



La musculatura

El músculo es un órgano contráctil que se relaciona con el esqueleto para generar movimiento. Su función es la de contraerse y distenderse. Los músculos responsables de la posición erecta, a diferencia de los dinámicos, son pequeños, cortos y están adheridos a los huesos. El esfuerzo constante que mantienen contra la gravedad los fatiga y, con el paso del tiempo, éstos tienden a anquilosarse y encogerse. Necesitan, pues, desprenderse de las “tensiones- crispaciones” que van acumulando. Por otra parte, los dinámicos, dicho a grandes rasgos, nos mueven y nos desplazan, y son propensos a la hipotonía.

Contrariamente a lo que se suele pensar, no conseguiremos moldear la musculatura con las clásicas sesiones de estiramientos ni con ejercicios de resistencia, porque exageran la tensión extensible y la compresiva. Un músculo, aún estando en reposo, puede mostrar crispación y rigidez, lo que quiere decir que presenta dificultades para volver a su estado original. Si insistimos en potenciarlo, podría acabar en contracción permanente o dicho en otras palabras, endurecido, que es todo lo contrario de tonificado.

El afán imperante de fortalecer los abdominales es un buen ejemplo que ilustra en líneas generales el modo en que se suele abordar el trabajo corporal. La idea de mantener los abdominales fuertes, no nos engañemos, responde sobre todo a una necesidad estética antes que a las exigencias de la salud orgánica. Sea como sea, todos conocemos los ejercicios de repetición destinados a fortalecerlos. Pero, ¿qué es lo que hacemos en realidad? Pues, sencillamente encogerlos, endurecerlos u espesarlos. Eso sí, en apariencia, dará la sensación de que están tonificados, pero, de hecho, están comprometiendo la respiración, los órganos internos y la alineación corporal.

Nuestro sistema muscular está acostumbrado a recibir órdenes para inhibir el dolor, la angustia, incluso el placer. Todo esto no hace más que configurar un perfil particular, un carácter que tiene que ver con la actitud muscular. La coraza muscular es la expresión que utiliza Wilhelm Reich para explicar el proceso de endurecimiento del músculo, proceso que se produce a consecuencia de repetir ciertos gestos con el fin de protegernos emocionalmente. Contener la respiración, al igual que contraer los abdominales y el diafragma son mecanismos inconscientes a los que recurrimos para suprimir el placer y la angustia. Como dice Reich, son “una forma de interrumpir el proceso orgásmico”.

Así pues, la rigidez de la musculatura es el aspecto somático del proceso de represión y, a la vez, la base para perpetuar su existencia. Esta actitud que consideramos una predisposición innata, no es más que una conducta vegetativa adquirida, aprendida como un acto de defensa. Las actitudes del carácter y las musculares se corresponden. Para los especialistas en bioenergética tienen una gran importancia, por eso operan desde el sistema muscular para disolver y aflojar las tensiones. Somos individuos en constante evolución; podemos modificar muchas actitudes producidas por reacciones neurovegetativas, a pesar de que éstas se hayan cronificado. Sólo tenemos que darnos cuenta.