

EL CENTRO MEDIO O MANIPURA



Integrantes:

Virginia Mojica

Romina Racedo

Analía Comes

Mara López Sosa

Debido a que por diversas razones disponemos de unos pocos meses para trabajar con las embarazadas, debemos optimizar al máximo los recursos que poseemos para lograr el objetivo propuesto. Ya que el cuerpo es el ámbito principal donde los cambios y transformaciones se hacen más evidentes durante el embarazo, éste es un espacio de observación importante al cual recurrir para deducir elementos diagnósticos y favorecer los cambios pertinentes. Es por esto que tanto como en psicoterapia como en prevención el cuerpo tiene muchísima importancia. Nuestro cuerpo es fiel testimonio de todos los acontecimientos y experiencias que hemos atravesado y esto se ve en la forma que se mueve y funciona.

Así como el cuerpo refleja nuestra mente, ésta se somete al dolor y malestar que se manifiestan en el cuerpo. Las emociones necesitan ser expresadas, tanto en el embarazo como fuera de él, lo que no se expresa explota en el interior, y produce un síntoma.

El Sistema Natal que emplearemos tiene una visión holística, que se nutre de los conocimientos que nos llegan desde oriente a través del yoga, y las teorías y técnicas que surgen del trabajo de Willhem Reich, y de estas dos corrientes sale la base que es la visión de los Centros de Energía donde el cuerpo es el protagonista principal. Las manifestaciones corporales y su correspondiente lectura nos darán un diagnóstico sobre estos centros energéticos

Es por esto que comenzaremos viendo un poco el concepto cuerpo- mente para comenzar a entender como el cuerpo es el resultado de la historia emocional y psicológica de la persona. Es importante que no tomamos como más importante el cuerpo o más importante la mente, sino la integración de ambos como algo mucho más profundo que alguno de ellos tomados aisladamente. Esta unidad cuerpo-mente se refleja en el estado físico, que puede ser de bienestar o enfermedad

A través de la historia, la humanidad paso por diferentes interpretaciones de la relación cuerpo-mente-espíritu. Diferentes culturas en diferentes tiempos le dieron más importancia a una de las partes sobre las demás, así como desde oriente no llega una visión más espiritual, la actualidad occidental pone más énfasis en la belleza física y corpórea que la espiritual. Todo depende de la porción de la historia que tomemos, de su situación geográfica y de sus costumbres sociales para ver las distintas miradas sobre la relación que existe entre el cuerpo y la mente. De la biología y la cultura surge el espacio escénico del cuerpo.

Nuestro cuerpo es producto de distintas variables externas e internas. El momento histórico en el que nos encontramos, los modelos culturales, la calidad de vida contextual que tenemos, son algunas de las variables culturales. Dentro de las variables personales que nos conforman encontramos: la composición étnica, la herencia genética, la historia personal, los desarrollos con el cuerpo, los cuidados del cuerpo, la edad y la calidad de vida personal.

Estas variables son fundamentales y extraemos esta información a través de la entrevista que le hacemos a la embarazada. Es por esto que en la entrevista preguntamos todos los datos personales de la mamá y del papá del bebé, los datos filiatorios de cada uno, el marco familiar de ambos para poder hacer un mapa lo más exacto posible sobre nuestra entrevistada y poder descifrar que hereda la persona a través de sus diferentes capas de inconsciente colectivo.

A través de estas respuestas podremos ubicar a la embarazada en la "Rueda de la vida", que es la representación de la vida, en un círculo dividido en cuatro cuadrantes. El tiempo no es lineal, es circular, y la persona luego de su nacimiento va pasando por etapas sucesivas hasta llegar a su muerte. En este esquema dividimos 84 años de vida en cuatro cuadrantes de 21 años cada uno, y a cada uno de estos cuadrantes los subdividimos en tres periodos de siete años cada uno.

El primer cuadrante (del nacimiento hasta los 21 años) es el de la fase instintiva personal, que se centra en uno mismo, en el aprendizaje de habilidades motoras, de información y conocimiento. Para los yoguis cada 7 años se desarrolla uno de los centros de energía, es por esto que en los primeros 21 años se desarrollan los tres primeros centros que tienen que ver con el desarrollo de las bases del yo, de su persona. Es por esto que el desarrollo del centro medio se despliega en la adolescencia, entre los 14 y 21, cuando nos contactamos con nuestra propia emotividad. Es la fase de aprender

En la segunda fase se puede construir el nivel material de la vida por mí mismo y también su propio sello, es la fase de tener

La tercera fase, desde los 42 años, con los 7 chakras ya desarrollados y con la posibilidad de integrarlos, es la fase de enseñar.

La cuarta y última fase es la de donar, la de prepararse para la partida, ir dejando el espacio a otros, el no aferrarse al ego

Al ubicar a la embarazada y su entorno en esta rueda de la vida, podremos ver si la vida en esa familia fluye armoniosamente y se desarrolla con paz y tranquila. En cambio si alguno

de sus miembros se “estanca” en un cuadrante actúa como un obstáculo en esta rueda afectando el entorno familiar

Ahora comenzaremos a ver en detalle los centros de energía que se alojan en nuestro cuerpo.

Los centros de energía, también llamados chakras (que en sánscrito significa rueda) funcionan como reguladores y transmisores de la energía interna (prana). Conociendo el estado de cada centro de energía de una persona podremos obtener información sobre su estado físico, emocional, mental y espiritual. De la misma manera, a través de una observación exhaustiva hacia la persona podremos distinguir cuál es su centro de energía que no está equilibrado y así trabajarlo para recuperar el equilibrio y mejorar el estado general de la misma

La energía es en cierto modo la vitalidad del ser, la que fluye en el cuerpo y mente. Esta energía que fluye por nuestro cuerpo lo hace a través de diferentes centros o chakra. En este trabajo nos centraremos en el tercer chakra, el Centro Medio

Hay siete principales centros de energía. A cada uno de ellos le corresponde una región del cuerpo con sus órganos, huesos (sector de la columna vertebral), músculos, glándulas endocrinas, y porción de piel. A cada uno se le designa un nombre, un color, una piedra y un elemento. Además se los puede representar como una flor que se abre hacia abajo, adelante o arriba según el centro en cuestión. Estos centros se trabajan de manera independiente pero funcionan influyéndose unos a otros.

Este centro puede ser llamado Tercer Chakra, el del Plexo Solar, Centro de Poder o Manipura (gema brillante). Es el chakra que irradia y distribuye energía a todas las partes del cuerpo; el chakra de las metas y los logros, el que se ocupa de energía y la vitalidad. Viene en orden, después del centro bajo que nos conecta con la tierra y nos rige a nivel orgánico, y luego del segundo centro, el lumbo sacro, que se encuentra a la altura del pubis y rige el nivel instintivo vital. El centro medio se ubica entre el esternón y el ombligo (a dos dedos por debajo de este) y rige el nivel emocional.

Su color es el amarillo (representa nuestro sol, nuestro centro de energía vital), su gema el citrino. Su elemento el fuego y tiene una estrecha relación con la fuerza que nos impulsa a actuar.

El fuego significa luz, calor, energía y actividad y en el plano espiritual, también purificación.

Se abre como una flor de diez Pétalos cuyo tallo nace en la columna dorsal baja, en la 7ma vértebra (llamada la “vértebra de la angustia “ya que sobresale hacia atrás en cifosis cuando estamos angustiados y encorvados) y su corola se abre hacia la boca del estómago, por encima del ombligo. El “plexo solar” se podría describir como el “cerebro” de las emociones.

Este chakra expresa la individualidad, la consciencia de ocupar un lugar único, insustituible que a su vez es parte de un todo. Es un centro importante en cuanto a capacidad de conexión humana. Tiene que ver con el poder, con la auto aceptación, este chakra es el que más se relaciona con el ego, y absorbe mucha energía de los dos primeros chakras. Este tercer chakra purifica los instintos y deseos de los chakras inferiores, dirige y utiliza conscientemente su energía creativa. Los impulsos vitales, los deseos y sentimientos de los dos primeros chakras se descifran aquí, se “ digieren”. En el plano físico esta función se corresponde con el hígado, que en conjunción con el sistema digestivo, analiza el alimento ingerido, separa lo inútil de lo provechoso y transforma lo útil en sustancias aprovechables, transportándolas a los lugares adecuados del cuerpo.

Cuando el tercer chakra está equilibrado mejora nuestra autoestima, respetamos completamente a los demás, y nos volvemos relajados, seguros, espontáneos y expresivos, conocemos quienes somos y hacia dónde queremos ir, además de tener la confianza y la voluntad de llegar a nuestra meta.

Los retos, además, se convierten en buenos compañeros.

El chakra Manipura precisa que vivamos desde la dualidad y la contradicción, ya que ambos aspectos son necesarios para nuestro desarrollo interior.

Necesitamos sanar los sentimientos de carencia, vacío, incertidumbre y baja autoestima que podamos albergar para que le sol pueda brillar desde este centro.

Necesitamos reconocer que son nuestras intenciones las que nos permiten alcanzar o no lo que nuestro corazón anhela.

La verdadera lección del ego es que uno debe aceptarse tal y como es, realmente ver sus propias vulnerabilidades y convertirlas en sus verdaderas fortalezas. Cuando uno se acepta así, tenga las inclinaciones, los gustos y el carácter o la personalidad que sea, los demás no tendrán ningún tipo de vulnerabilidad por donde herirte y atacar. El ego no es el enemigo. Es un puente que se crea entre las diferencias de los demás para poder respetarlos y hacerse respetar.

Recordemos que lo importante no es lo que los demás opinen de nosotros, lo más importante es lo nosotros opinemos de nosotros mismos.

La glándula endocrina que le corresponde es el páncreas, cuya función es la transformación y digestión de los alimentos y la regulación de la azúcar en sangre. Tiene influencia en todos los órganos del abdomen.

Este centro está asociado con el área del ombligo, que es considerado el inicio de la vida. Es el punto desde donde somos nutridos, alimentados, y desde aquí, recibimos oxígeno a través del cordón umbilical por primera vez. Desde aquí el feto accede directamente a la energía, fuerza y voluntad de su madre.

Algunas de las emociones que dominan este chakra son la rabia, miedos, angustias, alegría, tristeza, nostalgia, melancolía, anticipación, enganches, celos, posesividad, envidia, idealización, desesperación, confusión, fantasía, capricho, entre otros.

Cuando la mujer ha aprendido a dejar ir dudas, miedos, inseguridades, se puede enfocar en el compromiso de cuidar con todo su espíritu de guerrera de sí misma y de su bebé durante y después del embarazo. La energía del Manipura chakra genera una confianza total en el cuerpo y su capacidad de crear, crecer y dar a luz a otro ser humano.

El pensamiento de este centro es de tipo laberíntico, obsesivo. Si se repiten emociones cuando nos expresamos es porque se trata de emociones no resueltas o no asimiladas y siempre las volvemos a repetir hasta que “aprendemos”. Es el famoso círculo vicioso del que se sale cuando se elaboran y aceptan las emociones que lo provocan. Es repetir para cambiar. Al repetir descubriremos nuevas salidas o encauces de estas emociones y podremos lograr la descarga y transformación emocional deseada.

Cada emoción que experimentamos produce un movimiento de energía que nuestro cuerpo físico descarga a través del movimiento, a través de las “expresiones”. Prestar atención a estas expresiones y saber interpretarlas nos mostrarán los sentimientos que las generaron, aunque a veces, como estamos influenciados por los diversos aprendizajes, represiones, mandatos sociales, etc. que nos rodean, nuestras expresiones muestran lo contrario a los sentimientos y vemos la defensa del cuerpo, la “coraza”.

El conjunto de modificaciones de la expresión es lo que llamamos “coraza energética”. El freno a la descarga emocional se llama coraza porque es una defensa, una defensa de las exigencias del entorno y de las necesidades de adentro de mí mismo. No siempre se me permite expresar libremente lo que siento. Este freno de nuestro cuerpo emocional trae a la

larga bloqueos energéticos que pueden derivar en enfermedades o trastornos funcionales indeseables.

Cuando conectamos con este centro, nos conectamos con nuestro yo interior, y somos conscientes de lo que me pasa y necesito, para poder modificar mis estados de ánimo y mi entorno para sentirme mejor y poder alcanzar mis necesidades

Si la energía queda atrapada en este centro pueden aparecer emociones como la angustia, tristeza y su correspondiente eco en los órganos de la zona abdominal, como la gastritis, úlceras, problemas con el hígado. El estar encorvado es una señal de esto, como observamos en la adolescencia y que está relacionado con la angustia de las necesidades no resueltas. La continuidad a largo plazo de esta postura deriva en un encorvamiento de la parte dorsal de la columna que puede tornarse rígida en el tiempo y esto provoca que no podamos cambiar nuestro estado de ánimo aunque podamos identificarlos ya que la energía queda atrapada en las articulaciones rígidas y en los músculos acortados. Es este aspecto radica la importancia de abordar el tratamiento de una forma integral, incorporando los ejercicios efectivos para movilizar estas corazas ya que este centro es el encargado de transformar las emociones en expresiones motoras, en movimientos físicos a través de los cuales podemos canalizar nuestra energía y quemar los pensamientos negativos de nuestra mente

Este chakra contiene todas las posibilidades de las emociones, pero dentro de las significativas podemos mencionar que la angustia, miedo y tristeza tienen que ver con el cerramiento de este centro y la alegría y expansión con la apertura y salida del mismo. Para mover las corazas que nos convierten en negadores atrapados en emociones más relacionadas con las vivencias internas que con la realidad o dejar de estar bloqueados al sentir y ser conscientes de lo que sentimos usaremos la repetición de la gimnasia expresiva. La enseñanza de este chakra es “ sentir y expresar”

En la entrevista podemos observar a través de las respuestas específicas la relación de la entrevistada con su cuerpo. En este momento, si nos comenta que tiene algún tipo de complejo con su abdomen en lo referente a lo estético (podría tener una molesta pancita) o si sufre de molestias en el aparato digestivo desde antes del embarazo y que no tengan que ver con la sintomatología del mismo sino con sus emociones, como por ejemplo si cuando está nerviosa por algún motivo sufre de acidez estomacal.

Recordemos que de este centro emana lo estético y el gusto artístico. Desde aquí queremos ser lindos y estéticos al movernos, y todo el cuerpo se adaptará a esta danza que fluctúa constantemente entre la alegría y la angustia, placer y dolor, dicha y sufrimiento,

Esto es relevante porque este centro se corresponde con el páncreas e hígado, cuya función es la transformación y la digestión de los alimentos y regula el azúcar en sangre. Dirige el estómago, la musculatura abdominal, el hígado, la vesícula, el bazo y el páncreas. Es por esto que cuando este centro se encuentra como sus corazas rígidas se pueden manifestar Diabetes, problemas de digestión o de vista, fiebre, eccemas, quemaduras de sol, úlceras, mal aliento y olor corporal entre otros problemas

Es muy importante también recabar datos de la observación corporal de la entrevistada. Ver si es inquieta, si tiene una posición erguida o encorvada, si tiene algún tipo de tic nervioso. Todo esto nos dará un amplio panorama de su relación con su cuerpo aunque no lo exprese verbalmente. Observando su cuerpo y tratando de realizar una lectura corporal lo más acertada posible

De los datos volcados en el informe obtenido en la entrevista tendremos un panorama amplio de su relación emocional con su familia, con el padre del bebé, con la familia política.

Este centro es como el “motor” de las emociones. Las elabora para que al subir la energía al centro cardiaco se transforme en afecto. Es el chakra más movilizado en el embarazo a nivel corporal por ser el albergue del bebé en crecimiento.

A cada centro le corresponde un mito según las enseñanzas orientales. El mito de manipura es el mito del héroe. El viaje que realizamos a través de nuestros miedos y del que deseamos salir airosos. Dentro de este viaje interior tenemos que aprender a reconocer nuestra sombra. Esa sombra que son todos nuestros pensamientos oscuros y negativos que forman parte de nuestro interior y que es necesario (el principio del yin y el yan) lo bueno y lo malo que se complementan y forman un todo armonioso.

El embarazo en si es muy movilizador y debemos trabajar con las angustias, ansiedades, miedos y el permitirnos conocer nuestra sombra, porque más allá de la alegría que se pueda experimentar por la llegada de un bebé a la familia y que socialmente a veces estamos obligadas a que sea la única emoción que está “bien” expresar y vivir.

La cultura suele indicar a la mujer embarazada como un ser lleno de sentimientos amorosos, completamente realizada con su estado y expresando en su vida lo que ella realmente deseaba crear: una nueva vida. El estado de la embarazada en este caso es de equilibrio del cuerpo, la mente y el alma, un estado de paz, amor y felicidad.

Pero no siempre es así, o mejor dicho casi nunca es así. Quizás por la vida llena de stress que se lleva hoy en día, la falta de tiempo para hacer todo lo que se desea, la pereza o

“comodidad”, la carrera tras el dinero lo material, el aspecto físico y más aún la falta de amor con la que se vive, hacen de la raza humana al completo, a la mujer en concreto, un ser autómatas que queda embarazada por costumbre, tradición o peor aún por accidente. Los desequilibrios emocionales alteran la vida de la mujer embarazada. Mientras él bebe se desarrolla en el seno materno, su chakra sacro y plexo solar se desequilibran automáticamente, provocando desequilibrio en el resto de los centros.

Los primeros desequilibrios se notan con la aparición de la inseguridad, timidez, variabilidad, vergüenza, poca autoestima. Todos estos sentimientos que son reprimidos por nuestro ego, son la llamada Sombra, que se forma a través de la vida con todos los sentimientos que reprimimos para sentirnos amados y aceptados. Se aloja en nuestro inconsciente, y una de sus salidas es la proyección en el otro, generalmente del mismo sexo. Todo lo que me molesta en el otro es un reflejo de los aspectos de mí mismo que nos disgustan. Otra de las salidas de la sombra al exterior es su manifestación en los sueños, es por esto que es importante indagar es este tema con la embarazada en nuestra entrevista. La tercer salida de la sombra es una reacción emocional inadecuada frente a determinada situación. Cuando se intenta ocultar la sombra detrás de un comportamiento socialmente correcto, esta busca otra forma de expresión, a través del cuerpo.

Para estar en armonía con la sombra, esta no tiene que ser juzgada ni reprimida, ya que de ocurrir esto último, gran cantidad de energía quedara atrapada en rasgos conflictivos de la persona que con el correr de los años se pueden tornar en una visión del mundo crítica y hostil, con la consiguiente separación de los demás.

Debemos aceptarnos como somos y no como deberíamos ser, o como quisiéramos ser, ya que hasta que no nos aceptemos en la totalidad de nuestro ser, no seremos capaces de cambiar realmente.

La confianza y humildad son necesarias para enfrentar la sombra. Confianza en que la sombra sale para enriquecernos y no para destruirnos la vida. Así aprovecharemos su intensidad para la autotransformación.

La sombra contiene cualidades positivas, solo que estas no pueden no estar desarrolladas. En el mito del héroe, la sombra es representada por el extraño compañero o animal que aparece para salvarlo de un fin prematuro

La sombra se manifiesta también en el juicio sobre los demás. Cuando notamos defectos ajenos, es probable que sea una proyección de nuestro inconsciente, y de la sombra. Así es como la crítica y el juicio que exteriorizamos nos contactan con nuestro mundo interior.

La sombra empujada muy dentro del inconsciente, se torna peligrosa ya que la sobreadaptación de esta persona, por lo general oculta ira y enojo, ya que no puede expresarse claramente y en equilibrio.

Es fundamental para nosotras abordar este tema de la sombra con las embarazadas, para poder mantener este centro en equilibrio. Debemos integrarla, aprender a aceptarla, buscar entenderla y desde ahí expresar los sentimientos y con claridad nuestros deseos, ya que la mujer se encuentra totalmente tomada por este centro.

Las emociones que son negadas no desaparecen, y esta represión hace que generalmente cuando se exprese se lo haga de manera explosiva. Por el contrario, cuando está elaborada, se puede conocer y aceptar estas emociones.

La embarazada se ve al espejo y se ve gorda y fea, y cree que ya no será deseada como mujer nuevamente. En este caso, la embarazada no es que le moleste ser un objeto sexual sino que al contrario lo desea, pero cree que nadie la deseará con su aspecto. Esta inseguridad también le creará miedo, miedo al futuro, a como se va a defender en la vida, a como va a criar a su hijo, si todo saldrá bien durante el embarazo y el parto, y todos los años después, la vida ya no será igual, se cree que se pierde la juventud y la belleza física. Se perderá energía, tiempo y dinero en mantener un hijo. Nada será lo mismo.

Todo cambio implica miedos, angustias y la “crisis” que conlleva el embarazo es una excelente oportunidad para crecer, conocernos, como un todo y estar más preparadas para el nacimiento y la preparación de ese vínculo con el hijo por venir.

Ahora, como equilibramos los centros de energía? A través del conocimiento de la relación cuerpo-mente, podemos diagnosticar el estado de los chakras, y , en nuestro caso, el uso de la gimnasia de centros de energía nos permitirá exteriorizar las emociones para movilizar las corazas y que la energía fluya.

La otra herramienta con la que contamos es la respiración consciente, que es muy importante para lograr relajación. La respiración abdominal es primordial para equilibrar Manipura, y de mucha ayuda para atravesar los dolores del trabajo de parto en las embarazadas.

La respiración desde el centro medio acompaña las emociones.

La respiración abdominal, es la base de la relajación y es muy importante que la embarazada la conozca desde lo antes posible para utilizarla en cualquier momento, ante la necesidad de conciliar el sueño, descansar, cuando se sientan angustiadas o tensas.

En esta respiración se inhala mayor cantidad de aire y es la más indicada para realizar entre contracción y contracción durante el trabajo de parto para descansar entre las mismas y oxigenar bien el cuerpo.

Para practicar esta respiración, nos acostamos boca arriba con los pies apoyados en el suelo y las rodillas flexionadas o sentada con la espalda apoyada contra una pared o pelota de ejercicio, se colocan las manos sobre la panza y tomamos aire abombando el abdomen. Luego, exhalamos mientras llevamos el ombligo en dirección a la columna, así desplazamos el diafragma hacia los pulmones. Repetimos esta secuencia evitando hacer esfuerzo.

Mientras lo hacemos, prestamos atención al movimiento de la panza en unión con el flujo de la respiración, la sensación que se crea en tu abdomen y también en la experiencia del bebe adentro.

Visualizamos con cada inspiración que estas prendiendo una luz cálida que rodea toda la panza mientras el bebe recibe la misma energía vital y respira contigo.

Con la espiración sentimos la relajación en todo el cuerpo.

Con este centro equilibrado, podemos expresar nuestros deseos e inclinaciones, y particularmente en el embarazo y maternidad, Manipura nos recuerda nuestra personalidad, además del hecho de que las madres también somos mujeres con necesidades que deben satisfacerse más allá de la relación con sus hijos

Es de suma importancia el acompañamiento de la madre en el posparto. Ya que este centro se verá nuevamente desequilibrado y con un recién nacido demandante.

La respiración abdominal y relajación ayudara a la mama a equilibrar las emociones como la tristeza puerperal para que no avance a una depresión post parto.