se emplean más específicamente en la propuesta de la Terapia del Gong. Al ser percutido el Tam-tam, una infinidad de notas suena simultáneamente (Bosh, 2013).

Una sesión terapéutica de gong usa un espacio acústicamente favorable, en el sentido de evitar los ruidos externos, mantener una buena resonancia, y también propiciar confort relacionado a la iluminación, ventilación y circulación de personas. De este modo, una sala cerrada tiene algunas ventajas sobre espacios abiertos. Los participantes de la sesión son acomodados en colchonetas, acostados cada uno en la postura que les produzca mayor bienestar. Protección para los ojos o una venda es recomendable para que la vista descanse y no sea perturbada por cualesquier objetos que retengan su atención. Un gong (o más de uno) es posicionado en local estratégico en este espacio de forma que su sonoridad resuene libremente. En algunas tradiciones, los participantes colocan sus pies hacia el gong; en otras, al contrario, direccionan sus cabezas.

Se supone que un tiempo muy corto, expuesto bajo el gong, sea insuficiente para los beneficios esperados, tal vez el tiempo medio de los atendimientos de las prácticas integrativas y complementarias sea el ideal, o sea, en torno de una hora para una sesión.

Se desarrolla la sesión con el terapeuta del gong percutiendo el instrumento. Sobre la riqueza de que el cuerpo humano produzca movimientos, informa José Ángel Gaiarsa (1991, p. 105):

Somos un muñeco con doscientas palancas y trescientas mil cuerdas que nos mueven; además, cada una de esas cuerdas puede tener, como mínimo, diez grados de tensión diferentes. Por lo tanto, tenemos, para movernos o para mantener posiciones, tres millones de esfuerzos elementares haciendo eso por nosotros todo el tiempo. Nuestro compañero estadístico podrá confirmar – y espero que confirme – que, dentro de esa descripción, es imposible para cualquiera de nosotros hacer, exactamente, dos veces el mismo gesto.

De este modo, cada percutida en el instrumento es única, o sea, la sonoridad emitida, por consecuencia de la percusión, es única también. Si el terapeuta intentase percutir el gong siempre del mismo modo, en el mismo lugar, con la misma baqueta, no conseguiría el mismo sonido, pero es justamente lo contrario lo que este busca: diversificar los locales por la superficie de la chapa metálica, modular la fuerza del golpe y el modo de tocar, escoger tipos diferentes de baqueta, aprovechar el sonido tocado

y hacer resonar otro encima del anterior. En síntesis, en una sesión de gong no se repite de modo alguno cualquier sonoridad. Es bien diverso este trabajo comparado con el de ejecutar una música, en que una partitura busca guiar al músico para que este realice con fidelidad el plan previamente trazado, aunque tal fidelidad sea una abstracción.

Una señal convencional informa cuando se termina la percusión del gong, entonces los participantes lentamente se restablecen y pueden libremente narrar sus experiencias. El terapeuta sugiere y recomienda un número de sesiones para cada participante, a partir del relato de cada uno, haciendo una anamnesis, de acuerdo con sus necesidades particulares identificadas. No parece existir exceso de sesiones, en que alguien pudiese sufrir algún daño por frecuentar muchas, principalmente si pensamos en una organización semanal, quincenal o mensual de encuentros terapéuticos. No hay riesgos para el sistema auditivo porque la sonoridad producida es baja.

Expuesta la organización de una sesión, pasaremos a una fundamentación teórica, a partir de la contribución del profesor Rolando Benenzon, nombre consagrado en la literatura de la Musicoterapia, sobre todo para la comprensión de un fenómeno muy recurrente de la experiencia sonora con el gong: la regresión.

El Prof. Benenzon (p. 13) explica lo que denomina de “complementos sonoros”:

Los fenómenos acústicos, sonoros, vibratorios y de movimiento surgen desde el preciso momento en que el óvulo se une al espermatozoide para formar el principio de un nuevo ser. En ese instante, existen infinitos procesos que rodean a ese huevo que se anida en el útero, y que producen, por su propia dinámica, movimiento, vibración y sonido. Ejemplos de esos elementos son: el rozar de las paredes uterinas, el flujo sanguíneo de las venas y arterias, ruidos intestinales, sonidos de murmullos de la voz de la madre, sonidos y movimientos de inspiración y de expiración, movimientos mecánicos y de atrito, tanto viscerales, articulares, musculares, de procesos químicos y enzimáticos, como el de muchos otros.

Para él, en la etapa gestacional, todos estos complementos sonoros determinarán las características vinculares de este ser, pero “tras el nacimiento pierden fuerza, pues aparecen en escena otras circunstancias, como la social y cultural, que pasan a estimular a través de otros ángulos” (p. 13). Los complementos sonoros, en la época fetal, constituirán la identidad sonora del individuo (ISO). Son percepciones y respuestas que evolucionan y producen una historia particular del feto y un vínculo entre madre y feto. A esta identidad, el Prof. Benenzon llama ISO Gestáltico (p. 38). Pero existe, además de esta, el ISO Cultural (p. 34 e 35):

producto de la configuración cultural global de la cual el individuo y su grupo forman parte: es la identidad sonora propia de una comunicación de homogeneidad cultural relativa, que corresponde a una cultura o subcultura musical y sonora, manifestada y compartida.

Existe también el ISO Universal (p. 35):

es una estructura dinámica sonora, que caracteriza o identifica a todos los seres humanos, independientemente de sus contextos sociales, culturales, históricos y psicofisiológicos. Como ejemplo de ISO Universal, encontramos el latido cardíaco con sus diferentes particularidades rítmicas, sonoras vibratorias y de movimiento. [...] El ISO Universal opera en el inconsciente y es parte del ISO Gestáltico.

La propuesta teórica del Prof. Benenzon (p. 36) se completa con el ISO Grupal (producto de las afinidades musicales latentes de cada miembro del grupo) y el ISO Complementario (producto de las circunstancias ambientales específicas o psicológicas del individuo, en dado momento; se trata de una fluctuación del ISO Gestáltico, no presentando características identificatorias).

Del punto de vista de la sonoridad, en esta concepción, el ser humano es una complejidad: tiene como fundamento el ISO Gestáltico (en el interior del cual se encuentra el ISO Universal) y sobre este, en su desarrollo social, se elabora el ISO Cultural amplio y más específicamente el ISO Grupal. Eventualmente, alguna ocurrencia particular produce un ISO Complementario. La respuesta que un individuo da ante cualquier sonoridad a que sea expuesto será una combinación de todos estos ISO's, será una respuesta matriz (Benenzon, p. 23):

andar, correr, marchar, bailar, o una respuesta emotiva: llorar, reír, emociones, o una respuesta orgánica: rubor, secreciones diversas, des- contracción, o una respuesta de comunicación a través de la propia expresión sonora o de alguna expresión del contexto no-verbal (grito, canto, voz, música, gesto, movimiento); una respuesta de conducta: acondicionamiento de determinadas funciones, aprendizaje. Ninguna de estas respuestas aparece de forma autónoma, apenas se relacionan.

La propuesta terapéutica con sonido (en la Arteterapia, en la Musicoterapia, y aquí tratándose de la Terapia del Gong) objetiva exponer al individuo que busca algún auxilio (llamaremos de paciente) a determinada sonoridad de tal forma que esta produzca en él una respuesta matriz deseada. Si el paciente está apático, por ejemplo, debe existir una sonoridad que hará que este se reanime. Esta tal sonoridad deseada tendrá el efecto curador si encuentra eco en todos los ISO's del paciente: va a animarlo si este reconoce la sonoridad como animadora cuando la sintió en el estado fetal (ISO Gestáltico y Universal) y si la reconoce animadora en su contexto social (ISO Cultural y Grupal).

De particular importancia son los sonidos regresivos:

Suelen ser llamados de sonidos regresivo-genéticos aquellos que son percibidos en el interior del ser humano y que su exteriorización y posterior audición producen en este sensaciones y conductas que lo transportan a etapas evolutivas primarias. Ejemplos de esos sonidos son: latido cardíaco, sonoridades de inspiración y de expiración, sonidos de agua, ruidos intestinales, atritos articulares, movimientos musculares. (Benenzon, p. 18)

Son, por lo tanto, los sonidos que se aproximan de la ISO Gestáltico y son capaces de producir “efectos regresivos en mayor medida que otros sonidos; y, generalmente, como un efecto universal, es decir, independientemente de la patología o de las características individuales (*idem* p. 75).

Proponemos entonces comprender el funcionamiento del gong terapéutico a partir de estas reflexiones de Rolando Benenzon, aunque no podamos por la limitación de este ensayo profundizar la discusión teórica. El paciente posicionado confortablemente en el suelo, con la venda en los ojos, va recibiendo la sonoridad del gong. Como dicho, el percusionista ofrece una amplia variedad de sonidos, percutiendo el aparato en lugares diversos, de modos diversos. La falta de la nota raíz, una vez que el gong tam-tam no la produce, impide al cerebro cualquier elaboración analítica de identificación, de este modo entra en escena el lado derecho del cerebro, responsable por la síntesis y por la noción de totalidad. Evidentemente, no es posible describir con precisión lo que pasa, pues estamos en la esfera de lo no-verbal, como arriba discutimos en las proposiciones de Roberto Crema (1991) y Dethlefsen y Dahlke (2007). De este modo, en la etapa final de la sesión cuando los participantes narran sus experiencias, lo que pasó en el lado derecho del cerebro es descrito como sensación de expansión, estar fuera del cuerpo y fluctuando, transporte para lugares agradables, recuerdo de situaciones y personas placenteras, profundo relajamiento, cese de pensamientos y sentimientos.

No son pocos, por otro lado, los participantes que relatan la regresión a estados de infancia, o incluso al estado fetal, y a momentos de satisfacción y contentamiento en otras épocas de sus vidas; recuerdos confusos son descriptos, así como objetos extraños aparecen y, algunas veces, abandonan a la persona; emociones son revividas e ideas surgen. Este segundo conjunto de relatos puede ser explicado por el

abordaje del Prof. Rolando Benenzon (1988). La sonoridad del gong se acerca a los sonidos regresivos del ISO Gestáltico y Universal. Del punto de vista psicoanalítico, la regresión es terapéutica porque es un “mecanismo de defensa del EGO” (Benenzon, p. 83). El individuo retorna a épocas anteriores (etapas anales, orales y fetales) a sus frustraciones: “cada vez que una persona sufre una frustración, surge en ella una tendencia a recordar períodos anteriores de su vida, en que sus experiencias fueron más agradables, y formas anteriores de satisfacción, que fueron más completas” (*ídem*, p. 83).

CONSIDERACIONES FINALES

Adoptando el entendimiento del Ser como pluridimensional, propuesta esta desarrollada por nosotros en otro momento, conforme indicación bibliográfica arriba, y recordando que el concepto de salud es sinónimo de armonía entre las diversas dimensiones del Ser, siendo, por otro lado, la dolencia vista como la desarmonía entre ellas, entonces la Espiritualidad, en estas condiciones así comprendidas, pasa obligatoriamente por la armonización de las llamadas envolturas constituyentes del Ser. Aún no hay una efectiva demostración de la existencia de estas envolturas, pero las proposiciones discutidas por Basarab Nicolescu (1999) dejan en claro que más de una Realidad es ya una verdad aceptada por la ciencia oficial. En este contexto se insiere la Terapia del Gong, que es una propuesta terapéutica amparada por la oficialización de las Prácticas Integrativas y Complementarias, hecha por el Ministerio de Salud, a partir de la orientación de la Organización Mundial de la Salud. Sea situada bajo la Arteterapia o bajo la Musicoterapia, la Terapia del Gong utiliza los recursos sonoros del gong tam-tam, produciendo una variedad inmensa de sonidos que reverberan bajo el individuo. Para aquel que busca la Espiritualidad o para aquel que se encuentra con sus envolturas en desarmonía, o sea, que está enfermo, según el abordaje pluridimensional, la promesa del gong es la (re)armonización del Ser.

Los efectos relatados por los individuos bajo la reverberación del gong parecen mostrar que el lado derecho del cerebro es activado, el lado responsable por la síntesis, por la totalidad, por lo no-verbal. De la unión de las potencialidades de los lados izquierdo (analítico) y derecho (sintético) es que surgirá el método de la transdisciplinariedad, según Roberto Crema (1991). Este es el método que permitirá el acceso a la nueva visión de mundo, como cree Basarab Nicolescu (1999). Se desprende también de la sonoridad del gong la experiencia de la regresión. Para comprenderla, recurrimos a las proposiciones del Prof. Rolando Benenzon (1988). Según este entendimiento, la sonoridad del gong se asemeja a la sonoridad del ISO Gestáltico, de ahí la regresión; la rearmonización del Ser en nuestra propuesta equivale aquí a la cura terapéutica dada por la vuelta regresiva a estados anteriores de bienestar.

Concluimos reconociendo la limitación de los saberes actuales para la perfecta comprensión del funcionamiento del gong tam-tam, aunque el efecto terapéutico permanece incontestable.



Gong terapéutico (foto del autor)



Sesión terapéutica con el gong (foto del autor)

BIBLIOGRAFIA

- ALMEIDA, Alfredo M. O. Caos em Sistemas Dissipativos e Hamiltonianos. in NUSSENZVEIG, H. Moysés (org.). **Complexidade e Caos**. Rio de Janeiro: UFRJ/Copea, 2008.
- BENENZON, Rolando. **Teoria da Musicoterapia**. Contribuição ao conhecimento do contexto não-verbal. São Paulo: Summus, 1988.
- BOSH, Agnès (coordenação). **O gongo**. São Paulo: Salvat, 2013.
- COPLAND, Aaran. **Como ouvir e entender música**. São Paulo: É Realizações, 2013.
- CREMA, Roberto. Abordagem holística: integração do método analítico e sintético. in BRANDÃO, Dênis M. S.; CREMA, Roberto (org.). **O novo paradigma holístico**. Ciência, Filosofia, Arte e Mística. São Paulo: Summus, 1991.
- DECLARAÇÃO DE VENEZA. Comunicado final do Colóquio “A Ciência diante das Fronteiras do Conhecimento”. UNESCO. (<http://unesdoc.unesco.org/imagens/0006/000685/068502por.pdf>). Acessado em 15 de outubro de 2017.
- DETHLEFSEN, Thorwald; DAHLKE, Rudiger. **A doença como caminho**. Uma visão nova da cura como ponto de mutação em que um mal se deixa transformar em bem. São Paulo: Cultrix, 2007.
- GAIARSA, José Ângelo. Fundamentos proprioceptivos de alguns conceitos da física tradicional, da física moderna e da metafísica. in BRANDÃO, Dênis M. S.; CREMA, Roberto (org.). **O novo paradigma holístico**. Ciência, Filosofia, Arte e Mística. São Paulo: Summus, 1991.
- GLEICK, James. **Caos. A criação de uma nova ciência**. Rio de Janeiro: Campus, 1990.
- MED, Bohumil. **Teoria da Música**. Brasília: Musimed, 1996.
- NICOLESCU, Basarab. **O Manifesto da Transdisciplinaridade**. São Paulo, Triom, 1999.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. (<http://www.who.int/about/mission/es/>). Acessado em 15 de outubro de 2017.
- PORTARIAS 971, 1600, 849. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Biblioteca Virtual da Saúde (<http://bvsmms.saude.gov.br/>). Acessado em 15 de outubro de 2017.
- POSSEBON, Fabricio. Espiritualidade e Saúde: a experiência grega arcaica. in revista Interações – Cultura e Comunidade, Belo Horizonte, v. 11, n. 20, jul./dez. 2016.
- PRIGOGINE, Ilya. **As leis do caos**. São Paulo: Unesp, 2002.
- PRIGOGINE, Ilya. **Ciência, Razão e Paixão**. São Paulo: Editora Livraria da Física, 2009.
- PRIGOGINE, Ilya. **O fim das certezas. Tempo, Caos e as Leis da Natureza**. São Paulo: Unesp, 2011.
- QUEIROZ, Gregório J. P. **A música compõe o homem, o homem compõe a música**. São Paulo: Cultrix, 2007.
- RUUD, Even. **Caminhos da Musicoterapia**. São Paulo: Summus, 1990.
- STEWART, Ian. **Será que Deus joga dados? A matemática do caos**. Rio de Janeiro: Zahar, 1991.

PRÁCTICAS INTEGRATIVAS EN ACCIÓN

Enfrentando la depresión

INTRODUCCIÓN

El entendimiento teórico de la Espiritualidad normalmente se polariza en dos concepciones excluyentes: de un lado, se entiende como una búsqueda de algo externo al sujeto, una divinidad de creencia, un elemento de la naturaleza o la propia naturaleza como un todo; por otro lado, una búsqueda interior, una serenidad, una armonía interna consigo mismo. Un esfuerzo de unión de estos extremos se encuentra en la tradición de las *Upanishads*, textos de especulación filosófica india. El absoluto es *brahman*, mientras que el alma individual es *atman*, si bien ambos son de la misma “sustancia”, o sea, *brahman* es igual a *atman*, así la búsqueda por lo absoluto se iguala a la armonía buscada internamente. El porqué de esta búsqueda espiritual es trascendente, el individuo parece sentir una fuerza que lo motiva, es su razón de vivir, es su misión en la tierra.

De una manera o de otra, en cualquier concepción que se quiera fundar, la salud del ser es fundamental para la Espiritualidad. Es difícil imaginar a alguien plenamente realizado espiritualmente, si mentalmente posee graves perturbaciones, o si emocionalmente está desequilibrado o físicamente está con severas restricciones. Recordamos aquí nuestra idea a respecto de salud, o sea, la armonía entre las envolturas constituyentes del ser (a saber: envoltura física, el *soma*; envoltura vital, el *pneuma*; envoltura emocional, el *thymós*; envoltura intelectual, el *nous*), todos ellos como elementos interrelacionados que acogen la esencia del individuo, su alma, *psyche*.

Partiendo entonces de la visión pluridimensional del ser, en este ensayo vamos a analizar, como estudio de caso, una enfermedad, la depresión leve, que limita grandemente cualquier búsqueda por la Espiritualidad, puesto que esta incide sobre todas las envolturas. Veremos inicialmente como ella es entendida por la ciencia médica oficial, cuya concepción es unidimensional, o sea, el ser es constituido únicamente por su cuerpo físico y, en seguida, analizaremos algunas posibilidades integrativas. La segunda parte de este ensayo tiene un valor práctico, se trata de aquello que alguien puede hacer en casa sin riesgo.

LA DEPRESIÓN

Escogemos como estudio de caso la depresión. Se trata de una enfermedad cuyos datos estadísticos de su manifestación llegan a ser alarmantes: “cerca de un tercio de las consultas de los clínicos generales/médicos de familia está relacionado a problemas psicológicos frecuentemente asociados a la depresión” (Wilkinson, Moore & Moore, p. 19); el 17% de las bajas de trabajo son debido a las mismas causas (*ídem*, p. 19). En una población media de clínica general de 2500 enfermos, 100 son depresivos, diagnosticados y tratados; 400 son depresivos no diagnosticados y no tratados (*ídem*, p. 18). “Las perturbaciones del humor están tornándose cada vez más comunes y son ahora la cuarta causa de incapacidad a nivel mundial. El aumento de la incidencia aún no fue explicado” (Harrison, Geddes & Sharpe, p. 178). Los datos revelan la grandeza del problema, así como la dificultad de su plena identificación, en medio a otros cuadros clínicos.

La depresión se caracteriza por el aumento exagerado de las sensaciones que acompañan la **tristeza**. Colocando un eje denominado humor, y estando este bien regulado en el centro (o sea, la eutimia o humor normal), entonces de un lado tendremos la tristeza y del otro la euforia (“alegría” exagerada, muchas veces acompañada de irritabilidad). Las enfermedades asociadas a este humor alterado son respectivamente la depresión y la manía. Hay

grados diversos evidentemente para depresión y para manía.

tristeza.....eutimia.euforia
depresión. manía

La Clasificación Internacional de las Enfermedades, en la décima edición (CID-10, p. 117), publicada por la Organización Mundial de Salud, propone una lista de diez ítems que deben ser investigados. Son ellos:

- 1) El individuo usualmente sufre de humor depresivo;
- 2) Pérdida de interés y placer;
- 3) Energía reducida llevando a una fatigabilidad aumentada y actividad disminuida;
- 4) Concentración y atención reducidas;
- 5) Autoestima y autoconfianza reducidas;
- 6) Ideas de culpa e inutilidad (incluso en un tipo leve de episodio);
- 7) Visiones desoladas y pesimistas del futuro;
- 8) Ideas o actos autolesivos o suicidio;
- 9) Sueño perturbado; Apetito disminuido.

Si por dos o más semanas el individuo presenta cuatro síntomas (siendo dos entre los tres primeros) entonces tenemos un diagnóstico de depresión **leve** (CID-10, p. 120); si presenta 6, en las mismas condiciones, se trata de una depresión **moderada**; si presenta 8, una depresión **grave**.

La clasificación arriba es episódica, pero existe el caso de perturbaciones de larga duración:

- 1) distimia (estado de tristeza constante, no llegando a caracterizarse como depresión, ni incapacitando al individuo para la vida de relación);
- 2) perturbación bipolar (alternancia episódica entre la depresión y la manía);
- 3) ciclotimia (igualmente una alternancia de humor, pero persistente y duradera, no incapacitando al individuo para la vida de relación).

En el cuadro arriba, a la depresión leve, moderada y grave, aún se les puede agregar síntomas físicos, según la CID - 10, siendo entonces “con o sin síndrome somático”. Si hay 4 de los síntomas abajo, entonces es “con síndrome somático” (CID-10, p. 118):

- 1) Pérdida de interés o placer en actividades normalmente agradables;
- 2) Falta de reactividad emocional en ambientes y eventos normalmente placenteros;
- 3) Despertarse a la mañana por lo menos dos o más horas antes del horario habitual;
- 4) Depresión peor por la mañana;
- 5) Evidencia objetiva de retardo o agitación psicomotora definitiva (percibida o relatada por otras personas);
- 6) Marcante pérdida de apetito;
- 7) Pérdida de peso (frecuentemente definida como 5% o más del peso corporal del mes anterior);
- 8) Marcante pérdida de la libido.

En la depresión leve no se espera encontrar síntomas somáticos.

El elenco de las dos tablas de la clasificación CID-10 es ya un parámetro para la definición de lo que es la depresión. Veamos una síntesis, según Cordioli, Gallois & Isolan (p. 484), de su caracterización:

La característica esencial de la depresión es un período de al menos 2 semanas de humor deprimido, con anormalidades de las funciones neurovegetativas (alteración de apetito o peso, alteración del sueño), de la actividad psicomotora (pérdida de energía, interés, agitación o lentificación) y de la cognición (sentimientos de desamparo, desesperanza o culpa

inapropiada), así como ansiedad e ideación suicida. Los síntomas deben estar presentes en la mayor parte del día, casi todos los días.

Del punto de vista de la Educación Emocional, cabe realzar las palabras claves: tristeza (humor depresivo), melancolía, culpa, vergüenza, irritabilidad y euforia (estas dos últimas emociones aparecen, en el caso de la distimia y ciclotimia). Anticipamos que la cura de la depresión pasa obligatoriamente por la regulación de estas emociones, sobre todo de la tristeza.

Según Gonsalves Possebon (2017, p. 62), la tristeza “está vinculada a una pérdida de algo importante, ocasionando en el individuo un complejo estado de ánimo que va desde la reducción de la actividad cognitiva y motora hasta la elaboración de pensamientos rumiantes, destructivos o pesimistas”. Se produce entonces una pérdida irreparable de aquello con que se tenía un vínculo afectivo (personas, objetos, metas) o idea de fracaso. “La tristeza siempre está relacionada a alguna cosa que ya sucedió o que se supone ha acontecido. Así, la tristeza está siempre conectada al pasado” (*ídem*, p. 66). Jounou afirma que “cuando la pérdida es significativa y muy importante, y de alguna forma rompe con la continuidad de la vida, el cerebro necesita un tiempo para restablecerse. Este tiempo es el duelo” (p. 132). Aún según esta autora (*ídem*, p. 133), el dolor (*duelo*) se desarrolla en etapas:

- 1) conmoción (la persona no cree en lo que acaba de suceder);
- 2) rabia y agresividad (la persona se enfada e intenta recuperar la pérdida);
- 3) desesperanza (la persona toma consciencia de la pérdida irreparable, se establece la tristeza propiamente dicha);
- 4) reorganización (la persona acepta la situación y comienza su recuperación).

Siendo una de las emociones primarias, junto al miedo, la rabia, la alegría, la sorpresa y el asco, según Darwin en su obra “La expresión de las emociones en el hombre y en los animales”, por lo tanto, emociones protectoras de la vida, la tristeza ofrece las condiciones para que el individuo (si está emocionalmente bien equilibrado) se restablezca en su tiempo y con condiciones ideales. No es de modo alguno una emoción “negativa”, es absolutamente natural sentir tristeza, pues esta prepara al individuo para nuevas posibilidades futuras, surgidas a partir de su pérdida, aunque cognitivamente no se puedan aceptar ni entender determinadas pérdidas, como, por ejemplo, de entes queridos. No se está propiamente hablando de alguna ventaja frente a una pérdida, sino de readaptación a la nueva situación (ya que la pérdida fue irreparable), para continuar viviendo mínimamente saludable, dentro de la realidad de la existencia humana. Retornando a nuestro tema, la no superación de la tristeza es, en síntesis, la depresión.

Caracterizada así la depresión, para nuestro estudio de caso vamos a restringirnos a la clasificación “depresión leve” (CID-10, Episodio depresivo leve, F32.0, p. 119), verificando de qué modo la ciencia médica oficial ofrece un tratamiento.

TRATAMIENTO MÉDICO

Son tres intervenciones disponibles: el tratamiento médico, el psicológico y el social, para que sean aplicados de preferencia simultáneamente (Wilkinson, Moore & Moore, p. 73). Observemos el algoritmo propuesto por Cordioli, Gallois & Isolan (p. 498):

1) iniciar con una TCC (terapia cognitivo-comportamental) o con terapias comportamental, interpersonal o psicodinámica (esta última, en la opinión de los autores, posee apenas evidencias incompletas y empíricas), acompañada la terapia, si es necesario, de un antidepresivo o un antipsicótico o un BZD (benzodiazepínico - en esta familia de psicofármacos, algunos medicamentos bien conocidos del público: lexotan (bromazepam), rivotril (clonazepam), frontal (alprazolam), valium (diazepam)),

en dosis baja para insomnio o ansiedad; no habiendo respuesta, introducir un antidepresivo de 1ª línea (ISRSs, se citan, por ejemplo, citalopram, fluoxetina (El conocido Prozac 20mg), paroxetina, sertralina, etc.; o IRSNs, se citan, por ejemplo, duloxetina, venlafaxina, etc.; o ADTs, se citan, por ejemplo, amitriptilina, imipramina, etc.; o agomelatina o reboxetina, o trazondona, etc.). En este punto del algoritmo ya funden la depresión moderada y la grave, o sea, si no se obtiene respuesta favorable para la depresión leve, ella será enfrentada como se trata una depresión moderada o grave;

2) observar el efecto y aumentar la dosis, si es necesario;

3) habiendo respuesta parcial, potencializar con el litio o con APA (antipsicótico atípico: se citan, por ejemplo, aripiprazol, olanzapina, etc.) o con T3 (triiodotironina); no habiendo respuesta, cambiar por otro antidepresivo de la misma 1ª línea;

4) continuando sin respuesta, combinar dos antidepresivos de líneas diferentes, por ejemplo, IMAOs (inhibidores de monoamino oxidasas, se citan, por ejemplo, fenelzina, selegilina) o TCA (antidepresivos cíclicos, se citan, por ejemplo, clomipramina, imipramina, amitriptilina);

5) no habiendo respuesta, iniciar el ECT (eletroconvulsoterapia);

6) habiendo mejoría, en cualquier fase, iniciar la rutina de Continuación (4 a 9 semanas) y después la de Mantenimiento (uno o más años). En estos procedimientos, se mantienen los fármacos, en las dosificaciones que aseguran los resultados, siendo gradualmente descontinuados de acuerdo con la seguridad del paciente.

“Los medicamentos antidepresivos constituyen la principal forma de tratamiento médico de la enfermedad depresiva” afirman Wilkinson, Moore & Moore (p. 75), si bien reconocen de modo general que, para el caso de la depresión leve, el tratamiento psicológico es igualmente eficaz.

TRATAMIENTO PSICOLÓGICO Y SOCIAL

“La psicoterapia de apoyo exige que el terapeuta escuche empáticamente los problemas del enfermo y lo ayude a organizar sus pensamientos y sentimientos, revaluando la forma como los encara” (Wilkinson, Moore & Moore, p. 98). No exigiendo del terapeuta entrenamiento formal, “su eficacia depende de sus cualidades humanas de cordialidad, atención, comprensión y aceptación, así como del hecho de dar al enfermo la oportunidad de hablar libremente” (*idem*, p. 98 y 99). En la depresión ligera, que es el caso en el que estamos deteniéndonos, este abordaje es tenido como el más eficaz.

Más allá del apoyo, que cualquiera puede prestar al individuo depresivo, hay un sin número de abordajes terapéuticos que exigen formación específica, normalmente de larga duración. “En la perturbación depresiva ligera a moderada, la Terapia Cognitivo-comportamental (TCC) es por lo menos tan eficaz como los antidepresivos” (Harrison, Geddes & Sharpe, p. 150), entendiendo estos autores que se trata de una combinación de tratamientos cognitivos y comportamentales, en proporciones variables de cada componente. La premisa del abordaje comportamental es que “los comportamientos de adaptación pueden ser aprendidos y los comportamientos desadaptados pueden ser suprimidos” (*idem*, p. 148). Algunas técnicas refuerzan el cambio comportamental con funciones corporales, aumentando así el bienestar mental. Ya las técnicas cognitivas incluyen la educación de la cognición y su consecuencia, identificando pensamientos y simulando acontecimientos en la sesión.

En síntesis, la TCC propone alterar pensamientos y comportamientos, es así direccionada para resultados objetivos y no enfocadamente exploratoria de la historia de vida de los pacientes.

Hay evidentemente relatos de suceso en todo tipo de psicoterapia, de este modo no invalidamos ninguna iniciativa, ningún método, ningún abordaje, porque aquello que no funciona para dado individuo puede ser la solución para otro.

En fin, lo que se llama tratamiento social es todo lo que puede contribuir para el bienestar del

paciente: su familia, su religión, su trabajo, su ocio, en resumen, su propia vida, como él puede vivirla de la mejor forma.

Concluyendo nuestra breve apreciación de la depresión, bajo el sesgo de la ciencia médica oficial, debemos resaltar que hay un gran estigma a respecto de la persona diagnosticada con cualquier trastorno mental, lo que perjudica y algunas veces torna inviable un tratamiento eficaz. En otros términos, el paciente evitará al máximo el tratamiento de la medicina oficial para no exponerse públicamente, recurriendo a este cuando, por la necesidad, no se trata más de una depresión leve, sino que ya avanzó para moderada o severa. Las fuentes consultadas nos informan que, muchas veces, el médico no dispone de condiciones para aplicar un tratamiento psicológico (incluso estando capacitado para esto), así él prefiere el uso del psicofármaco. Datos de investigación dicen que el psicofármaco no causa dependencia química, si usado correctamente, porque el proceso de discontinuación del medicamento propicia la retirada gradual del mismo, sin secuelas para el organismo. Sobre dependencia psíquica, el tema es bien más controvertido y no hay respuestas concluyentes. De todos modos, el paciente teme e intenta evitar el uso del psicofármaco, tanto por el ya aludido estigma de la enfermedad mental, como por la información que detiene (correcta o no) a respecto de esta clase de medicamentos.

Por otro lado, *“los medicamentos para uso psiquiátrico son mejores que el placebo ... pero no siempre mucho. Es esencial ser humilde, tener discernimiento sobre cómo y cuándo prescribir adecuadamente – y estar consciente y deseoso de usar estrategias alternativas”* es la recomendación de Harrison, Geddes & Sharpe (p. 122).

Es en este contexto entonces en que la depresión leve puede ser tratada, con igual resultado al fármaco, con un tratamiento de apoyo, que nada más es que una escucha empática, y que el profesional médico no tiene condiciones de hacerlo, prefiriendo la acción directa del psicofármaco (de alto costo, dígame, y con buenas chances de ser rechazado por el paciente), nos sentimos confortables al buscar alternativas menos agresivas para el organismo, tanto en el sentido de su composición química, como en la posibilidad de causar alguna dependencia psíquica.

VISIÓN INTEGRATIVA

Entendemos que las propuestas alternativas, complementarias e integrativas de salud ya tuvieron su reconocimiento oficial, tanto por la recomendación de la Organización Mundial de Salud, como por los gobiernos de los estados-miembros. En el caso brasileño, el Ministerio de Salud, con la Resolución 971 del 03 de mayo de 2006, reconoce la Acupuntura, la Homeopatía, la Fitoterapia y el Termalismo Social / Crenoterapia; con la Resolución 1600 del 17 de julio de 2006, reconoce la Medicina Antroposófica y; con la resolución 849 del 27 de marzo de 2017, reconoce la Arteterapia, el Ayurveda, la Biodanza, la Danza Circular, la Meditación, la Musicoterapia, la Naturopatía, la Osteopatía, la Quiropráctica, la Reflexoterapia, el Reiki, el Shantala, la Terapia Comunitaria Integrativa y el Yoga.

Hay toda una discusión a respecto de los términos “alternativo”, “complementario” e “integrativo”. En el *status quo* establecido en la realidad brasileña, el término “alternativo” causó incómodo, porque la medicina oficial podía ser sustituida por otra opción. Para políticamente ser apaciguada la situación, se propuso el término “complementario”, dejando la oficial con su primacía y dando libertad para otras propuestas. Sin embargo, no es pacífico este entendimiento, porque determinados tratamientos solo funcionan si se detiene el tratamiento médico oficial. El paciente precisa ser concientizado de su elección y asumir su responsabilidad en la decisión. Ejemplifiquemos la problemática con situaciones antiguas, relatadas en el sistema homeopático, desde la época de Hahnemann. Determinado paciente viene haciendo uso de alopáticos, teniendo efectos paliativos y sin una cura efectiva. En determinado momento, ya exhausto de la falta de solución, él busca la homeopatía. La homeopatía no puede complementar su tratamiento, porque el efecto de sus medicamentos solo funciona si se para el alopático. El paciente abandona la alopátia. Antes de iniciar su efectivo tratamiento homeopático, él debe tomar algo (también homeopático) para purificarse de los alopáticos paliativos, limpiando su organismo y

preparándolo para el remedio eficaz. En este período de limpieza, el paciente pierde aquellos “beneficios” paliativos y, a veces, se desespera, teniendo la sensación de que su situación empeoró. No teniendo paciencia para esperar una solución, él precipitadamente dice: estaba mal con la alopátia, pero estoy aún peor con la homeopatía, ¡voy a volver inmediatamente al sistema anterior antes de que me muera! Evidentemente, no todo problema se encuadra en este modelo que describimos arriba, este es apenas un ejemplo posible. El término “integrativo” es aquel que está siendo más incentivado actualmente y de este modo se busca minimizar la oposición alternativo – complementario. De hecho, el término por sí solo no resuelve cuestiones metodológicas, filosóficas, estructurales de los diversos sistemas de salud.

Así, no nos detendremos en demostraciones de la eficacia de estas prácticas, sino que pasaremos de inmediato a las contribuciones que ellas pueden ofrecer en el enfrentamiento de la depresión, como alternativa o complemento a la medicina oficial. No exploraremos todas las prácticas enumeradas, ni, en las escogidas, todos los recursos posibles. Vamos a limitarnos, en este ensayo, a una idea introductoria, a aquello que se puede hacer en casa sin riesgos.

FITOTERAPIA

Está así definida, en la Resolución ministerial 971:

La fitoterapia es una terapéutica caracterizada por el uso de plantas medicinales en sus diferentes formas farmacéuticas, sin la utilización de sustancias activas aisladas, aunque sean de origen vegetal.

Tras la publicación de la resolución, varios estudios fueron realizados en el sentido de presentar el uso correcto de las plantas. La Agencia Nacional de Vigilancia Sanitaria (ANVISA) publicó en 2011 el Formulario de Fitoterápicos de la Farmacopea Brasileña. La lista de las formulaciones indicadas no es larga, son 83, pero hay para cada una de ellas estudios laborales que comprueban su eficacia. En nuestra bibliografía, presentamos fuentes que muestran un número bien mayor de formulaciones, pero muchas de ellas carecen de estudios, siendo muchas veces el resultado de la tradición, con informaciones dadas por hierberos, bendecidoras, curanderos, chamanes, etc. No son despreciables estas fuentes, pero el Formulario pretendió ser conservador y presentar propuestas muy seguras de uso.

Consultando entonces el Formulario, para enfrentar una depresión leve, tendríamos:

- *Citrus aurantium* L. (naranja amarga), en la forma de té (por infusión): 1 a 2 gramos de flores secas y 150 ml de agua. Se toma 5 minutos tras la preparación, al inicio de la noche. A ser evitado por cardiopatas.
- *Cymbopogon citratus* (DC.) Stapf (cedrón pasto, hierba limón, limonaria, limoncillo), en la forma de té (por infusión): 1-3 gramos de hojas secas y 150 ml de agua. Tomar 5 minutos tras la preparación, 2 a 3 veces al día.
- *Matricaria recutita* L. o *matricaria chamomilla* L. (manzanilla), en la forma de té (por infusión): 3 gramos de inflorescencias secas y 150 ml de agua. Se toma 5 a 10 minutos tras la preparación, 3 a 4 veces entre las comidas.
- *Passiflora alata* Curtis (maracuyá), en la forma de té (por infusión): 3 gramos de hojas secas y 150 ml de agua. Se toma 10 a 15 minutos tras la preparación, 2 a 4 veces al día.

Estas son entonces las indicaciones que podemos entender como muy seguras, apoyándonos en el Formulario.

Los tés no se conservan mucho tiempo, así que la recomendación es que diariamente se repita la operación. Las tinturas, por otro lado, por causa de la presencia del alcohol duran varios meses. Son preparadas del siguiente modo:

1. Se coloca una cantidad del vegetal en un frasco de vidrio (hojas, tallos, cáscaras, flores, etc.; secas o verdes, de acuerdo con la orientación de cada una específicamente);

2. Se cubre esta cantidad con alcohol. Se coloca sobre el alcohol igual cantidad de agua.
3. Este frasco es cerrado y permanece cerca de una semana en reposo, en local fresco, al abrigo de la luz, pudiendo ser agitado algunas veces en el período.
4. Se filtra, retirando el vegetal, y está lista la tintura.

Mejora la calidad del producto final, si usamos alcohol de cereales, en vez del alcohol común y si usamos agua destilada, en lugar del agua filtrada solamente. Mejora también la conservación si la tintura queda depositada en frasco oscuro, al abrigo de la luz y del calor.

Con los mismos vegetales arriba presentados podemos hacer sus tinturas. No se ingiere directamente la tintura, sino que esta es diluida en agua (4 a 5 gotas en un vaso). Con la tintura se pueden hacer también jabones y, de este modo, la absorción del producto se hará por la piel.

Concluyendo, aún debemos mencionar algunas plantas que, en general, la bibliografía recomienda para la depresión leve:

- *Hypericum perforatum* L. (hipérico, hierba de San Juan, hipericón, romero silvestre). “Internamente, es utilizada en la forma de decocción contra ansiedad (principalmente de niños) y tensión nerviosa, disturbios de la menopausia, síndrome premenstrual, ciática y fibrosis. No es recomendable para pacientes con depresión crónica”. (LORENZI & ABREU MATOS p. 297).
- *Lactuca sativa* L. (lechuga, lechuga común). “En los casos de perturbaciones del sistema nervioso (depresión, angustia, ansiedad, excitación e insomnio) es indicado el mismo té, sin azúcar y en mayor dosis (1 taza de té 2-3 veces al día)” (LORENZI & ABREU MATOS p. 147).
- *Avena sativa* (avena). “La avena es uno de los mejores remedios para ‘alimentar’ el sistema nervioso, particularmente en situaciones estresantes. Es considerada un específico para casos de debilidad nerviosa y agotamiento cuando asociadas a depresión”. (HOFFMANN, p.251). “La papilla es la forma más apropiada de comer avena. Extracto fluido: en forma líquida, en general se presenta como extracto fluido. Tome 3 a 5 ml tres veces al día” (*idem*, p. 252).

Aquello que fue dicho sobre tinturas vale aquí también para estas preparaciones presentadas como té. Terminamos aquí la contribución de la Fitoterapia, sin agotar todas las posibilidades.

NATUROPATIA

Está así definida, en la Resolución ministerial 849:

Es entendida como abordaje de cuidado que, por medio de métodos y recursos naturales, apoya y estimula la capacidad intrínseca del cuerpo para curarse. Tiene su origen fundamentado en los saberes de cuidado en salud de diversas culturas, particularmente aquellas que consideran el vitalismo, que consiste en la existencia de un principio vital presente en cada individuo, que influencia su equilibrio orgánico, emocional y mental, en su cosmovisión. La Naturopatía utiliza diversos recursos terapéuticos como: plantas medicinales, aguas minerales y termales, aromaterapia, trofología, masajes, recursos expresivos, terapias cuerpo-mente y cambios de hábitos.

En el amplio espectro de la Naturopatía, vamos a atenernos a la Aromaterapia. Es definida como:

un segmento de la medicina natural que consiste en la utilización de un tipo especializado de remedio fitoterápico: los aceites esenciales, los cuales son altamente concentrados, puros, vegetales, extremadamente volátiles, destilados de forma natural cuya función primordial es auxiliar en el tratamiento preventivamente y curativamente de los problemas o molestias que afectan al individuo trabajando los aspectos relativos: las cuestiones físicas, mentales, emocionales y espirituales (BITTAR, p. 19).

En el enfrentamiento de la depresión leve, son recomendados los siguientes aceites esenciales:

- Romero
- Eucalipto
- Geranio
- Jazmín
- Naranja
- Lavanda
- Litsea cubeba
- Albahaca
- Rosa
- Salvia
- Mandarina
- Ylang-ylang

El uso directo sobre la piel puede causar irritaciones. Se recomienda que sea mezclado con un aceite vegetal, que es llamado de portador. Los portadores recomendados son:

- Aguacate
- Almendra dulce
- Coco
- Sésamo
- Maracuyá
- Semilla de Uva

Hay tres modos principales de uso del aceite esencial, que aquí sugerimos:

1. abrir el frasco del aceite esencial y aspirar su aroma; depositarlo en la palma de la mano y frotarlo en los pulsos, en el pecho y junto al cuello, para absorción por la piel. Evite tomar sol. Para muchas personas, como dijimos, este provoca irritación, por lo tanto, siga el procedimiento siguiente.
2. colocar en un recipiente raso, una pequeña cantidad del aceite portador, colocar sobre el mismo algunas gotas del aceite esencial. Usar como descripto en el ítem 1, aspirando y frotando.
3. colocar la mezcla aceite esencial/portador o solamente el aceite esencial en un hidratante neutro, usar como descripto en el ítem 1.

Usar tres a cuatro veces al día.

Dimos una lista de aceites esenciales y portadores posibles para la depresión, la elección debe incidir sobre aquellos que son agradables al paciente. Una mezcla de aceites esenciales es también recomendable, alrededor de cinco, y apenas un portador. Una fórmula con buenos resultados es la siguiente: romero + rosa + ylang-ylang, con el portador semilla de uva.

REFLEXOTERAPIA

Está así definida, en la Resolución ministerial 849:

También conocida como reflexología, es una práctica que utiliza estímulos en áreas reflejas con finalidad terapéutica. Parte del principio que el cuerpo se encuentra atravesado por meridianos que lo dividen en diferentes regiones. Cada una de estas regiones tiene su reflejo, principalmente en los pies o en las manos. Son masajeados puntos claves que permiten la reactivación de la homeostasis y equilibrio de las regiones del cuerpo en las cuales hay algún tipo de bloqueo o inconveniente.

Ann Gillanders (p. 201) recomienda, como área principal a tratar de la depresión, “todo el sistema endócrino para equilibrar la producción hormonal”. En este sistema están los ovarios, los testículos, las

glándulas suprarrenales, el timo, la tiroides, las glándulas pineal y pituitaria y el hipotálamo.

Dónde masajear:

1. Masajeando la superficie de ambos dedos gordos del pie, estimulamos el cerebro, aquí enfocando en las glándulas pineal y pituitaria y el hipotálamo. Observe la imagen de la planta de los pies.
2. En la raíz del dedo gordo, en ambos pies, está el cuello. Para la tiroides este el punto que debe ser masajeado.
3. En la superficie del pie izquierdo está el corazón. Masajéelo para estimular el timo. Vea la imagen de la planta de los pies.
4. Las glándulas suprarrenales están próximas a los riñones, localice estos órganos en ambos pies y estímulelos. Ellos están aproximadamente en el medio de la planta de los pies.
5. Finalmente, los ovarios y testículos están en las laterales de ambos pies, entre el talón y el hueso maléolo lateral. Vea la imagen abajo. Masajee esta superficie.



Dimos arriba un guion más enfocado en los puntos en que el masaje tendría un efecto más directo en el enfrentamiento de la depresión, si bien la recomendación general es que el masaje sea hecho de modo amplio en toda la superficie de ambos pies, así como en sus laterales y áreas superiores, hasta cerca de las canillas. Inicialmente limpie los pies con alcohol, séquelos con una toalla de papel y aplique un aceite, que puede ser uno de los portadores arriba mencionados (mejor aún si es con alguno de los aceites esenciales). Masajee con toda la mano, sobre todo con la superficie del pulgar. Use de sentido común en la aplicación de la fuerza, no puede ser exagerada para no causar heridas, no puede ser muy leve porque la presión es importante en la técnica.

Se recomienda un procedimiento diario, o dos veces al día, con duración de algunos minutos.

YOGATERAPIA

El Yoga, en la Resolución ministerial 849, está así definido:

Es una práctica que combina posturas físicas, técnicas de respiración, meditación y relajamiento. Actúa como una práctica física, respiratoria y mental. Fortalece el sistema músculo-esquelético, estimula el sistema endócrino, expande la capacidad respiratoria y ejercita el sistema cognitivo. Un conjunto de asanas (posturas corporales) puede reducir el dolor lumbar y mejorar. Para armonizar la respiración, son practicados ejercicios de control respiratorio denominados de pranayamas. También, preconiza el autocuidado, una alimentación saludable y la práctica de una ética que promueva la no-violencia. La práctica de Yoga mejora la calidad de vida, reduce el estrés, disminuye la frecuencia cardíaca y la presión arterial, alivia la ansiedad, depresión e insomnio, mejora la aptitud física, fuerza y flexibilidad general.

Existen muchos recursos en el Yoga para el enfrentamiento de la depresión, si bien requieren la orientación de un profesional. Aquí nos limitaremos a algunos mudras (gestos) y a un único asana (postura), que pueden ser ejecutados sin absolutamente ningún riesgo.

Sentado de manera confortable, respirando con tranquilidad, manteniendo de preferencia los ojos cerrados, haga por algunos minutos los siguientes gestos:



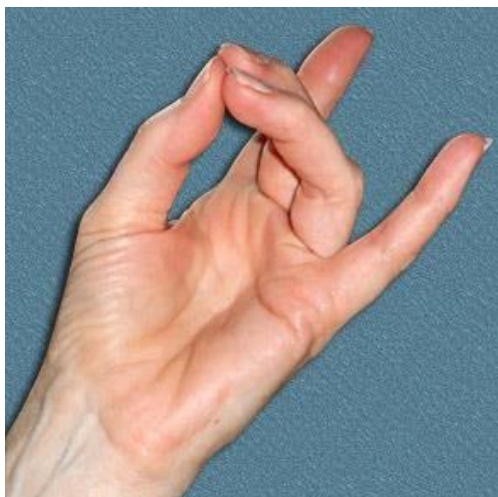
Yoni lingam mudra (fuente: <https://br.pinterest.com>)



Shiva lingam mudra (fuente: <http://www.yogawiz.com>)



Padma mudra (fuente: [www. http: thecucuroom.com](http://www.thecucuroom.com))



Prana mudra (fuente: <http://www.mudrascience.com>) Hacer simultáneamente con ambas manos.

Cuanto más pudieren ser hechos, más beneficios serán absorbidos.

Finalmente, un asana (postura). De pies juntos, tocando talones y dedos gordos, elongue los dedos de los pies, para total contacto con el piso. Se deben mantener firmes las rodillas, contraer el cuádril y abdomen, poner el pecho para adelante y mantener la columna extendida y el cuello recto. Distribuya el peso por igual y no contenga la respiración. Permanezca por algunos minutos en esta postura, repitiendo diariamente, si es posible más de una vez al día.



Postura de la montaña, tadasana (fuente: <http://www.hoiy.org>)

CONSIDERACIONES FINALES

Estamos convencidos de que las Prácticas Integrativas y Complementarias de salud pueden ofrecer muchas soluciones satisfactorias en el enfrentamiento de las diversas molestias

En este ensayo, escogemos como estudio de caso la depresión leve. La elección se dio en una molestia de grado leve para que ofreciésemos algunas opciones para intentar en casa, testando y verificando su eficacia, pero sin imponer al paciente algún riesgo. Para el grado moderado o severo de la misma enfermedad, sería necesaria entonces la presencia de profesionales especializados, con las mismas técnicas aquí escogidas, lo que tornaría inviable nuestra idea inicial: que el lector pueda mínimamente verificar la validez de las prácticas.

BIBLIOGRAFÍA

- AMARAL, Fernando. **Técnicas de aplicação de Óleos Essenciais**. Terapias de saúde e beleza. São Paulo: Cengage Learning, 2016.
- ARRUDA CAMARGO, Maria Thereza Lemos de. **As plantas medicinais e o sagrado**. A etnofarmacobotânica em uma revisão historiográfica da medicina popular no Brasil. São Paulo: Ícone, 2014.
- BITTAR, Rosangela Vecchi. **Aromaterapia na vida diária**. Receitas para viver melhor. São Paulo: Laços, 2014.
- CORDIOLI, Aristides Volpato; GALLOIS, Carolina Benedetto & ISOLAN, Luciano (org.). **Psicofármacos**. Consulta rápida. Porto Alegre: Artmed, 2015.
- DARWIN, Charles. **A expressão das emoções no homem e nos animais**. São Paulo: Companhia das Letras, 2009.
- DETHLEFSEN, Thorwald; DAHLKE, Rudiger. **A doença como caminho**. Uma visão nova da cura como ponto de mutação em que um mal se deixa transformar em bem. São Paulo: Cultrix, 2007.
- FORMULÁRIO DE FITOTERÁPICOS DA FARMACOPÉIA BRASILEIRA. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Brasília: Anvisa, 2011.
- GILLANDERS, Ann. **Guia Completo de Reflexologia**. São Paulo: Pensamento, 2008.
- GOMES, Horivaldo. **Manual de Yogaterapia**. Rio de Janeiro: Associação Nacional de Yoga Integral, 2015.
- HARRISON, Paul; GEDDES, John & SHARPE, Michael. **Psiquiatria**. Guia Prático de Medicina. Lisboa: Climepsi, 2006.
- HOARE, Joanna. **Guia Completo de Aromaterapia**. São Paulo: Pensamento, 2010.
- HOFFMANN, David. **O guia completo das Plantas Medicinais**: ervas de A a Z para tratar doenças, restabelecer a saúde e o bem-estar. São Paulo: Cultrix, 2017.
- INGHAM, Eunice D. **Histórias que os pés contam**. Passos para melhor saúde. São Paulo: Brasiliense, 1981.
- IYENGAR, B. K. S. **Luz sobre o Yoga**. Yoga Dipika. São Paulo: Pensamento, 2016.
- JOUNOU, Mireia Cabero. Tristeza. in BISQUERRA, Rafael (Coord.). **Educación Emocional**. Propuestas para educadores y familias. Bilbao: Desclee de Brouwer, 2013.
- LORENZ, Francisco Valdomiro. **Receituário dos melhores remédios caseiros**. São Paulo: Círculo do Livro, 1995.
- LORENZI, Harri & ABREU MATOS, Francisco José de. **Plantas Medicinais no Brasil**: nativas e exóticas. Nova Odessa: Instituto Plantarum, 2008.
- MEMENTO FITOTERÁPICO. Farmacopeia Brasileira. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Brasília: Anvisa, 2016.
- NAIF, Nei. Curso **Completo de Terapia Holística e Complementar**. Rio de Janeiro: BestSeller, 2016.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. (<http://www.who.int/about/mission/es/>). Acessado em 15 de outubro de 2017.
- PORTARIAS 971, 1600, 849. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Biblioteca Virtual da Saúde (<http://bvsmms.saude.gov.br/>). Acessado em 15 de outubro de 2017.

POSSEBON, Elisa Gonsalves. **As emoções básicas**: volume 2. João Pessoa: Libellus, 2017.

POSSEBON, Fabricio. Espiritualidade e Saúde: a experiência grega arcaica. in revista Interações – Cultura e Comunidade, Belo Horizonte, v. 11, n. 20, jul./dez. 2016.

WILKINSON, Greg; MOORE, Bruce & MOORE, Pascale. **Tratamento da Depressão**. Guia Prático de Medicina. Lisboa: Climepsi, 2005.

SOBRE LOS AUTORES

ELISA GONSALVES POSSEBON es catedrática del Centro de Educación de la Universidad Federal de Paraíba, donde forma parte del Programa de Posgrado en Estudios Religiosos. Es doctora en Educación por la Universidad Metodista de Piracicaba (2000). Posee una licenciatura en Pedagogía (1989), una especialización en Investigación Educativa (1991) y una maestría en Educación (1996) por la Universidad Federal de Paraíba. Es facilitadora didáctica de Biodanza y especialista en Educación Biocéntrica por la Fundación Biocéntrica Internacional. Coordinó el Grupo de Trabajo de Educación Popular de la Asociación Nacional de Investigación y Estudios de Posgrado en Educación (ANPED) y fue directora de la sección de São Paulo de la Asociación Nacional de Administración Educativa (ANPAE). Es investigadora del Centro de Educación Emocional del Centro de Educación de la UFPB y del Grupo de Investigación en Educación Emocional UFPB/CNPq. Es autora de varios libros, entre ellos “Educación y la curva pedagógica” (2014), “Conversaciones sobre la introducción a la investigación científica” (2012) y “Educación y emociones” (2014). Actualmente coordina el proyecto “Vivencia Emocional en la Interfaz con los Medios Digitales”.

FABRICIO POSSEBON es catedrático de la Universidad Federal de Paraíba, Departamento de Estudios Religiosos, Centro de Educación (actualmente jubilado). Es licenciado en Letras: Griego Clásico y Portugués por la Universidad de São Paulo (1999), ingeniero civil por la Pontificia Universidad Católica de Campinas (1985), máster en Letras Clásicas por la Universidad de São Paulo (2000) y doctor en Letras por la Universidad Federal de Paraíba (2007). Se especializa en Dependencia Química por la Facultad Dom Alberto, Santa Cruz do Sul, RS; en Naturopatía por el Centro Universitario - UNIESP-PB; y en Psicología Transpersonal por la Facultad Unyleya. Colabora con el Centro de Educación Emocional (NEEMOC-CE-UFPB). También trabajó en el Programa de Posgrado en Estudios Religiosos, en la línea de investigación "Espiritualidad y Salud". Ha publicado 41 artículos académicos y 38 libros (como autor o coautor), y ha dirigido 48 tesis de máster y doctorado. Es naturópata y facilitador de Biodanza. Desarrolla el proyecto "Vivencia Emocional en la Interfaz con los Medios Digitales". Cuenta con formación complementaria en yoga terapéutico (66 horas), aromaterapia (24 horas), remedios florales de Bach (20 horas), fitoterapia (300 horas), reflexología (16 horas), introducción al yoga sonoro (20 horas), terapia Marma (40 horas), danza creativa (58 horas), constelaciones familiares sistémicas (120 horas) y Reiki (24 horas), entre otras.

Curriculum vitae en <http://lattes.cnpq.br/2781959905615456>

Email: fabriciopossebon@gmail.com

WhatsApp: +55839981084421



CADERNOS DE EDUCAÇÃO EMOCIONAL

Objetivam “divulgar a produção científica desenvolvida pelo NEEMOC, proporcionando maior intercâmbio entre a Universidade e a sociedade” (Res. Nº 24/2017, CONSEPE).

CENTRO DE EDUCAÇÃO

Diretora

Adriana Valéria Santos Diniz

Vice-Diretor

Valter Ferreira Rodrigues

NÚCLEO DE EDUCAÇÃO EMOCIONAL

Coordenadora

Marilene Salgueiro

Vice-coordenadora

Taísa Caldas

Equipe editorial

Marilene Salgueiro

Taísa Dantas

Elisa Gonsalves

Fabricao Possebon

Maria Lucia Abaurre Gnerre

Secretaria editorial

Maria Emanuela Lima

Dedjany de Mendonça Delgado

