
This is the **published version** of the article:

Tord Figueras, Patricia de; Bräuninger, Iris. Grounding : concepto y usos en danza movimiento terapia (DMT). 2013. 71 p.

This version is available at <https://ddd.uab.cat/record/130415>

under the terms of the  license



**Universitat Autònoma
de Barcelona**

MÁSTER EN DANZA MOVIMIENTO TERAPIA

Trabajo de tesina

Patricia de Tord Figueras

**Tutora: Iris Bräuninger
Barcelona, Julio 2013**

GROUNDING: CONCEPTO Y USOS EN DANZA MOVIMIENTO TERAPIA (DMT)

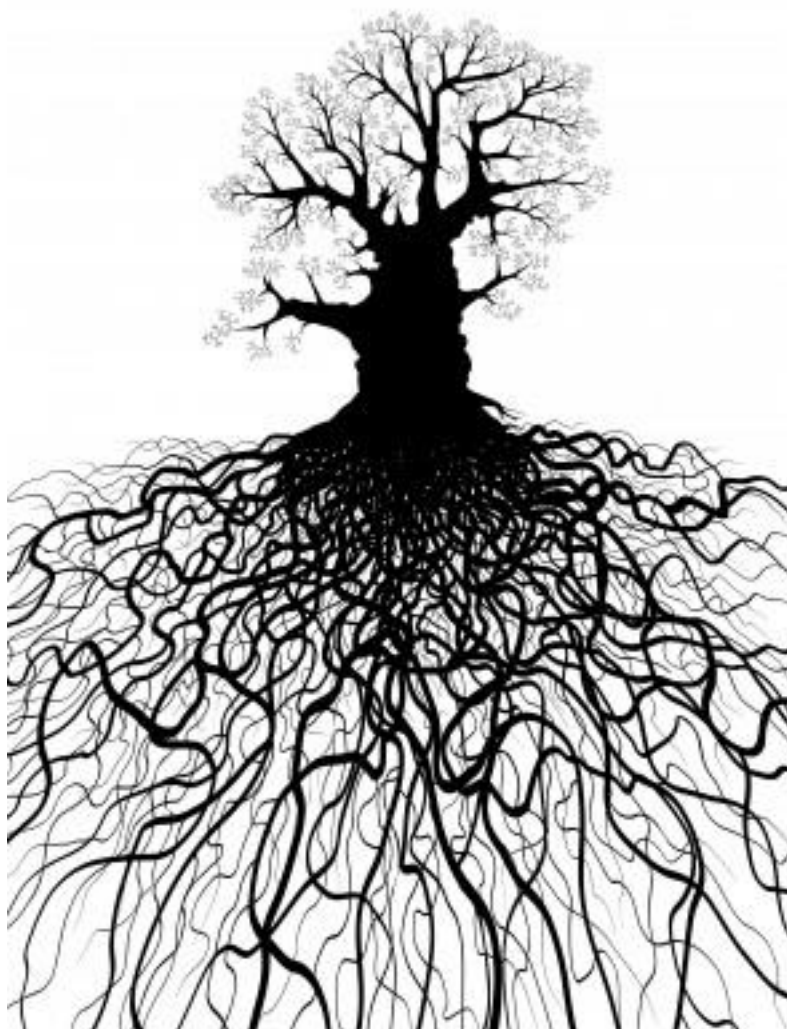


Tabla de contenido

| | |
|--|----|
| Resumen | 5 |
| I: Presentación | 6 |
| 1.1 Objetivos | 8 |
| 1.2 Motivación personal | 9 |
| II: Revisión del concepto | 10 |
| 2.1 Definición etimológica | 10 |
| 2.2 El enraizamiento físico en la tierra y el suelo | 10 |
| 2.2.1 El ballet clásico y el enraizamiento vertical en el suelo | 12 |
| 2.3 Alexander Lowen, pionero del concepto con la bioenergética | 14 |
| 2.3.1 Principios del grounding según Lowen | 15 |
| 2.4 Actualización del concepto según la bioenergética actual | 19 |
| 2.5 El grounding en DMT | 23 |
| 2.5.1 Introducción | 23 |
| 2.5.2 El enraizamiento en movimiento con Chace | 25 |
| 2.5.3 Diferencias entre bioenergética y DMT | 25 |
| 2.5.4 Liljan Espenak | 26 |
| 2.5.5 Aplicación del concepto de grounding en el perfil de movimiento | 27 |
| 2.5.6 Relación entre factor de peso y grounding físico | 28 |
| 2.5.7 Perspectiva actual del grounding en DMT | 30 |
| 2.6 El grounding relacional: la relación de los ritmos africanos con el suelo y el grupo | 33 |
| III: Metodología | 37 |
| 3.1 Introducción | 37 |
| 3.2 Trabajo lingüístico | 37 |
| 3.3 Sobre el material de revisión bibliográfica | 37 |
| 3.4 Material de trabajo de las aplicaciones prácticas del concepto | 38 |
| 3.5 Lugar y número de sesiones realizadas | 38 |
| IV: Aplicaciones del grounding en DMT | 40 |
| 4.1 Introducción | 40 |
| 4.2 Tipos de enraizamiento | 40 |
| 4.3 Tipos de sesiones | 41 |
| 4.4 Aspectos a tener en cuenta | 42 |
| 4.5 Ejercicios de enraizamiento de tipo físico y/o relacional | 45 |

| | |
|---|----|
| 4.6 Ejercicios de enraizamiento de tipo sensorial | 50 |
| 4.7 Ejercicios de enraizamiento de tipo emocional | 52 |
| 4.8 Conclusiones sobre los ejercicios..... | 54 |
| V: Discusión..... | 57 |
| 5.1 Introducción | 57 |
| 5.2 Limitaciones del estudio e implicaciones para futuras investigaciones | 58 |
| 5.3 Poblaciones que se pueden beneficiar del trabajo de grounding | 59 |
| 5.4 Grounding y salud mental | 60 |
| VI: Conclusiones | 63 |
| Referencias bibliográficas | 65 |
| Anexo | 71 |

AGRADECIMIENTOS:

A mi hermana Ana, por seguir luchando contra su enfermedad, por su entereza y su grounding

A mi hermana Carmen, por su valiosísima ayuda. Sin ella no habría sabido seguir adelante

A todos aquellos que me han soportado, ayudado y estimulado

A mis compañeros y profesores de Danza Movimiento Terapia por todas las vivencias y los momentos compartidos

Resumen

¿Qué significa exactamente el concepto anglosajón de Grounding? ¿Qué técnicas podemos utilizar para ayudar a las personas a estar más conectadas con su cuerpo y *enraizadas* en su realidad? Esta tesina analiza este concepto clave en Danza Movimiento Terapia (DMT) basado en la psicoterapia corporal de la bioenergética, fundada por Alexander Lowen, en Estados Unidos, en 1954. Revisaremos el concepto según Lowen y la bioenergética actual y lo analizaremos bajo la perspectiva de la DMT. En la segunda parte, se abordan los usos y aplicaciones del concepto con diversos ejercicios corporales de grounding o enraizamiento de tipo físico, sensorial, emocional y relacional, realizados en sesiones de DMT (años 2010-12), con dos poblaciones específicas (gente mayor con demencia y adultos con discapacidad psíquica). Las aplicaciones y usos del concepto de grounding son muy diversos y pueden beneficiar a todo tipo de personas, en el ámbito personal y/o laboral y no sólo

Palabras clave: grounding, enraizamiento, arraigo, cuerpo, Danza/movimiento terapia

%Por muy alto que vuele algo lanzado al aire, siempre vuelve a la tierra+(Proverbio africano)

I: Presentación

La tierra es el planeta que nos sustenta y del que dependemos todos sin excepciones: animales, seres humanos y plantas. Nacemos, nos nutrimos, nos movemos y crecemos sobre esta superficie física. Al igual que un árbol, una vez hemos plantado bien nuestras raíces, extendemos nuestras ramas hacia la luz, del modo que sea.

Desde que nacemos, estamos sujetos a las leyes de este planeta para movernos y para vivir. Una de ellas es la ley de la gravedad que es una tremenda fuerza de atracción que rige el universo y cuya fuerza centrífuga nos empuja hacia el centro de la tierra cuando nos movemos, sea cuál sea el lugar en el que nos encontremos.

La gravedad está siempre presente en nuestras vidas, desde que nacemos hasta que morimos. A partir de los ocho meses de vida, y a medida que vamos creciendo y nos vamos fortaleciendo físicamente, luchamos contra la gravedad para levantarnos del suelo y luego cuando nos vamos haciendo mayores, vamos cediendo a ella. Es un proceso paralelo al de la evolución de la especie humana, sólo que a diferencia de otras especies, nosotros hemos conquistado la postura de pie o erguida y al final de la vida regresamos a la postura horizontal. Nuestro principal trabajo como bípedos es el de mantener un estado de equilibrio o de homeostasis con la gravedad. Cuando nuestro equilibrio se ve alterado, ya sea por razones externas y/o internas, nuestro organismo se resiente. Cuando no estamos bien centrados sobre nuestro propio eje, se dice entonces coloquialmente que no estamos *enraizados o que carecemos de grounding*.

Este trabajo teórico-práctico es un intento de definir, analizar y contextualizar de una forma teórica y práctica este concepto anglosajón de *Grounding*, que se utiliza de forma muy habitual en Danza Movimiento Terapia (DMT). La primera vez que me topé con él fue cuando inicié mis estudios de esta disciplina en la Universidad. Profesores y estudiantes lo empleaban constantemente con la familiaridad de lo conocido, sin apenas tomarse la molestia de analizarlo o contextualizarlo: Al observar el perfil de movimiento de una persona se oían frases como: “Esta persona carece de grounding” o

bien “Debe trabajar el grounding”. A mi interesó desde el principio porque desde el punto de vista lingüístico se prestaba a la confusión y a distintas y acepciones en español: enraizamiento, arraigo, anclaje,...Al principio lo vi como un concepto más bien abstracto, poco útil y difícil de desarrollar en la práctica, pero luego me entusiasmé con la posibilidad de realizar un trabajo doble: lingüístico y bioenergético. A medida que lo fui analizando en el campo de la bioenergética de donde procede y sobre todo en el ámbito de la DMT, fui concretando sus distintas traducciones y acepciones: el *grounding* (o *enraizamiento*¹) de tipo físico y sensorial, el *grounding* (o *enraizamiento*) de tipo emocional y el *grounding* (*enraizamiento* o *arraigo*) de tipo relacional. (...) También yo descubrí que la palabra probablemente significaba distintas cosas para distintas personas (Meekums, 2005), pero sobre todo, para diferentes estados vitales, físicos, emocionales y sociales.

La tesina incluye una primera parte iniciática que aborda el origen de este concepto partiendo de la definición literal del término con la influencia de la tierra que es nuestro planeta, y los orígenes del enraizamiento físico con el yoga y el ballet clásico. A continuación, realizo una revisión teórica desde el punto de vista de la psicoterapia corporal de la bioenergética fundada por Alexander Lowen, que fue quien acuñó por primera vez el concepto *Grounding* en los años 60 (Lowen, 1993, 2006) y desde el punto de vista de la bioenergética actual. Prosigo esta revisión teórica analizando su uso según la perspectiva de la Danza Movimiento Terapia (DMT) de mano de su pionera, Marian Chace (Sandel, Chaiklin & Lohn, 1993). También analizo las importantes contribuciones al concepto que hicieron pioneros como Espenak (1989), Bartenieff (2002), Laban (2011) y la visión actual del grounding con especialistas como Hackney (2002) y Meekums (2005).

En la segunda parte de esta tesina muestro algunas técnicas o ejercicios prácticos del concepto de tipo físico, sensorial, emocional y relacional que emplee en mis prácticas de DMT en los años 2010 a 2012. Algunos ya se han utilizado en DMT y otros han sido extraídos de mi propia experiencia. La discusión debate lo anteriormente expuesto sobre el enraizamiento en DMT y abre nuevas vías de investigación sobre este tema, en especial en el ámbito de la salud mental, y también para otras personas consideradas

¹ A lo largo de este trabajo utilizaré indistintamente el término grounding o enraizamiento, conservando el término anglosajón al hablar de la bioenergética y de la DMT, donde este término se emplea habitualmente en inglés como tecnicismo y concepto

“normales” que sufren de desenraizamiento no solo físico sino, emocional y social en el ámbito personal y laboral, con el fin de que se puedan beneficiar del trabajo corporal de enraizamiento de la DMT y afrontar la crisis no como una condena, sino también como una oportunidad, para lograr encontrar su propia voz personal a partir del enraizamiento.

1.1 Objetivos

Este trabajo eminentemente teórico intenta responder a tres de las preguntas que me hice durante mis estudios de DMT y mis prácticas con poblaciones con trastornos neurodegenerativos, y las que todavía hoy me hago al observar la falta de enraizamiento de muchas personas de nuestra sociedad:

1. ¿Qué entendemos realmente por “grounding” o enraizamiento en el ámbito de la DMT?
2. ¿Qué técnicas de “grounding” o enraizamiento pueden ayudar a las personas desconectadas de su cuerpo a conectarse consigo mismas y con su realidad?
3. ¿Estas técnicas corporales son o no suficientes para conseguir un mayor “enraizamiento” del individuo, ayudarle conectar con su cuerpo, con sus emociones y con su realidad?

El ejercicio y el proceso de responder a estas preguntas es el que me ha llevado a expandir el concepto físico de enraizamiento a otros conceptos, que significando lo mismo, ponen énfasis en otros estados de nuestro ser como el sensorial, el emocional o el de identidad social.

Por lo tanto el otro objetivo implícito y más ambicioso que tiene este trabajo es otorgar la importancia que creo que se merece el grounding en la disciplina de la DMT. Desarrollando técnicas de *grounding* o *enraizamiento*, se puede ayudar al individuo personal y socialmente desenraizado a reconectarse consigo mismo, y encontrar su propio lugar. Al desarrollar una sensación de *grounding* o *enraizamiento*, la persona puede establecer nuevas posibilidades de contacto y relacionarse consigo mismo y con los demás, sea cual sea el lugar o el momento en el que se encuentre. Sólo así se puede lograr lo que en DMT se define como:

“Uso psicoterapéutico del movimiento dentro de un proceso que persigue la integración física y cognitiva (cuerpo-mente) del individuo (ADMTE-Asociación Española de Danza Terapia Española, 2013) “

1.2 Motivación personal

A medida que me iba adentrando en la investigación de este tema, me iba dando cuenta de que el *grounding* o *enraizamiento* va ligado también a un eje personal de reflexión, no sólo desde el punto de vista físico sino también mental, emocional, relacional/social y/o espiritual. Lo que empezó a quedarme claro es que la concentración energética en el eje de uno mismo estaba en la base de todo trabajo consciente. Me di cuenta de que buena parte de las técnicas corporales de enraizamiento físico de contacto con el suelo propugnadas por la bioenergética ya las había practicado de pequeña con el ballet clásico, realizando en la barra los eternos ejercicios para abrir mis pelvis y realizar *pliés* (en español doblar las piernas) hacia el suelo y afianzar mi eje vertical. Las danzas africanas que practico desde hace años también me han ayudado a entender el importante papel que juega una pelvis abierta y flexible para poderme afianzar en el suelo, trabajar el ritmo y el centro pélvico. El ballet clásico por ejemplo, creo que es una buena técnica para conseguir un buen *enraizamiento* en el suelo de tipo vertical, y proporciona fuerza corporal física y mental, pero pensé que hacía falta algo más para conseguir el *enraizamiento* completo de una persona. Todo esto me motivó a profundizar en este tema.

II: Revisión del concepto

2.1 Definición etimológica

El término inglés *grounding* tiene su raíz etimológica en “*ground*” que significa suelo, tierra, terreno, raíz o base (Urdang, 1997). En inglés la expresión: “*He is very grounded*” se refiere a alguien que está centrado, enraizado, conectado con la realidad; alguien que escucha y se escucha, que está presente y sabe lo que quiere. En español decimos coloquialmente de alguien que “*tiene los pies en la tierra o en el suelo*” para indicar lo mismo, que está enraizado, conectado con su realidad física. La palabra en español Enraizamiento (*grounding*) procede etimológicamente de la palabra “raíz” que significa literalmente: “Parte de la planta que está introducida en la tierra o el medio de que se nutre y que toma de ese medio las sustancias que la planta necesita para su desarrollo.” (Moliner, 1984, p. 925). De allí, las palabras: “enraizar” o “enraizamiento” que significa: “Arraigar. Echar raíces” en sentido propio o figurado (p. 1132). Arraigarse hace referencia también a “echar raíces en un sitio. Establecerse en un sitio.” (p. 248)

2.2 El enraizamiento físico en la tierra y el suelo

El árbol más fuerte y frondoso vive de lo que tiene debajo (Proverbio chino)

El enraizamiento en el sentido literal del término es pues tan antiguo como la vida misma, ya sea animal, vegetal o humana. Todos los seres vivos necesitamos de la tierra y de algún lugar de este planeta para nutrirnos, echar raíces y crecer hacia donde sea pero hacia arriba, hacia la luz. Para nuestros antepasados primitivos africanos, el enraizamiento significaba seguramente estar en contacto con la naturaleza para nutrirse y subsistir. Vivían en cuevas y necesitaban la tierra y la naturaleza para cubrir casi todas sus necesidades. Aún hoy en día siguen viéndose a muchos africanos y africanas o hindúes sentados o tumbados en el suelo para comer, cocinar, lavar, hacer sus necesidades, dar a luz, etc...O simplemente están en esta postura durante horas, al igual que en la India muchos yoguis permanecen en esta postura, con la pelvis abierta, en cuclillas o sentados con las piernas y los pies cruzados enraizados en el suelo

meditando. Cuando nació la silla en occidente y se convirtió en un artículo de uso común, los occidentales dejamos de estar cerca del suelo y se nos cerraron las caderas rápidamente, una postura que los hindús consiguen con facilidad para meditar durante horas llegando a un nivel de conciencia superior (Raya, 2007). Para nosotros, los occidentales esta postura es una tortura. El Yoga que es una disciplina o filosofía holística de vida milenaria, y busca la unión de cuerpo mente y espíritu, al igual que la Danza Movimiento Terapia (DMT) ya es de por sí una disciplina que predica el enraizamiento físico. No se sabe que vino antes, si las posturas físicas en el suelo o la búsqueda de la luz, pero la realidad es que hace miles de años que los hindúes y africanos practican estas posturas en el suelo (Raya 2007; Iyengar 1997). Posturas que les acercan a la tierra y en las que probablemente se sienten cómodos. Posiblemente porque vivían en la naturaleza y tenían la pelvis abierta. Todas estas posturas físicas o *Ásanas* (en sánscrito) que han llegado a Occidente en diversos tipos físicos de Yoga se conocen como “Hatha Yoga” (Iyengar, 1997) y se practican en conexión activa con el suelo a través de manos y pies (Devereux, 2003). Aunque, de hecho, su práctica, no es más que un medio físico o un vehículo para el espíritu, para alcanzar la luz (Iyengar, 1997, Raya, 2007). El respeto y la observación de la naturaleza han quedado reflejados en todas estas posturas cuyos movimientos en el Yoga o en las danzas primitivas o rituales ancestrales en África siguen los movimientos naturales de animales, árboles, pájaros y montañas (Iyengar, 1997; Raya 2007). En África (o en la India), en las actividades de la vida diaria utilizan mucho el centro bajo: van descalzos, se sientan en el suelo o están en cuclillas. El centro bajo está formado por la estructura de la pelvis, las piernas, los pies y los glúteos y tradicionalmente, en la India se llama chacra Muladhara (palabra que en sánscrito significa raíz, base). Es uno de los 6 centros de energía que hay en el cuerpo (Chidvilasananda, 1996) y está relacionado con la tierra, con lo primitivo, con el instinto de supervivencia, la energía de la tierra que se canaliza por los pies (Saraswati, 1992). Cuando los sabios hindúes comenzaron a meditar sobre el Universo, vieron que la energía se movía y vibraba dentro y fuera del cuerpo humano (Raya, 2007). Empezaron a sentir, a enfocar y a pensar en esta vibración que conecta con el ser interior sentados en el suelo para sentir la tierra, base y soporte de la vida, logrando una calma de la mente. En seguida se dieron cuenta de que la postura de estar sentados en el suelo para meditar era difícil y dolorosa porque por la acción de la gravedad, la columna al estar muchas horas sentados se comprime y empuja hacia abajo. Empezaron a abrir más la pelvis y a estirar la columna desde el coxis hasta las

cervicales para abrirse, extenderse y soportar mejor el dolor. Así es como empezaron a meditar (Raya, 2007). Tanto las posturas de pie como las que se realizan sentado inciden en “la liberación de la parte superior del cuerpo (la cabeza, cuello, brazos, hombros y caderas) producida por la aceptación de la gravedad en la parte inferior del cuerpo (piernas, pies, rodillas y caderas²)[...]” (Scaravelli, 1991, p. 28). Son posturas o alineaciones corporales de estabilidad, bienestar físico y ligereza que al practicarse con disciplina y regularidad permiten alcanzar la armonía con la vía espiritual (Iyengar, 1997).

Como afirma Devereux (2003), la práctica correcta de estas posturas se fundamenta en una correcta alineación del cuerpo y un equilibrio de las fuerzas opuestas de acción y reacción (gravedad y anti gravedad) de los músculos del cuerpo con respecto al suelo que se consigue en las posturas de pie que son fundamentales: “Las posturas de pie no solo desarrollan los pies y las piernas sino que son los soportes fundamentales de nuestra columna vertebral” (2003 p. 41). Según la práctica del yoga (Devereux 2003, Iyengar 1997), para conseguir una buena estabilidad y un buen contacto activo con el suelo, es decir un buen *enraizamiento* físico (y mental) en todas las posturas, el peso del cuerpo debe estar repartido por igual en ambos pies y sobre todo firmemente apoyado en los dos pies por igual. Del mismo, modo, en las danzas africanas tradicionales se flexionan las piernas, para ir hacia el suelo y los pies pisan firmemente el suelo (Schott-Billmann, 2000). Al igual que un árbol o un edificio, si la base es uniforme y firme, la columna vertebral está libre totalmente y se puede erguir e ir hacia arriba. Cuando en otras posturas contra el suelo o contra la pared, las bases no son los pies, sino las palmas de las manos que soportan alguna parte del cuerpo parcialmente o en su totalidad, el principio es el mismo. Es decir, deben apoyarse de la misma forma que los pies y hacerse de una forma activa (Devereux, 1998; Iyengar, 1992).

2.2.1 El ballet clásico y el enraizamiento vertical en el suelo

El ballet clásico, que nace como forma de expresión artística en Francia en 1581, (Garaudy, 1973) también se fundamenta en un fuerte enraizamiento en el suelo y hace especial hincapié en la alineación en un eje vertical: el busto recto, los hombros rígidos

“the liberation of the upper part of the body (the head, neck, arms, shoulders and trunk) produced by the acceptance of gravity in the lower part of the body (legs, feet, knees, hips) is the origin of lightness, and dancing its expression.” (Scaravelli, 1991, p. 28)

y la importancia de la posición de pie sobre el suelo (Garaudy, 1973; Schott-Billmann, 2000). En 1826, nacen las famosas “puntas” y el ballet pasa a ser un arte, un medio de expresión artística con una dimensión más romántica pero sus principios siguen siendo los mismos, entre ellos, el de la postura del cuerpo, su verticalidad, y la rotación de las piernas hacia afuera (Garaudy, 1973): el escenario elevado y los espectadores que se encontraban todos juntos en un lado (y no alrededor de la pista), hizo según afirma Garaudy (1973) que el bailarín tuviera probablemente que girar las rodillas hacia afuera desde las caderas en los ejercicios para estar de cara al público, realizar movimientos verticales y no horizontales para ofrecer una mejor perspectiva del espectáculo. Por otra parte, esta rotación de las piernas hacia afuera con los pies abiertos juntados por los talones permitía una mayor movilidad de las piernas y libertad de movimiento del torso. Uno de los primeros ejercicios en una clase de ballet y una de las posturas más conocidas y que para mí mejor representa el fundamento del enraizamiento físico en el suelo es el famoso “*demi plié o plié*” (*plier* significa doblar). Se puede ejecutar en una barra como calentamiento y consiste en doblar las piernas en rotación hacia fuera hacia el suelo partiendo de alguna de las cinco posiciones de pies, sin levantar los talones, con los pies bien apoyados en el suelo en el caso del “*d e m i*” y ~~manteni~~manteniendo la columna erguida y alineada, para luego volver a subir arriba en el mismo eje vertical (Garaudy, 1973; Abad, 2012). Es una postura que sirve para impulsarse hacia arriba. Es decir, doblar correctamente las piernas es una forma de preparación para realizar saltos, piruetas, etc. y lo que es más importante, amortiguan la bajada al suelo para que la zona lumbar no se dañe (Abad, 2012). En el plié o gran plié en cambio, las piernas se doblan todavía a más hacia abajo y se levantan los talones. Por lo tanto, la idea del “demi plié” no es empujar las piernas hacia abajo ni tensar los músculos de las piernas, sino relajarlas, ceder hacia la tierra y conseguir una mejor conexión o enraizamiento con ella, para luego poder lograr una mejor energía vital hacia arriba en el eje vertical, que radia hasta el centro del cuerpo por las piernas y a través de la parte superior del cuerpo en los brazos, con ligereza y finura, pero con equilibrio y precisión. El movimiento debe iniciarse desde el centro del cuerpo o el abdomen que es el centro de gravedad del cuerpo que permite controlar las fuerzas opuestas, lo cual permite que, por ejemplo se puedan doblar las rodillas y al mismo tiempo proyectar con los brazos y el torso un movimiento hacia afuera y hacia arriba de una forma fluida, elegante y ligera (Abad, 2012, Garaudy 1973).

2.3 Alexander Lowen, pionero del concepto con la bioenergética

Marie Perle (1909-1987), escritora francesa

El concepto teórico de grounding inspirado en el enraizamiento físico del individuo en la tierra (o en el suelo) fue acuñado por el psicoterapeuta corporal Alexander Lowen, que en los años 1940 estableció contacto en Estados Unidos con el psicoanalista Wilhelm Reich, también de origen judío y discípulo de Sigmund Freud (Miller, 2010). El concepto “Grounding” en realidad no existe en el psicoanálisis (Clauer, 2011b) pero las bases de la bioenergética, pionera del concepto las estableció Wilhelm Reich (Helfaer, 2011). Las teorías de Reich constituyen la base sobre la que se desarrollarían no solo la bioenergética, sino distintas psicoterapias corporales holísticas que florecieron en los años sesenta y setenta, basadas en la interrelación de cuerpo, mente y espíritu (Levy, 2005). Entre ellas, el método de reestructuración postural de la técnica Alexander (Levy, 2005), los ejercicios de autoconciencia corporal del método Feldenkrais (1997, 2009), las técnicas de dramaterapia (“rol play” o juego de roles) de la terapia grupal Gestalt de Fritz Perl (Levy, 2005), etc.

Lowen estableció de inmediato un estrecho vínculo con Reich y sus teorías psicoterapéuticas energéticas de represión sexual a través de un curso que éste impartió (Miller, 2010). Tanto Reich como Lowen creían que la personalidad o el carácter de una persona se manifestaban en la postura y expresión del cuerpo. Que ambos están interrelacionados (Lowen, 2006, 2011; Helfaer 2011). Pero Lowen fue más allá y basándose en las teorías de Reich y en la idea de una “sola persona” o unidad en la que cada persona es su cuerpo, ideó una terapia basada en el cuerpo para realizar cambios en la persona, conseguir que se sintiera mejor, con una mayor confianza y seguridad en sí misma y lograr así eliminar los bloqueos energéticos, permitiendo el libre flujo de energía; una energía que no era cósmica, ni Libido ni Orgón, sino *Bioenergía* para referirse a la energía de la vida que se encuentra también en el cuerpo y a la que se puede acceder mediante la respiración (Lowen, 2006; Helfaer 2011). Diseñó un manual de ejercicios bioenergéticos, de respiración y autoexpresión, basados en el yoga, el *tai-chi*, la gimnasia y en su propia experiencia con el objetivo de ayudar a sus pacientes a sentirse a sí mismos, sentir su propio cuerpo y conectar con la energía de la tierra. El

primer objetivo era pues movilizar, activar y “energetizar” el cuerpo y la mente del cliente (Miller, 2010). A esta terapia la llamó *Análisis Bioenergético* o *Bioenergética* que el propio Lowen define así:

La bioenergética es un modo de entender la personalidad humana en términos del cuerpo y sus procesos energéticos [...] Es también una forma de terapia que combina el trabajo con el cuerpo y con la mente, para ayudar a la gente a resolver sus problemas emocionales y a comprender mejor su potencial para el placer y el gozo de vivir. Una tesis fundamental de la bioenergética es que cuerpo y mente son funcionalmente idénticos: es decir, lo que sucede en la mente refleja lo que está sucediendo en el cuerpo, y viceversa (2010, p.9).

Lowen murió en Estados Unidos en el año 2008, dejando un enorme legado y sobre todo el concepto *Grounding* que es el pilar fundamental sobre el que se basa la psicoterapia corporal de la Bioenergética, que fundó en 1956, en Nueva York y que aún sigue vigente hoy (IIBA, 2013).

2.3.1 Principios del grounding según Lowen

Esa energía vital o bioenergía (*energy of life*, EFBAP 2004) de la que Lowen hablaba es una energía física basada en la tercera ley del movimiento de Newton, de acción y reacción, hacia y desde la tierra, según la cual para cada acción hay una fuerza opuesta de reacción (Franklin, 1996; Lowen, 2006). El trabajo de carga energética según él iba de abajo hacia arriba, mientras que el de descarga iba de arriba hacia abajo, como en el acto sexual que para él no era más que un fenómeno bioenergético de descarga (Lowen, 2006, p. 77). Al experimentar con sus pacientes en su consulta terapéutica, en la postura erguida o de pie en vez de hacerlo en el tradicional “diván” de psicoanálisis, Lowen les hacía realizar varios ejercicios corporales de pie, junto con ejercicios de respiración que para él eran esenciales, para “tener los pies en la tierra”, sentir sus piernas y sus pies así como el contacto con el suelo para lograr autoconfianza y seguridad, utilizando incluso un taburete que él llamaba “bioenergético” (2010, p. 153) (parecido a un taburete alto de madera) para llevar a cabo ejercicios de apoyo, apertura e inclinación en el suelo y llevar así a la práctica el concepto teórico de “Grounding” que formula en el año 1958 como:

Nos movemos mediante la descarga de energía en el suelo. En este sentido el suelo o la tierra muestran una función básica. Toda la energía encuentra su camino al final en la tierra; este es el principio que se conoce como “enraizamiento”. Explica la descarga por la tormenta y los relámpagos de una atmósfera sobrecargada. Este principio debe subyacer al acto sexual³. (2006, p. 71.)

De nuevo lo vuelve a explicar claramente en su libro *Depression and The Body (La Depresión y el Cuerpo)*, publicado en el año 1972:

Cuando conectamos a tierra un circuito eléctrico, le proporcionamos una salida para la descarga de energía. En un ser humano, el enraizarse también sirve para liberar o descargar la excitación del cuerpo. El exceso de energía en un organismo viviente se descarga constantemente a través del movimiento o del aparato sexual⁴ (2009, p. 48)

Había nacido el concepto teórico y práctico de *Grounding* (enraizamiento) que es uno de los pilares fundamentales de la bioenergética y que se basa en el principio de que estamos conectados física, emocional, eléctrica y energéticamente a la tierra, como una “toma de conexión a tierra” (*grounding*) en un circuito eléctrico: vamos al suelo para descargarnos y volvemos a ir hacia arriba para cargarnos de energía de la tierra (Lowen, 1993). Lowen comparaba además metafóricamente el ser humano con el de una planta cuya semilla cae al suelo y germina cuando ya está madura, o a un árbol cuyas raíces están enraizadas en la tierra y se extiende hacia el cielo en busca de la luz. De la misma forma, el ser humano está enraizado en la tierra y encuentra su lugar en ella a través de la postura de pie a través de las piernas y los pies y se extiende hacia arriba para crecer

³ “We move by the discharge of energy into the ground. In this respect, the ground or earth shows a basic function. All energy finds its way eventually into the earth, this is the principle known as “grounding”. It explains the discharge through storm and lightning of an overcharged atmosphere. This principle must underlie the sexual act.”(2006, p. 71.)

⁴ “When we ground an electrical circuit, we provide an outlet for the discharge of its energy. In a human being, grounding also serves to release or discharge the excitation of a body. The excess energy of a living organism is constantly being discharged through movement or through the sexual apparatus” (Lowen, 1993, p.55)

y cargarse de energía y hacia la tierra para descargarse, tanto física como energéticamente (Lowen, 1993, 2006, 2009). Este proceso obviamente no es nada fácil y no era tan sólo físico sino que había que tener en cuenta el aspecto psicológico, aunque de hecho él creía que la persona tenía que empezar por enraizarse físicamente a la tierra para saber quién es y encontrar su lugar (Lowen, 1993, 2006, 2009). El grounding para Lowen permitía a una persona enraizarse en sus funciones animales corporales y lo nutría espiritualmente. Para sentirse seguros y sentir el soporte del suelo, los pacientes tenían que sentir el contacto de las piernas y los pies con el suelo, descargando primero la energía hacia el suelo y cargándola desde el suelo, a diferencia de Reich que para desbloquear las corazas, trabajaba primero con el segmento ocular para ir descendiendo por el cuerpo hasta la zona pélvica (Miller, 2010).

No es posible saltar a menos que la energía vaya hacia abajo por las piernas y los pies y se descargue en el suelo. De nuevo aquí, tenemos como referencia las leyes físicas: el movimiento implica la descarga de energía y la acción equivale a la reacción. Actuamos sobre el suelo de una forma energética y éste reacciona levantándonos hacia arriba⁵ (Lowen, 2006, p.16).

Para A. Lowen, una persona enraizada o que “tiene los pies en la tierra” (“grounded”) era una persona centrada, con un buen sentido de la realidad, externa e interna, física y psíquica:

Estar enraizado es estar en contacto con la realidad las dos expresiones son sinónimas en nuestro lenguaje. De una persona que está en contacto con la realidad se dice “que tiene los pies en la tierra” o que “está arraigada⁶”. (2009, p.43)

El desenraizamiento de una persona quedaba reflejado en el propio cuerpo, en la falta de conciencia de las piernas y los pies en el suelo que para él eran la base y el soporte de la

⁵ “It is not possible to jump unless energy is brought down into the legs and feet and discharged into the ground. Here again, we have reference to basic physical laws: movement involves the discharge of energy and action equals reaction. We act upon the ground in an energetic way and it reacts to lift us upward” (Lowen, 2006, p. 16)

⁶ “To be grounded is to be in touch with reality; the two are synonymous in our language. We often say that a person fully in touch with reality “has his feet on the ground” or that he is “well grounded””(Lowen, 1993, p. 50)

estructura del ego (p.87, 2006), además de ofrecer funciones de soporte, estabilidad y movimiento del cuerpo:

“La irrealdad de la persona deprimida se manifiesta claramente en el grado en que ha perdido contacto con su cuerpo⁷” (Lowen 2009, p. 19)

El trabajo de enraizamiento corporal de un individuo para Lowen debía empezar por tener conciencia del vientre, a través de la respiración abdominal para hacer fluir la energía del cuerpo y desbloquear las tensiones de la parte superior. Lowen otorgaba mucha importancia a la respiración, hablando de lo que entendemos por respirar, en cómo lo hacemos, y dedicando una atención especial a la zona pélvica y a la respiración abdominal frente a la diafragmática y la torácica. Al igual que los orientales, creía que el vientre era un centro vital, el centro de gravedad del cuerpo humano, al que no prestamos mucha importancia en Occidente en detrimento de la parte superior del cuerpo, en especial la espalda, que además sufre muchas rigideces, tensiones y bloqueos.

Lo que nosotros llamamos enraizar al individuo consiste en sensibilizar el vientre de manera que la persona pueda sentir sus entrañas y sensibilizar sus piernas hasta que las sienta como raíces móviles. La persona que está enraizada de esta manera siente que tiene debajo una base firme en la tierra y posee el coraje de mantenerse o moverse por ella como le place.” (p. 43, 2009)⁸

Lowen ideó (5) cinco ejercicios básicos corporales de grounding que aparecen en su libro *Depression and the Body*, publicado en el año 1972 que empezaban con la postura erguida o de pie, las piernas relajadas y un poco flexionadas y el peso distribuido sobre ambos pies. Postura que él consideraba primordial para contactar con la realidad a través de las piernas y pies. Estos ejercicios iban destinados sobre todo a esas personas inseguras, desenraizadas, inmaduras emocionalmente, cuyo desenraizamiento se reflejaba

⁷ “The unreality of the depressed person’s attitude is most clearly manifest in the degree to which he is out of touch with his body” (Lowen, 1993 p. 26)

⁸ “Grounding feelings into the belly so that a person can sense his guts and into his legs so that he can sense them as mobile is called grounding the individual. The person thus grounded feels he has the solid support of the earth under him and the courage to stand up or move about it as he wishes” (Lowen, 1993, p. 50)

corporalmente en sus posturas (principalmente, hombros, brazos, piernas y pies) (2006). Incluso definió en el libro “*The Language of the Body*” (2006) prototipos corporales que según él se reflejaban también en las estructuras de carácter neurótico; por ejemplo, la estructura corporal del narcisista, del esquizofrénico, etc. Entre los años 70 y 90, Lowen amplió los ejercicios de grounding con varios ejercicios bioenergéticos y de respiración (1993, 2010), basados en las disciplinas espirituales ancestrales orientales, fundamentadas en la unión de mente y cuerpo, que fueron de gran influencia para él, como el Tai Chi y el Hatha Yoga entre otros (Miller, 2010). Los ejercicios de bioenergética (Lowen, 2010) consistían en una serie de ejercicios estándar de conciencia corporal desde la base (piernas y pies en el suelo) hasta arriba, unos ejercicios que él llamaba “expresivos” es decir de liberación y descarga de emociones (diferentes formas de dar patadas con los pies, desde la cadera, expresión de la ira...), ejercicios con el taburete “energético” para apoyarse en él y realizar diferentes estiramientos de los músculos de la espalda, ejercicios sexuales para tomar una mayor conciencia del suelo pélvico, soltar la pelvis y lograr un mayor placer, y diferentes técnicas de masaje con las manos y los pies para las zonas de cuello, espalda, nalgas, piernas y pies.

2.4 Actualización del concepto según la bioenergética actual

El trabajo de grounding de Lowen se producía primero a nivel físico-corporal y es considerado por importantes psicoterapeutas actuales de la bioenergética como Young (2008b) o Boadella (2006), más de tipo vertical. Es decir, en referencia básicamente a la relación de la persona, (de su cuerpo) con la gravedad y la tierra o el suelo bajo sus pies; una postura de pie físicamente estable que también permitía conseguir la estabilidad emocional (Lowen, 1993, 2009, 2010). Sus ejercicios fueron diseñados básicamente para personas (particularmente mujeres) con trastornos neuróticos (ansiedad, depresión), para personas adultas “normales” con problemas de relaciones sexuales y sociales, y en consulta privada.

En la actualidad, la bioenergética o el Análisis Bioenergético (BA) se sigue considerando una psicoterapia o un método dinámico basado en el cuerpo, que combina lenguaje verbal y corporal, denominada también “psicoterapia somática” o psicoterapia corporal de acuerdo con la propia definición del IIBA (Instituto Internacional para el Análisis Bioenergético, 2013), fundamentada en la idea de interrelación entre mente y

cuerpo que funciona como una unidad psicosomática (“soma” significa cuerpo y psique hace referencia a la mente). La psicología somática estudia la conexión entre mente y cuerpo (Caldwell, 1999): es decir, lo que afecta a la mente afecta al cuerpo y viceversa. Los traumas de la infancia y/o juventud según el IIBA (2013), afectan a los procesos mentales, corporales y a las defensas psicológicas (en forma de represiones, negaciones, tensiones, racionalizaciones), y se manifiestan también en el cuerpo en forma de patrones musculares crónicos. La bioenergética trata de identificar y liberar estos patrones mediante diferentes ejercicios (respiración, conciencia corporal, uso de la voz, gestos, contacto visual, contacto corporal, etc.), estudiando la personalidad en términos corporales para facilitar la auto-regulación del organismo y lograr su auto-expresión (por ejemplo, placer, espontaneidad, tristeza, enojo, miedo, etc.). Está destinada a todo tipo de personas con trastornos, en especial trastornos de la personalidad (*borderline* y narcisistas), trastornos psicosomáticos, y personas víctimas de abusos sexuales, torturas, trastornos afectivos, etc. La práctica del “grounding” en este sentido se considera clave en bioenergética para la recuperación de estos traumas ya que ayuda a establecer el contacto de una persona con la realidad básica de su existencia (Peric-Todorovic, 2011).

El concepto de grounding actual de la bioenergética pone un énfasis especial en los procesos psíquicos y energéticos mediante los cuales una persona percibe y asimila la realidad externa e interna, algo que es sumamente complejo ya que para algunas personas esta percepción de la realidad (esquema e imagen de su cuerpo) está distorsionada; como por ejemplo, personas con trastornos de personalidad, trastornos de alimentación y otros (Baum, 2011; Clauer, 2011a). El concepto se ha expandido también con Robert Lewis a los vínculos y apoyos con el psicoterapeuta, o sea el enraizamiento en el cuerpo por un lado, intrapersonal pero también interpersonal. (EFBAP, 2004; Burns, 2011).

David Boadella, psicoterapeuta influenciado por el trabajo de Reich y fundador de una rama de la terapia corporal llamada Biosíntesis ha ampliado el concepto de grounding a un tipo de grounding más de tipo horizontal que llama “facing” (Young, p.6, 2008a) y que se basa en la tierra, pero también en la relación con los demás, en el lugar en el que estamos y en el entorno social de las personas:

En biosíntesis, nos preocupamos de muchas formas de suelos o raíces. El primero es por supuesto el suelo físico, nuestra estabilidad en la tierra, nuestro

sentido de estar o no enraizados en el planeta. Pero este enraizamiento físico es tan sólo el primer tipo de enraizamiento. Está el enraizamiento sexual con el cuerpo del otro. Está la raíz o suelo de la naturaleza y las asociaciones con un lugar específico. Está el enraizamiento humano de una familia o una comunidad. Está la base o raíz conceptual de un sistema de lenguajes o de una estructura de creencias. Y está la raíz interior de la fe en el significado de nuestra propia vida. Estas diversas raíces o suelos reales, recordados o imaginarios forman parte de los recursos de una persona⁹. (Boadella, 2006, p. 6)

Clauer propone actualmente una visión del grounding con un sentido más terapéutico y psicosomático relacionado con aspectos relacionales de vínculo terapéutico (empatía, transferencia y contra transferencia) y psicosomáticos (enraizamiento en el cuerpo o self psicosomático. Es decir la conciencia corporal en uno mismo y en relación con los demás a través de sensaciones) que incluyen también el sostén o apoyo que una persona recibe a través de la voz, el contacto visual y el contacto físico con otra persona (2011a, p. 53). Para Clauer, la definición del concepto teórico de *Grounding* comprende varios niveles o aspectos (2011b):

1. Verticalidad y postura erguida en relación a la tierra, es decir contacto con el suelo, autonomía y estabilidad física segura, rasgos característicos de la especie humana como bípedos.

De bebés, según Clauer, carecemos de grounding físico y psíquico porque además dependemos de los demás, de nuestro cuidador para nutrirnos, recibir soporte físico y emocional. Es cuando empezamos a gatear y a caernos que experimentamos la realidad de la gravedad que afecta a nuestro cuerpo y a partir de entonces empezamos a luchar por mantenernos verticales y andar erguidos que es un proceso relacionado también con la evolución de la especie humana. En este proceso experimentamos lo que es el grounding: ponemos a prueba nuestras piernas, exploramos diferentes formas de andar por el suelo y

⁹“In biosynthesis we are concerned with many forms of ground. The first of these is of course the physical ground, our stability on the earth, our sense to be rooted on the planet or not. But this physical grounding is only the first kind of grounding. There is sexual grounding with the body of the other. There is the home ground of nature, and associations with a particular place. There is the human ground of a family or community. There is the conceptual ground of a language system or a belief structure. And there is the inner ground of faith in the meaning of ones life. These various grounds actual, or remembered, or imagined, are part of a person’s resources” (Boadella, 2006, p. 6)

desarrollamos la verticalidad física. De jóvenes nuestras piernas y pelvis se hacen más fuertes y desarrollamos los centros de energía asociados con la sexualidad y la identidad personal a través de nuestra relación con los demás; buscamos sentirnos seguros tener nuestros propios pies en la tierra, nuestro eje vertical, nuestra identidad y autonomía. Luego de adultos, ya tenemos los pies en la tierra, y somos capaces de lidiar con todo desde esta posición, lo que también significa ir sacando fuera lo que no nos es necesario, poder liberar y descargar tensiones y reestablecer el equilibrio en el cuerpo y en la mente. Para lograr el grounding hemos de haber superado todas estas etapas, haber recibido buen soporte y fuerza, ser capaces de dar soporte y ceder cuando es necesario y haber adquirido algún nivel de confianza para vivir sin miedo ni contracciones (Maley, 2002; Clauer, 2011b).

2. Estar en contacto y conscientes de nuestra propia “*fisicalidad*” (2011b p. 24), es decir, la percepción y conciencia del self corporal.

Esto quiere decir, estar plenamente conscientes y en contacto con nuestro cuerpo y con los demás a través de todas las sensaciones: la voz, el contacto visual, el tacto y el contacto físico con otra persona y ser capaces de percibir las sensaciones corporales al mismo tiempo que nos comunicamos. En Bioenergética, el self corporal integra principalmente todos los sistemas sensoriales, incluidos los 5 sentidos que todos conocemos, los sistemas propioceptivos (sensaciones musculares y de movimiento), el sistema vestibular (equilibrio) y somatovisceral (es decir de los intestinos y sistema cardiovascular) y es básico para el grounding: “La propiocepción, integrada con el sentido del equilibrio del toque y las sensaciones somatoviscerales, son un componente central indispensable del enraizamiento y el arraigo en el self corporal¹⁰” (Clauer, 2011b, pgs. 31-32).

Según Gallagher (2005), el sistema de propiocepción es un tema complicado y el punto de vista que hay sobre él difiere según los campos: los neurocientíficos lo consideran una función no consciente y para filósofos y psicólogos es una forma de conciencia.

¹⁰ “Proprioception – integrated with sense of equilibrium, touch and somatovisceral sensations – is a central indispensable component of grounding and rootedness in the bodily self” (Clauer, 2011b, pgs. 31-32)

3. El grounding como condición previa para la contención (capacidad de sostén o apoyo emocional) y descarga de excitación en el suelo.
4. La posibilidad de conectarse y mantener relaciones con los demás, es decir amar.
5. La posibilidad de ser capaces de ir más allá de los límites del self y conectarse con una fuerza superior o una dimensión espiritual.
6. La conexión con nuestra historia personal, nuestra vida personal.

2.5 El grounding en DMT

2.5.1 Introducción

“Moverse juntos con la música rompe las barreras entre pacientes y empleados”¹¹
Chace, p.196, 1993)

La Danza Movimiento Terapia (DMT) nace oficialmente en Estados Unidos en el año 1966 como disciplina integrada dentro de las artes creativas con la misma visión holística de indivisibilidad de cuerpo, mente y espíritu que la bioenergética y haciendo uso del movimiento con el fin de lograr “una mayor integración emocional, cognitiva, física y social del individuo¹²” (ADTA, 2013). Aunque en realidad comienza su andadura antes, cuando la norteamericana Marian Chace (1896-1970), considerada la “Gran Dama” y precursora de la danza terapia (Levy, 2005, p. 19) empieza en 1942 a trabajar en un programa de danza para internos psiquiátricos del hospital de St. Elizabeths en Washington D.C. cuando aún no existía como disciplina de Danza terapia (Sandel, Chaiklin & Lohn, 1993).

La definición que hace Chace de la danza como terapia en el año 1953 hace hincapié explícitamente en la idea de comunicación no verbal, en el seno de una institución para poder entender a esas personas y que éstas se comuniquen entre sí y se adapten al entorno:

¹¹ “Moving together with music breaks down barriers between patients and employees” (Chace, p.196, 1993)

¹² “American Dance Therapy Association defines dance/movement therapy as the psychotherapeutic use of movement to further the emotional, cognitive, physical and social integration of the individual” (ADTA, 2013)

La danza terapia al utilizar esta forma básica de comunicación ofrece al individuo una forma de relacionarse con el entorno o con otras personas cuando está aislado en la mayoría de áreas por los patrones de su enfermedad. Sus movimientos elocuentes pero extraños se vuelven comprensibles y aceptables a los demás a medida que las personas se relacionan con él en base a las emociones expresadas mediante la acción de danzar¹³. (Chace, p. 216, 1993)

Chace consideraba a los “pacientes” personas y no enfermos (Sandel et al., 1993) y participaba con ellos de forma activa en las sesiones, en diferentes contextos institucionales, y utilizando diferentes técnicas que yo creo que son idóneas para la comunicación en movimiento, y trabajar así el *enraizamiento* que yo llamo de tipo relacional (aunque Chace no mencionó el concepto “grounding” como tal). Por ejemplo, el uso de la formación en círculo como contenedor y soporte (como en las danzas primitivas africanas o en la música folk) y el uso también de la música y la acción rítmica para sintonizar y comunicarse con los pacientes con trastornos graves que no se pueden comunicar verbalmente (Sandel et al., 1993). Chace, además se incluía entre ellos, como “participante observadora” (Fischer & Chaiklin, 1993, p. 139), y participaba de forma empática, como uno más, para ofrecerles soporte físico, relacional y emocional.

No vamos a extendernos sobre el uso de todas las diferentes técnicas que empleó Chace, aunque mencionaré solamente otras dos más que para mí sirven para lograr en movimiento la empatía o enraizamiento que yo llamo de tipo relacional: el *mirroring* y “pasar el liderazgo en movimiento” (Sandel et al., 1993:

La técnica de “Mirroring” consiste en que el terapeuta refleje los movimientos espontáneos de la otra persona, captando en el propio cuerpo el tono emocional y sensorial de sus acciones (no mimetizándolas o ridiculizándolas), con el objeto de sintonizar y entrar en un diálogo empático no verbal emocional y sensorial con esta persona y, sobre todo que responda al terapeuta de una forma auténtica y real (Stanton-Jones, 1992).

¹³ “Dance Therapy in making use of the basic form of communications, offers the individual a means of relating himself to the environment or to other people when he is cut off in the majority of areas by the patterns of his illness. His meaningful, though bizarre movements become understandable and acceptable to others as people relate themselves to him on the basis of the emotions expressed through dance action” (Chace, p.216, 1993)

El “paso del liderazgo en movimiento” (Chace, 1993, p. 225) consiste en dar la posibilidad de que cada uno de los integrantes del grupo o el círculo dirija el movimiento de una forma espontánea. La idea es fomentar la iniciativa y dar la posibilidad a todo el mundo de participar activamente, sin menospreciar ni favorecer a nadie (Sandel et al., 1993).

2.5.2 El enraizamiento en movimiento con Chace

Chace se dio cuenta de la importancia de la comunicación no verbal y del cuerpo en movimiento no sólo como medio de expresión, sino también como medio terapéutico y de comunicación con los demás para abordar muchos problemas en contextos difíciles como son los de una institución (en su caso, en hospitales psiquiátricos). Con la DMT, la psicoterapia en relación al cuerpo adopta un enfoque más de tipo enraizamiento corporal y relacional/social, aunque no Chace no hiciera uso explícito del concepto: es decir, una terapia enfocada en la relación en movimiento (desarrollo de confianza y conciencia social, etc.), en la acción de tipo corporal (activar partes del cuerpo, crear una imagen corporal realista, etc.), en el concepto de simbolismo (exteriorizar pensamientos y sentimientos, recordar el pasado , etc.), en la actividad relacional y en la rítmica (Chaiklin & Schmais, 1993). El concepto de grounding se estaba fraguando por aquel entonces con Lowen y su concepto de grounding.

La idea de Chace era que las personas conectaran con el cuerpo, con la misma visión que Lowen y la bioenergética, pero sobre todo, entender como terapeuta a esas personas que no pueden, no saben o no consiguen expresarse verbalmente y hacerlo en movimiento captando su lenguaje no verbal, logrando establecer una relación con ellas en movimiento (Sandel et al., 1993).

2.5.3 Diferencias entre bioenergética y DMT

A mi entender, la diferencia básica entre la bioenergética y la DMT, está en que en DMT se hace un mayor uso de la danza y el movimiento como forma de expresión, junto con la verbalización, con todo lo que el movimiento conlleva de función expresiva y simbólica de los procesos del inconsciente. Es decir, el objetivo no es bailar o moverse mejor y/o con mayor libertad, sino utilizar el movimiento como forma de auto observación y exploración de nuevas formas de ser y sentir, para acceder a estados que no pueden verbalizarse y conseguir el bienestar físico, mental y emocional. A diferencia

de la bioenergética auspiciada por Lowen, no manipula el cuerpo con ejercicios prescritos o dirigidos, no busca la reeducación postural del cuerpo, ni tampoco pretende “enseñar” o corregir. El movimiento se utiliza como herramienta terapéutica y los ejercicios se realizan en función de los objetivos fijados con el cliente en la terapia, en función del diagnóstico y del perfil de movimiento de la persona y en un contexto de vínculo terapéutico, teniendo en cuenta además el contexto personal y familiar y las necesidades de la persona. En este sentido, creo que los ejercicios de Grounding de Lowen de postura vertical resultan de difícil aplicación por ejemplo, para personas que apenas pueden ir al suelo y menos aún levantarse o sostenerse sobre una sola pierna (personas institucionalizadas en el ámbito de la salud mental con trastorno grave, personas con discapacidad psíquica grave sumamente rígidas o personas de la tercera edad que apenas pueden ir al suelo).

En DMT se intenta ayudar a la persona a desarrollar formas más útiles para defenderse ante la ansiedad por ejemplo o ante el dolor emocional pero esto se consigue en un contexto relacional (con los demás del grupo y con el terapeuta), en sesiones individuales y/o grupales, de corta o larga duración y en un nivel también no verbal (Stanton-Jones, 1992).

2.5.4 Liljan Espenak

Chace dio paso a una nueva hornada de danza terapeutas norteamericanas, principalmente en la costa este de Estados Unidos pero también en la costa oeste, pioneras en su momento (los años 40 y 50), en una época en que la danza terapia no estaba reconocida como profesión, pero que establecieron la base de la práctica actual de la Danza terapia y también la base de la aplicación del concepto de Grounding (Levy, 2005).

Una de ellas fue la terapeuta noruega Liljan Espenak (1989), que era discípula de Lowen y combinó sus teorías de interacción de mente/cuerpo junto con la teoría psicoanalítica de Adler para crear una terapia que ella denominó “terapia psicomotriz” aplicada a personas con discapacidad intelectual y trastornos emocionales (Levy, 2005). Espenak veía a la persona como una unidad mente y cuerpo y, como Lowen (1970) creía que las posturas y actitudes corporales mostraban el carácter de una persona. Realizaba tratamientos, “desde el punto de vista fisiológico provocando reacciones

psicológicas paralelas y la interconexión de ambas fuerzas¹⁴.” (Espenak, 1989, p. 78). Lowen y Espenak creían que el movimiento, en especial la danza, era una forma básica de autoexpresión a través de la cual una persona podía fortalecer su sentido de sí mismos o su sentido de identidad personal. (Rossberg-Gempton & Poole, 1992). Espenak pensaba que trabajando directamente sobre el cuerpo, desarrollando fuerza física y trabajando el grounding se podían compensar los sentimientos de inferioridad y dependencia de la persona. En varias de las pruebas de diagnóstico que diseñó había diferentes ejercicios para caminar, varios ejercicios moviéndose por el suelo y otros para experimentar la fuerza de la gravedad (por ejemplo, estirarse, empujar, estirar, correr, caminar.... Para Espenak, el movimiento de caminar indicaba el carácter de una persona y era la demostración más natural de la interacción de cuerpo y mente: “El movimiento de andar es la mejor demostración natural de las diferentes partes en la interacción entre cuerpo y mente¹⁵.” (p. 81, 1989)

2.5.5 Aplicación del concepto de grounding en el perfil de movimiento

El concepto de “Grounding” acuñado por Lowen no se empieza a aplicar en DMT hasta que los terapeutas empiezan a utilizar un complejo sistema de observación del movimiento para poder comprender el lenguaje del cuerpo de sus clientes: el LMA (Laban Movement Analysis) o análisis del movimiento de Laban (Levy, 2005; Meekums, 2005). Este sistema o método se basa en el trabajo de análisis del esfuerzo desarrollado por el arquitecto y coreógrafo húngaro Rudolf Laban (2011) que creía que el movimiento (y también las emociones) de las personas se podían reflejar en lo que él llamaba “esfuerzos” (en alemán, *Antrieb*) (Laban, 2011; Stanton-Jones, 1992). El sistema fue desarrollado y ampliado por sus discípulos Warren Lamb, Marion North, Judith Kestenberg e Irmgard Bartenieff (Bartenieff, 2002; Moore, 2009; North, 1990; Stanton-Jones, 1992). El esfuerzo, según este sistema se divide en cuatro 4 factores o cualidades de movimiento principales: espacio (directo e indirecto), peso (firme y ligero), tiempo (súbito y sostenido), espacio (directo e indirecto) y flujo (conducido y

¹⁴ “From the physiological angle, provoking the parallel psychological reactions in the interweaving of the two forces.” (Espenak, 1970, p.78)

¹⁵ “The movement of walking is the best natural demonstration of the different parts in the interaction between body and mind” (p. 81, 1970).

libre) y tiene sus correspondientes paralelismos e interpretaciones psicológicos (Laban, 2011; Bartenieff, 2002; North, 1990; Stanton-Jones, 1992). La contribución de Laban tanto a la DMT como al mundo de la danza y el teatro ha sido valiosísima, tanto en los aspectos de observación y expresión y significado de movimiento, como de coreografía, de uso del espacio y como sistema de anotación. El sistema de “esfuerzo” de Laban es importante porque los factores que lo forman se manifiestan en las acciones corporales de la persona, de una forma más o menos significativa y con diferente significado (Laban, 2011).

Laban destacó la importancia de la gravedad que afecta al ser humano y a su movimiento, y en especial a la conexión con el centro de gravedad del cuerpo que situaba en la región de la pelvis (2011). En su libro escrito en el año 1950, *The mastery of movement*, Laban muestra diversos ejercicios para comprobar la influencia del centro de gravedad sobre el ser humano con diferentes movimientos desde una posición vertical a un nivel de altura medio y alto, teniendo en cuenta que el centro de gravedad está situado en una línea vertical con respecto al punto de soporte cuando el cuerpo está en posición normal estable. Muestra asimismo diversos ejercicios de equilibrio de “inestabilidad” cuando el centro de gravedad cambia respecto a la relación vertical normal con el punto de soporte. En estos casos, por ejemplo, si la persona realiza movimientos con todo el cuerpo hacia adelante, caería al suelo y si realiza movimientos hacia atrás se quedaría sentada. Si la persona realiza movimientos oblicuos o de inclinación con el cuerpo, el cuerpo también cae o rueda por el suelo a menos que se activen las fuerzas anti gravedad (2011)

2.5.6 Relación entre factor de peso y grounding físico

El sistema de Laban ha permitido integrar por lo tanto el concepto de grounding en los perfiles de movimiento que terapeutas y estudiantes elaboran para anotar lo que han observado en las sesiones. El concepto “grounding” se sigue utilizando principalmente a nivel corporal para hacer referencia principalmente a la relación que una persona tiene con el suelo que pisa y que le da soporte (Meekums, 2005). Está correlacionado a nivel físico y corporal con el factor de esfuerzo de *Peso* de la persona desarrollado por Laban (2011) y ampliado por Bartenieff (2002) con las correspondientes correlaciones con las

emociones, entre ellas: el *Peso firme*=más intención y *Peso ligero*=menos intención, que es un factor de esfuerzo relacionado con la intención o la aserción que tiene una persona y que según Bartenieff no debe confundirse con el peso del cuerpo. Irmgar Bartenieff, que fue discípula de Laban distinguía entre peso pasivo (sin esfuerzo por parte de los músculos; que cede a la gravedad), peso activo (con demasiado esfuerzo por parte del peso del cuerpo) y neutro (aquel en el que el peso del cuerpo recibe soporte de los músculos, el más proporcionado y “listo para la acción” (2002 p.56). Este factor de Peso, correlacionado con la intención o asertividad es el que responde a la pregunta: “¿Cuál es mi impacto o mi intención?”¹⁶ (Stanton-Jones, p. 70, 1992). Bartenieff (2002) sostenía que las personas con una depresión profunda suelen tener una gran sensación de pesadez física, como resultado de tener un peso del cuerpo totalmente pasivo (muerto). Cuando se activa el uso del peso del cuerpo mediante cualquier esfuerzo, se puede conseguir un pequeño gran cambio (p. 56). En psiquiatría, según Stanton-Jones, (1992) los pacientes que carecen de un sentido del self tienen dificultades para ser asertivos. Se dice entonces que tienen una actitud “neutra” (o pasiva) hacia el peso, y en DMT se suelen realizar ejercicios que implican un esfuerzo en el peso (saltos, doblar las piernas...) y también un esfuerzo en el tiempo, para activarse, volver a sentir un esfuerzo de peso y “enraizarse” de nuevo en el self. Bartenieff estaba muy interesada en todos los aspectos relacionados con los elementos de esfuerzo de Laban y el movimiento, en especial en la necesidad de activar y movilizar el movimiento, en mejorar su eficacia y sobre todo en los aspectos de expresión de movimiento potencial y expresividad, enfatizando los aspectos espaciales (atención), y peso (intención) e incorporándolos en la organización motora (Bartenieff, 2002). Su leitmotiv era: “¡Acción! Moverse con intención es la clave”¹⁷ (Hackney, p. 4, 2002). En su libro *Coping with the Environment* (2002) que escribió a la edad de 80 años, Bartenieff describe con detalle lo que significa la acción de caminar y estudia distintos patrones de movimiento al caminar según diferentes culturas: la japonesa, la india, la afroamericana y la americana/caucasiana. Analiza sus patrones de movimiento al caminar a partir de diferentes elementos como la verticalidad, la pelvis (si es móvil o rígida), la forma de tocar el suelo, cómo se inicia la acción de caminar, la transferencia de peso al hacerlo así como la posición de las piernas y las caderas (flexión/extensión de las piernas y caderas, velocidad, etc.) en los hombres y en las mujeres. Curiosamente las

¹⁶ “What is my impact, or intention?” (Stanton-Jones, p. 70, 1992)

¹⁷ “Action! Moving with intent is the key” (Hackney, p.4, 2002)

pelvis más móviles son las que corresponden a los hombres y mujeres indios y africanos, las más rígidas las de los caucasianos/americanos y las más controladas las de los y las japonesas.

Lo que sí está claro es que parece haber una relación entre grounding o enraizamiento y self corporal, es decir a mayor enraizamiento, mayor conciencia corporal, tal como lo ve también la bioenergética. Esto se refleja en una mejor proporción o actitud corporal de la persona en el factor de peso. Por ejemplo, según un estudio reciente sobre el “embodiment” (corporalización) de los pacientes con depresión (Koch, Morlinghaus & Fuchs, 2007), entendiendo “embodiment” como “Fenómenos del cuerpo, (por ejemplo, posturas, movimientos de brazos , expresiones faciales, etc.) que juegan un rol importante en el proceso de la información” (p.342), se ha observado en general una “falta de movimiento vertical” (p.342) y velocidad reducida al andar en los pacientes con depresión: menor movimiento de cabeza, esternón, hombros, caderas y piernas.

2.5.7 Perspectiva actual del grounding en DMT

Entre los terapeutas, profesionales, profesores, estudiosos e investigadores actuales de DMT, pocos se han tomado la molestia de actualizar el concepto de “grounding” de Lowen y buscar sus distintas acepciones en español (enraizamiento físico en el cuerpo y en la tierra, pero también arraigo en el sentido más de adaptación a un lugar e identidad social), a pesar de ser un concepto muy utilizado en el ámbito de estudios de DMT. Como dice Meekums sobre la palabra “grounding”: “[...] Probablemente significa cosas distintas para distintas personas¹⁸” (2005, p. 64).

Panhofer define el grounding como: “Conexión con la tierra, las raíces y el equilibrio que tiene un individuo” (2006).

Hackney, discípula de Bartenieff que trabajó con ella en los años 60 y 70 ha profundizado en el concepto de grounding, destacándolo como uno de los principios que está detrás de sus fundamentos: “La tierra proporciona soporte, un suelo para ser, estar y moverse. Los seres humanos se mueven en relación a la tierra y a la gravedad”¹⁹ (p.41 2002). Para Hackney, el suelo o la tierra es nuestro soporte; estamos sujetos a ella y a su

¹⁸ “Grounding is one of those words that probably means different things to different people” (Meekums, p. 64, 2005)

¹⁹ “The earth provides support, a ground for being and moving. Human beings move in relationship to the earth and gravity” (Hackney, p4. 41, 2002).

ley de la gravedad para movernos. Esta relación se puede practicar de una forma activa a través de secuencias de movimiento que ella denomina “Yield & Push” (ceder y empujar) con respecto al suelo y desde el suelo (págs 90-91, 2002). Hackney formula una pregunta que creo que es clave para entender y trabajar el grounding: “¿Cómo me conecto con la tierra?” (p. 41). Según Hackney, una persona enraizada es aquella que tiene una conexión activa con la tierra. Y esta relación activa se consigue mediante una descarga de flujo en la tierra, igual que creía Lowen (2002), que a su vez proporciona soporte a la persona. En un sentido psicológico, el grounding según Hackney hace referencia a la persona que está presente, “en casa” con su propio cuerpo/su propia mente (2002, p.236). En el lenguaje coloquial se dice que una persona está enraizada en el sentido de que se siente estable. Esta sensación de estar “centrado o enraizado” (grounded) en inglés, proviene de estar en contacto con el centro de gravedad del cuerpo (el famoso Hara japonés, situado por encima del sacro al que hace también hacía referencia Lowen) y su relación con el centro de la tierra (Hackney, 2002 p. 121; Lowen, 1993, 2009). Es un potente centro de fuente de energía. Para estar centrado y enraizado cuando nos movemos, hemos de cambiar el peso desde este centro de peso del cuerpo y no desde las piernas o desde la parte superior del cuerpo. Según Hackney, en Bartenieff “el cambio de peso” de una forma efectiva es una de las claves en las que se basan los ejercicios en los fundamentos de Bartenieff (Hackney, 2002, Bartenieff, 2002).

Para Meekums, el grounding tiene un sentido de conciencia en el presente: “La posibilidad de percibir y vivir en el aquí y el ahora y de contactar con el suelo”²⁰ (Meekums, 2005, p. 64)

Meekums ofrece algunas técnicas generales para trabajar el grounding de forma general con el fin de llevar este concepto a la práctica en DMT: el primer punto de “vivir en el aquí y el ahora” hace referencia a enraizarse o enfocarse en el cuerpo, llevar la atención a los sentidos y a la respiración: por ejemplo, mirar lo que hay a nuestro alrededor en el espacio donde nos encontramos, prestar atención a los sonidos externos e internos del cuerpo, sentir los olores, tocar los objetos que hay en la sala, etc. (p 64).

En cuanto al segundo punto, de contacto con el suelo, Meekums propone los siguientes ejercicios básicos en DMT (2005):

²⁰ “The ability to perceive and live in the here and now, and to contact with the ground” (Meekums, 2005, p.64)

- Caminar por diferentes superficies y de diferentes formas (deslizarse por ejemplo o andar muy lentamente transfiriendo poco a poco el peso de un pie al otro)
- Automasajearse los pies
- Realizar pliés como en danza clásica
- Realizar saltos grandes, pequeños, etc.
- Moverse de puntillas, con los talones, con un pie, con el otro, etc.
- Establecer contacto con otra persona a través de las palmas de las manos, por ejemplo
- Apoyarse en un balón grande de fisioterapia
- Desarrollar el grounding en la quietud a través de un ejercicio guiado de respiración a través del eje central del cuerpo, permitiendo que la fuerza de la tierra entre por los pies y las piernas hasta el centro de gravedad o Hara japonés al inspirar y envíe dicha fuerza por todo el cuerpo y de nuevo por las piernas y los pies al espirar.

Brown (2012) analiza en un estudio el trabajo de grounding en el ámbito de lo que se denomina danza de autoconciencia (“Dance of awareness”) que es un método de movimiento, danza y conciencia que une la danza terapia y la psicoterapia corporal: Para ellos, el grounding corresponde a la estructura de carácter de tipo “Oral” (Lowen, 2006) y enfatiza el trabajo de ceder el peso a la gravedad, al suelo y recibir soporte del suelo. Incluye el trabajo de grounding horizontal (estar tumbado, ir a gatas, rodar por el suelo) y vertical, como por ejemplo, prestar atención a la pelvis, a las piernas y los pies. Es un trabajo que va acompañado de la música y que se realiza de forma fluida, en movimiento y también con otra persona para trabajar el contacto y el soporte. Es la segunda fase de la danza de la autoconciencia, tras la fase de sentir, y es parecido al primero de los 5 ritmos de Gabrielle Roth.

El trabajo de grounding o enraizamiento en el cuerpo es especialmente relevante en DMT para personas que han sufrido traumas, abusos sexuales, tienen trastornos alimenticios, etc. y están desconectadas de su cuerpo: En un trabajo de caso reciente realizado con personas (niños y adultos) con trastorno de identidad disociativo (DID) (anteriormente conocido como trastornos múltiples de la personalidad) sufridos por

traumas ocurridos en la infancia, en el sentido estar desconectados o sentir una falta de conexión consigo mismos, como si “otra persona” hubiera entrado en sus cuerpos (p., 369), Koch habla de la importancia del grounding a nivel corporal para estos pacientes, con ejercicios, como en el caso del estudio de caso de una paciente que había sufrido abusos sexuales de pequeña, para integrar los sentidos, desarrollar la fuerza y aprender a ceder a la fuerza de la gravedad (Koch & Harvey, 2012). Koch destaca la importancia del uso de accesorios y juegos también para trabajar el grounding con niños ya que eso les puede ayudar a generar cualidades de movimiento y disfrutar utilizando al mismo tiempo la fuerza.

En otro estudio reciente realizado por los departamentos de psiquiatría, psicología y estudios teatrales de la Universidad de Atenas, respecto a la aplicación de la expresión primitiva basada en la fuerza del ritmo, de la voz y de la percusión como forma de danza terapia en una población psiquiátrica, se estudia la importancia del trabajo de contacto con el suelo y de ir descalzos para lograr el bienestar y desarrollar el grounding:

“Sentir el suelo bajo los pies contribuye a dar soporte y seguridad. Entonces, todo el cuerpo se siente libre para actuar, moverse y bailar”²¹ (Margariti, et al., 2012).

2.6 El grounding relacional: la relación de los ritmos africanos con el suelo y el grupo

“La parte superior del cuerpo lleva la melodía y la parte inferior, el ritmo”²² (Lowen, 2006, p. 70)

Los ritmos africanos tradicionales de África occidental (Mali, Camerún, Senegal, Costa de Marfil, Benín, República Democrática del Congo, Congo Belga, Burkina Faso...) que utilizan la voz y la percusión y realizan movimientos sencillos son idóneos para trabajar de una forma activa la relación con el suelo y también la relación grupal. Hacen mucho uso del centro bajo: son ritmos en los que se emplea mucho la pelvis y las piernas, relajando y doblándolas hacia el suelo, con los pies en paralelo presionando el

²¹ “The feeling of the ground under the feet contributes to the sense of support and safety. Given that, the whole body feels free to act, by moving and dancing” (Margariti, et al., 2012).

²² “The upper half of the body carries the melody, the lower half carries the rhythm” (Lowen, 2006, p. 70).

suelo según el ritmo de la percusión, y flexibilizando las caderas para tener una mayor movilidad, igual que en la samba, el mambo, la rumba o la salsa, que también requieren una gran movilidad de la pelvis (Lowen, 2006, Schott-Billmann, 2000). De esta forma, el tronco queda libre para moverse a su antojo y la base queda anclada a la tierra. Independientemente del ritmo a seguir y de los pasos o movimientos que se realicen con los brazos, las manos, los hombros, la espalda y/o la cabeza, la idea es mantener las piernas relajadas y dobladas y los pies firmemente apoyados para poder empujar el suelo y liberar las caderas y el torso, como bien explica Schott-Billman:

Las danzas tradicionales de África occidental hacen ondular el cuerpo, los pies se enraízan, las caderas son volubles. En otras danzas, el eje vertical puede doblegarse; curvarse hacia la tierra como en numerosas danzas africanas y tribales [...] Por el golpe de los pies, la inclinación de la columna vertebral hacia abajo, la liberación rotatoria de la pelvis, la energía de los movimientos, algunas de ellas parecen buscar la fuerza hacia abajo, en la tierra. Son numerosas las danzas que celebran a partes iguales los dos registros; por ejemplo, las de África central son a la vez de una firme verticalidad y claramente ligadas a la tierra al golpear vigorosamente con los pies.²³ (2000, p.77).

Cuando se habla de música o danza africana tradicional en general, todo el mundo se refiere a los ritmos de percusión. Esto se debe a que el ritmo es el rasgo característico de la música y la danza africanas (Agawu, 1995). Entendiendo por ritmo, el ritmo binario con un patrón repetitivo producido por el sonido de los tambores africanos u otros instrumentos de percusión, o bien por los diferentes ritmos del cuerpo como instrumento emitidos por ejemplo, al golpear con los pies en el suelo o dar palmadas con las manos o bien al cantar, con movimientos rítmicos, simples y repetitivos o regulares. Lo que está claro es que no hay una danza o ritmo africanos, sino múltiples tipos de “danzas

²³ “Les danses traditionnelles de l’Afrique de l’Ouest font onduler le corps, les pieds s’enracinent, les hanches son volubles [...] (2000, p. 66). Dans d’autres danses, l’axe vertical peut s’infléchir, se courber vers la terre comme dans de nombreuses danses africaines et tribales...Par le martèlement des pieds, l’inclinaison de la colonne vertébrale vers le bas, la libération rotatoire du bassin, l’énergie des mouvements, certaines semblent chercher la force en bas, dans la terre. Nombreuses sont celles qui célèbrent à part égale les deux registres; par exemple, les danses d’Afrique centrale sont à la fois d’une forme de verticalité et nettement reliées à la terre par la frappe vigoureuse des pieds” (2000, p.77).

africanas” tradicionales o primitivas procedentes de diversos países de África, basados en diferentes culturas y danzas ancestrales y que se caracterizan como tales porque hacen uso del ritmo, la percusión (principalmente, tambor que en África occidental se llama “djembe”), la voz (canciones y sonidos) y movimientos simples y repetitivos, todo ello de una forma lúdica (Margariti et al., 2012). La percusión en este caso, recuerda el latido del corazón humano y tiene un componente de calma y excitación (Schott-Billmann, 2000). Su ritmo invita a la acción y es idóneo para personas con trastornos psicóticos que carecen de ritmo y estructura en movimiento (Margariti et al., 2012). Según Schott-Billmann (2000), el corazón tiene un ritmo ternario compuesto de dos tiempos sonoros y uno silencioso muy parecido al de numerosas danzas tradicionales y la salsa. Los ritmos tradicionales africanos o de danzas primitivas tienen en común además del ritmo, el hecho de que hacen hincapié en el uso de partes individuales del cuerpo, como pueden ser como he dicho antes, principalmente la pelvis, las piernas y los pies que son el ancla en la tierra.

Otro aspecto importante de las danzas africanas tradicionales, étnicas o primitivas es el grupo. Normalmente, las danzas africanas tradicionales se bailan en círculo o en grupo para reflejar las actividades que se comparten en la colectividad, en comunidad y refuerzan la identidad del grupo como un todo colectivo (Schott-Billmann, 2000). Hay otras danzas tradicionales de procedencias geográficas muy diversas, como las sardanas aquí en Cataluña (que se realizan en círculo todos agarrados de la mano) o las danzas Masaï en Kenia (África) que se realizan en forma de saltos (Green, 2002) y que son claramente verticales y buscan la identidad. El ritmo en grupo además crea sincronía, armonía y cohesión (Stanton-Jones, 1992). Sincronía en cuanto al movimiento de gestos y uso principal de los factores de “esfuerzo” de Laban (2011), de peso y tiempo (peso firme, tiempo súbito, relacionados con la intención y la decisión). La percusión y movimiento del cuerpo golpeando con los pies y/o las manos todos al mismo tiempo por ejemplo hace además que el grupo se convierta en una “sola voz” mediante movimientos repetitivos simples (Margariti, et al., 2012). La estructura es abierta, invitando a participar de modo que cada uno puede ver al otro. El canto que acompaña al movimiento sirve además para imprimir más fuerza a los movimientos y a todo el grupo (Margariti, et al., 2012). Es una experiencia en la que el individuo está unido al grupo, y se diferencia de él como parte distinta. Allí radica el alma primitiva, como afirma Scott-Billmann: ser solidario con el grupo, con sus miembros, con su cultura sin

perder por ello su identidad individual. Unirse a él pero no fusionarse. Participar del otro (2000).

Por ejemplo el ritmo en sincronía, todos en círculo tal como se realiza en DMT, al modo de las danzas tradicionales primitivas africanas que se bailan en grupo, es decir ser capaces por ejemplo, de dar palmadas todos juntos o moverse flexionando las piernas y haciendo que reboten en el suelo como un muelle siguiendo la música o al terapeuta o bien de una forma simple y luego más compleja, con 1 o varias palmadas y/o con los pies es muy importante para fomentar el ritmo, la interacción social con los demás y trabajar los diferentes ritmos del cuerpo. Permite integrar al individuo en el grupo a través del ritmo. El uso del ritmo facilita además la organización de la energía vital para trabajar, jugar y comunicarse y están presentes desde el nacimiento (Kaplan Westbrook & Sing, 1988). Estos ritmos o danzas primitivas africanas son por lo tanto ideales para el trabajo de enraizamiento de tipo físico y relacional.

III: Metodología

3.1 Introducción

El método de trabajo de esta tesina parte principalmente de una pregunta: ¿Qué es exactamente el grounding en DMT? El trabajo intenta responder de una forma teórica y práctica, y por lo tanto tiene un objetivo claramente pedagógico con el objeto de definir el concepto *Grounding*, y sobre todo, analizarlo, actualizarlo y contextualizarlo en el ámbito de la DMT. Por lo tanto, mi aproximación al estudio de este tema responde a un tipo de investigación principalmente que se considera cualitativo en el sentido de intentar entender el significado que se ha construido sobre este concepto y dotarlo de sentido (Merriam, 2009). El procedimiento de trabajo ha sido puramente descriptivo: he pretendido en primer lugar realizar un análisis de la literatura existente sobre este concepto, aclarando e interpretando este significado construido según la perspectiva de la bioenergética, y a continuación, según la perspectiva de la DMT. En el capítulo IV muestro los usos y aplicaciones del concepto en la práctica, con varios ejercicios o técnicas de grounding realizados en sesiones de DMT, entre los años 2010 y 2012.

3.2 Trabajo lingüístico

He decidido traducir al mismo tiempo desde el inicio del trabajo el concepto en español para contextualizarlo y dotarlo de más significado y sentido, traducéndolo como *enraizamiento* que en español tiene también un sentido físico, pero también hace referencia a otros estados de tipo emocional y social. Solo en los casos en los que se utiliza el concepto en inglés, con Lowen y en DMT, he respetado el término anglosajón.

3.3 Sobre el material de revisión bibliográfica

Me he encontrado con bastante material teórico sobre el concepto desde el punto de vista de la bioenergética que es de donde procede y poco material de la DMT, a pesar de ser un concepto muy útil y ampliamente utilizado en el ámbito pedagógico y empírico de la DMT y que también se puede emplear o aplicar en el ámbito social y

antropológico. He acotado la revisión bibliográfica al campo exclusivo de la bioenergética y de la DMT porque me interesaba sobre todo analizarlo bajo su perspectiva. Pero me he dado cuenta, de que ha sido difícil ya que el concepto de grounding en DMT ha sido poco estudiado, revisado y/o sistematizado.

3.4 Material de trabajo de las aplicaciones prácticas del concepto

Las aplicaciones de este concepto que muestro en el capítulo VI, tras esta primera revisión teórica se basan en ejercicios que realicé en sesiones de DMT durante los 2 años prácticas de mis estudios del máster de DMT (2011 y 2012) con dos poblaciones específicas: tercera edad con demencia y adultos con discapacidad psíquica.

Las viñetas clínicas o fragmentos incluidos han sido extraídos de los diarios de prácticas que elaboré para el máster.

3.5 Lugar y número de sesiones realizadas

Todos los ejercicios corresponden a sesiones de DMT realizadas el primer año en una residencia geriátrica privada con personas con demencia con sede en Barcelona (año 2010-11) y el segundo año en una fundación para la atención de personas con discapacidad psíquica severa también en Barcelona (año 2011-12). Los ejercicios que muestro se basan por un lado en las 22 sesiones semanales grupales realizadas desde el 18 de enero del 2011 hasta el 21 de junio del 2011, de una hora de duración y un grupo de promedio de 10-15 personas en la residencia geriátrica. Y por el otro lado, se basan en las sesiones individuales y grupales que realicé en uno de los centros ocupacionales para adultos de la fundación para la atención de personas con discapacidad: Fueron 19 sesiones individuales semanales de una hora de duración con N. una mujer de 26 años y retraso psicomotriz grave por una enfermedad anémica hereditaria (Esclerosis Tuberosa de Bourneville y Talasemia menor) y 20 sesiones semanales individuales grupales con 3 mujeres adultas, todas ellas con diferentes discapacidades intelectuales de grado medio y severo.

Las sesiones no fueron diseñadas específicamente para trabajar el grounding, sino que se plantearon con otros objetivos, pero en ellas realicé distintos ejercicios corporales de

grounding que me han servido para el presente trabajo. Tras el tiempo transcurrido y basándome en el diario de prácticas escrito durante este periodo y en el material de DMT recopilado durante el máster, extraigo algunos ejemplos prácticos de ejercicios que realicé con estas dos poblaciones y que creo son útiles para mostrar la aplicación de este concepto. No quería basarme únicamente en la literatura encontrada, sino que quería indagar en mi propia experiencia y conocimientos implícitos o “tácitos” (Fuchs, 2001) para ilustrar el concepto con ejemplos prácticos y enfocarlo bajo una perspectiva pedagógica.

IV: Aplicaciones del grounding en DMT

4.1 Introducción

En este capítulo se muestran algunos de los ejercicios corporales de grounding o enraizamiento más relevantes que realicé en mis prácticas de DMT durante los años de estudio del máster (año 2010 a 2012) con personas mayores con deterioro físico y cognitivo, principalmente, debido principalmente a deterioro de memoria por demencia (DSM-IV-TR; American Psychiatric Association, 2000) en una residencia geriátrica privada (año 2010-11) y con adultos con discapacidad psíquica de grado medio y severo en una fundación de atención a personas con discapacidad psíquica situada también en Barcelona (año 2011 a 2012). Son tan solo una muestra de los ejercicios que realicé e incluyen viñetas clínicas. Todos los ejercicios aparecen resumidos en la tabla I que figura en el anexo.

4.2 Tipos de enraizamiento

He organizado los ejercicios corporales para ambas poblaciones de acuerdo con distintos aspectos de grounding o enraizamiento: físico, sensorial, emocional y/o social. Es decir, el enraizamiento que yo llamo físico hace referencia a la relación corporal de una persona con el suelo que pisa y la tierra que le soporta (eje vertical), la estabilidad y fuerza físicas, en la misma línea de definición del concepto que da la bioenergética y la DMT (Clauer 2011b; Meekums, 2005). Se puede trabajar de distintas maneras pero los ejercicios que incluyo aquí son ejercicios básicamente en la postura de pie, de tipo caminar, de equilibrio físico (*pliés* y *relevés*, como en danza clásica) y de fuerza. A continuación, viene el enraizamiento que yo llamo sensorial y que hace referencia a la relación que una persona tiene con su realidad exterior e interior propia, es decir con su cuerpo y sus percepciones sensoriales del entorno. También se puede trabajar de distintas maneras y a distintos niveles, pero aquí incluyo básicamente ejercicios de trabajo de conciencia de los sentidos (vista, tacto, oído, olfato, gusto) y de las sensaciones en el cuerpo. Luego viene el enraizamiento que yo llamo emocional, es decir el trabajo relacionado directamente con las emociones y el sostén o sostenimiento.

Lo que en inglés se conoce como “Holding” que es un concepto desarrollado y acuñado por el pedagogo y psicoanalista D. Winnicott (1953, 1960), para hacer referencia a la conducta emocional de la madre con el hijo, y que incluye desde los apoyos físicos hasta los apoyos emocionales y del entorno de la persona (Talam, 2009). En tercer lugar está el grounding que yo llamo *enraizamiento de tipo relacional* que corresponde a los ejercicios corporales que trabajan especialmente los vínculos y relaciones que tenemos con el terapeuta, con los demás, y con el entorno. También se puede trabajar de diferentes maneras, principalmente en sesiones grupales y también utilizando algunas de las técnicas de Chace ya mencionadas, como la de pasar el liderazgo compartido y el movimiento en círculo (apartado 2.5 sobre el grounding en DMT) para trabajar los aspectos relacionales, dar soporte y cohesión a las personas del grupo.

4.3 Tipos de sesiones

Las sesiones fueron individuales y grupales en función de las necesidades y los objetivos de las poblaciones y de las personas con las que trabajé. En el caso de las personas mayores con demencia por ejemplo, debido a su apatía, su desmotivación, su desconfianza y su bajo nivel de energía por su deterioro físico y cognitivo y sobre todo por el hecho de vivir en una residencia geriátrica de la que apenas salían, como no fuera en el caso de algunos de ellos para recibir visitas de sus familiares, lo más importante en su caso era trabajar los aspectos de vínculo terapéutico y relacionales en sesiones grupales. En este sentido, las sesiones grupales fueron pensadas para trabajar *el enraizamiento o arraigo* de tipo relacional en el contexto de una residencia geriátrica de personas mayoritariamente con demencia ya que apenas se interrelacionaban, se miraban, se hablaban o se tocaban. También había que tener en cuenta su enfado, su pesimismo, su falta de autoestima y su frustración al luchar contra la confusión y la pérdida de memoria, al sentirse inútiles por ser mayores y dependientes de los demás en casi todas sus necesidades (por su deterioro físico, pero también cognitivo). Desintegración física y psicológica que se suele sentir en esta última etapa de la vida (Evans & Garner, 2004). En el caso de las personas adultas con discapacidad intelectual o psíquica, los aspectos relacionales no eran tan importantes ya que en el seno de la fundación realizaban bastantes actividades sociales y lúdicas en el exterior; residían con sus familias o en pisos tutelados por la fundación. En su caso, eran importantes otros

aspectos como los aspectos físicos y sensoriales debido a sus trastornos psicomotrices de desarrollo y los aspectos emocionales relacionados con los afectos. Algunos de ellos no podían o no sabían expresar verbalmente sus emociones, tal como Chace afirmaba. No podían controlarlas y se mostraban demasiado afectuosos o bien todo lo contrario. Por ello pensé que las sesiones individuales permitían trabajar aspectos más específicos de tipo físico, señorial y emocional propios de cada uno, así como de vínculo y soporte terapéutico.

4.4 Aspectos a tener en cuenta

A la hora de diseñar los diferentes ejercicios de grounding, tuve en cuenta varios aspectos importantes:

Diagnóstico. La mayoría de las personas mayores con las que trabajé sufrían de demencia, principalmente, por la enfermedad de Alzheimer en grado medio y severo y por lo tanto tenían problemas de memoria inmediata y de ubicación en el espacio y el tiempo, además de otros problemas de deterioro del lenguaje como la afasia o la apraxia (American Psychiatric Association, 2000) que les impedía hablar correctamente y seguir instrucciones verbales. En el caso de las personas con discapacidad psíquica, presentaban retrasos mentales y trastornos motrices de desarrollo en grado medio y severo (discapacidad intelectual superior al 65%) en todos los ámbitos vitales (atención precoz, educación, ocupación, ocio, deporte, vivienda, etc.) (Aspasim, 2009). Tuve que tener en cuenta también sus diferentes patologías y trastornos de psicomotricidad a la hora de realizar los ejercicios de grounding de tipo físico, sensorial y emocional: inmadurez, problemas de expresión oral, de comprensión lectora, problemas para controlar sus emociones, lectora, dificultades de aprendizaje, rigidez muscular, convulsiones, agitación motriz, movimientos involuntarios, problemas para flexionar las piernas, pisar bien el suelo y caminar, problemas de coordinación, vista (estrabismo, miopía y otros), oídos y otros. Eran personas con cuerpos de adultos pero con una edad mental de niños pequeños, con lo cual era importante que los ejercicios fueran lúdicos, todo lo contrario de las personas mayores que al principio sentían vergüenza de que los consideraran niños pequeños ya que se consideraban a sí mismas personas adultas, sabias y sensatas.

Perfil de movimiento. Según el sistema LMA (Laban Movement Analysis) empleado en DMT (véase apartado 2.5.): Las personas mayores presentaban serias dificultades para ir al suelo y estar de pie o flexionarse. Presentaban poco contacto visual directo, pocas acciones e inter relaciones. Algunas de ellas iban en sillas de ruedas y la mayoría caminaba con andador, con peso “muerto” (Laban, 2011; Bartenieff, 2002) que cedía a la gravedad, y con un tiempo sostenido. Tenían dificultades para moverse en general y en especial para caminar, y diversos problemas físicos. Las personas adultas con discapacidad psíquica presentaban o bien cuerpos muy flexibles o bien sumamente rígidos y con dificultades para pasar del plano alto al bajo. En general, tenían dificultades para caminar correctamente y pisar el suelo también. En este sentido, presentaban distintos centros de peso del cuerpo: algunos tenían tendencia a moverse con el esfuerzo puesto hacia abajo (peso firme), y otros se movían con el esfuerzo puesto hacia arriba (peso ligero), como si levitaran (Laban, 2011; Bartenieff, 2002).

Entorno familiar. En DMT no se trata con enfermos, sino con personas y como tales, tuve que tener en cuenta sus distintas circunstancias personales, familiares y sociales. Muchas de las personas mayores eran mujeres viudas, algunas de ellas, con hijos y nietos, y procedentes de otras zonas geográficas. Habían trabajado duramente de jóvenes, habían sufrido la guerra civil española y vivido los duros años del franquismo en los que había una gran censura y represión. En una ocasión, recuerdo que una mujer se acordaba perfectamente del día en que un teniente coronel de la guardia civil asaltó el Congreso de los Diputados en Madrid y realizó un intento fallido de golpe de estado, el 23 de febrero de 1981 conocido como 23-F (sesión 6, del 22/02/2011). Era la primera vez que esa mujer hablaba de su marido y recordó que estaban cenando los dos juntos en ese momento. Por lo tanto, era importante tener en cuenta los acontecimientos personales e históricos vividos. En el caso de las personas con discapacidad, algunas de ellas habían sido acogidas por la fundación y vivían en pisos tutelados, sin familia, otras vivían con sus padres muy mayores o en entornos familiares difíciles. Vivían más en el “aquí y ahora”.

Espacio terapéutico. Es decir, por un lado el espacio físico de realización de las sesiones y el espacio de “contención” terapéutico creado por el terapeuta para contener y apoyar al grupo que en el caso de las personas mayores era en forma de círculo para dar soporte al grupo como Chace (Evans & Garner, 2004). En el caso de las personas

con discapacidad, “acolchoné” el suelo con esterillas de yoga para que no se hicieran daño si se caían, y pudieran pisar y contactar cómodamente el suelo, descalzos o con calcetines y evitar así que los pies estuvieran aprisionados en unos zapatos incómodos. El trabajo de contacto directo con el suelo es sumamente importante para el trabajo de grounding de tipo físico, en el sentido de contacto con la realidad y con uno mismo y aporta una cierta seguridad en uno mismo (Lowen 1993, 2006, 2009).

Accesorios. Son muy importantes para el trabajo de grounding, de todo tipo, en especial para las personas con discapacidad psíquica, y sobre todo si son accesorios lúdicos, pero también para personas de la tercera edad: pelotas de plástico grandes de fisioterapia, pelotitas blandas pequeñas, pañuelos, telas elásticas de licra grandes, pequeños accesorios de percusión para trabajar el ritmo y otros.

En el caso de las dos poblaciones con las que trabajé, debían ser accesorios que no fueran muy pesados, que fueran de su agrado, con los que pudieran trabajar sin problemas y sobre todo sin hacerse daño. Algunas de las personas con discapacidad no toleraban bien algunos tipos de accesorios (ej. pañuelos o trozos de bandas de goma elástica). La pelota grande de plástico requería también flexibilidad corporal y capacidad para realizar ejercicios de apoyo en el suelo. En ambos casos, es decir tanto con las personas mayores como con las personas adultas con discapacidad psíquica, me resultaron extremadamente útiles todos los accesorios ligeros y pequeños de percusión africana, que les encantaban. Los hacían sonar según su ritmo corporal y su estado emocional, les permitía ser creativos, espontáneos, moverse todos juntos y no eran muy ruidosos.

Músicas y canciones. En DMT no siempre se emplean músicas porque no se trata de una actividad de danza ni musical, ni se deben utilizar como simple complemento, pero algunas de ellas son idóneas creo para realizar un trabajo de enraizamiento e identidad a nivel físico (trabajo con los pies y en general del centro bajo, contacto con el suelo, verticalidad, precisión, atención) y psicosocial (empatía, cohesión social, desencadenamiento y trabajo de emociones, activación de recuerdos y emociones, sensaciones, y recuperación de la memoria histórica). Las músicas con una acción rítmica armoniosa incitan a moverse, a comunicarse y a participar con el resto de miembros (aspectos relacionales, armonía con el grupo) y también permiten recuperar la memoria histórica y son universales, como es el caso por ejemplo del Vals (Sandel et

al., 1993). A las personas con discapacidad psíquica también les gustaba su ritmo armonioso y casi todos reconocían su cadencia. En una ocasión, con el grupo de personas adultas con discapacidad psíquica estuvimos moviéndonos hacia un lado y hacia el otro como si bailáramos, al ritmo de una música de vals vienés agarrados a una tela de licra elástica grande. En otra ocasión con las personas mayores de la residencia geriátrica, pusimos canciones de tipo *Habanera*, un género musical muy popular en las poblaciones costeras mediterráneas, en referencia a los españoles que emigraron a América y cuya temática está relacionada con el mar. La tela dio paso a todo tipo de movimientos cadenciosos al ritmo de las canciones. Por último, me di cuenta de que algunas canciones infantiles permiten trabajar de forma lúdica la parte de ritmo y coordinación motriz para personas con discapacidad psíquica. Este es el caso de determinadas canciones infantiles que en España son muy populares, como la *Yenka* y el *Patio de mi casa* y que utilicé para trabajar aspectos de coordinación con los adultos con discapacidad psíquica grave. Con las personas mayores de la residencia, también utilicé esta segunda canción para trabajar la memoria histórica ya que es una canción infantil antigua muy popular que les evoca recuerdos de su infancia.

4.5 Ejercicios de enraizamiento de tipo físico y/o relacional

A continuación, muestro varios ejercicios corporales de enraizamiento de tipo físico y relacional que realicé en las sesiones de DMT con el grupo de personas mayores con demencia y con los adultos con discapacidad psíquica. He puesto en un mismo apartado los aspectos de tipo físico y relacional ya que algunos accesorios, como la tela elástica grande de licra me permitieron trabajar los dos aspectos: es decir, por un lado la fuerza física y la autonomía y por otro, la idea de conectar con las propias vivencias y recuerdos (Clauer, 2011b), y relacionarse con los demás en movimiento, tal como manifestaba Chace:

Nuestra cultura nos hace reprimir estas formas de comunicación no verbal más arcaicas hasta tal punto que, nosotros, como adultos, raras veces nos damos

cuenta de la importancia de sentir empatía a través del movimiento del cuerpo y del contacto con el cuerpo²⁴ (p 235, 1993)

Ejercicio: Juntos en el mismo barco

Descripción. Todos en círculo, (sentados o de pie). Agarrarse todos a los extremos de una tela elástica de licra grande y moverse todos juntos con la tela de izquierda a derecha, de arriba hacia abajo, etc.... Ejercicio destinado a las personas mayores con demencia y a los adultos con discapacidad psíquica

Accesorios y músicas. Tela de licra elástica grande y pelotitas blandas. Diversas músicas de época antiguas cadenciosas y conocidas (Vals, Paso Doble español, boleros, tangos, músicas de película, swing, canciones populares), ritmos africanos.

Viñetas clínicas

Sesión 3ª del 01/02/2011: *Hemos sacado la tela elástica y cada uno se agarraba por un lado. Al principio pesaba un poco y ha costado, pero unos a otros han ido ayudándose a agarrarla. Luego hemos puesto unas pelotitas blandas encima, para hacerlas botar y que no se salieran de la tela y a todo el mundo le ha gustado la idea. Hemos empezado a mover la tela para mover las pelotitas. Como un juego. Mientras tanto sonaba la música de Singing in the Rain [...] La tela se ha convertido en un juego que ha dado mucho de sí*

Sesión 3ª del 01/02/2011) [...]: *Nos hemos agarrado todos a la tela en forma de círculo y nos hemos movido de derecha e izquierda niños pequeños” ha dicho L. divertida .*

Sesión 4ª del 08/02/2011 [...]: *Finalmente, nos hemos agarrado a la tela, hemos puesto una pelota encima y hemos estado tirando de ella, moviéndonos y cantando espontáneamente al ritmo de la música de vals que se oía de fondo. Ha sido una sesión muy creativa*

²⁴ “Our world-centered culture causes us to repress these more archaic non-verbal forms of communication to the point where, as adults, we rarely are aware of our need to feel empathy through body movement and body contact” (Chace, 1993, p.235).

Sesión 11 del 20/03/2010[... Finalmente hemos agarrado la tela grande de licra y nos hemos movido al ritmo de las olas. Han surgido sonidos e imágenes, como la del mar.

Resultados. Este ejercicio lúdico permitió liberar tensiones, cantar, expresar emociones de una forma creativa y espontánea con los demás, con otras personas que tenían en común, en el caso de las personas mayores, la demencia y el deterioro físico y el hecho de estar todos viviendo en el mismo lugar (en la residencia), pero cada uno con experiencias vitales propias y como seres únicos. La tela podía considerarse como un “objeto transicional” (Winnicott, 1953) en el sentido de hacerles experimentar su propia fuerza y autonomía por un lado, y la solidaridad por el otro, en el sentido de hacerles sentir que se encontraban todos “en el mismo barco”. Mientras movían todos juntos la tela hacia arriba y hacia abajo, y hacia uno y otro lado, surgían espontáneamente canciones populares de la infancia, como por ejemplo, *El Patio de mi casa* (sesión 08/02/2011). Si una persona del grupo no disponía de fuerza suficiente para agarrar la tela y la soltaba, los que estaban situados a su lado o yo misma le ayudábamos agarrándola con más fuerza, creando cohesión y solidaridad. Fomentar la solidaridad y el compañerismo es sumamente importante en una sociedad tan individualista como la nuestra. Este ejercicio de movimiento lúdico también es idóneo para las personas que se sienten solas y aisladas y están todo el día sin apenas tocarse ni hablarse, además de ser un buen accesorio para reforzar la fuerza física o corporal. Decidí también incluir músicas de su época, que fomentaran la cohesión y fueran de su agrado para moverse juntos de forma armónica como en un baile. Algunas veces poníamos objetos pequeños y blandos encima de la tela y los hacíamos botar. Un pequeño juego, que una vez perdida la vergüenza que sentían al principio, les agradaba bastante. Estos juegos con las telas mostraron una vez más, en el caso de las personas mayores, su capacidad genuina para volver a ser niños, ser creativos y socializar, lo que no debe confundirse con la demencia (Bartenieff, 2002).

Ejercicio: Contactando con el suelo

Descripción. Diferentes formas de caminar, avanzar, saltar y/o flexionar las rodillas. Ejercicio lúdico destinado a las personas adultas con discapacidad psíquica para trabajar el contacto activo con el suelo, la postura, la flexión de las piernas al pisar el suelo, la coordinación y el ritmo.

Accesorios y músicas. Cintas elásticas con cascabeles para los pies; accesorios de percusión ligeros y pequeños, músicas africanas y reggae.

Viñeta clínica

Sesión 19 del 12/06/2012: *Iniciamos la sesión con los cascabeles y picamos en el suelo con los pies. Luego iniciamos un recorrido calentándonos el cuerpo y tocándonos con las manos las piernas, el torso, moviendo la cabeza de un lado a otro, etc. A. lleva la música haciendo sonar el accesorio de percusión. A continuación, ponemos la canción de Mariposa de Bolivia para picar con las manos y los pies y siguen bastante bien el ritmo.*

Resultados. El ejercicio de caminar o moverse con unas cintas elásticas con cascabeles colocadas en los tobillos de los pies permitió trabajar el contacto con el suelo y la verticalidad en el sentido conferido por Lowen (1993, 2006, 2009, 2010). Al mismo tiempo, se convirtió también en un buen ejercicio de coordinación y enraizamiento de tipo relacional para las personas con discapacidad psíquica y en un ritual de inicio de la sesión. Cuando llegaban se descalzaban para sentir bien el suelo bajo sus pies y trabajábamos diferentes formas de apoyar los pies en el suelo y sentirlos. Luego se ponían las cintas elásticas con los cascabeles en los tobillos de los pies. Los cascabeles permitieron trabajar también distintos ritmos de una forma lúdica todos juntos y aspectos de coordinación. La idea era hacerlos sonar moviendo los pies, caminando y golpeando con los pies en el suelo, realizando diferentes ejercicios con ellos. A veces uno lideraba el movimiento y los demás le seguían y esto también sirvió para crear cohesión y sobre todo para dar iniciativa a cada uno de ellos con su propio ritmo del cuerpo como instrumento potente para la comunicación no verbal (Sandel et al. 1993; Tortora, 2006)

Ejercicio: En busca de la postura erguida

Descripción. Caminar erguido en línea recta con un objeto ligero encima de la cabeza intentando que no se caiga. Ejercicio lúdico destinado a las personas adultas con discapacidad psíquica.

Accesorios y músicas. Objetos ligeros (no dañinos) y un poco planos encima de la cabeza.

Viñeta clínica

Sesión 19 del 27/06/2012. *En un momento dado N. se ha puesto el accesorio encima de la cabeza y ha conseguido caminar en línea recta por todo el espacio sin que se le cayera. Es una de las sesiones en las que la he visto más contenta. Se ha reído varias veces y me ha dicho: ¡Mira, mira!*

Resultados. En el caso de N. una mujer joven con discapacidad psicomotriz grave, el ejercicio de caminar con un pequeño accesorio en la cabeza intentando que no se cayera permitió que trabajara la postura erguida, la verticalidad, la atención y el equilibrio, lo cual en su caso era muy importante dado que tenía problemas de atención, que se reflejaban en su perfil de movimiento de espacio indirecto y tiempo súbito y su carencia de flujo conducido y tiempo sostenido (Laban 2011, Bartenieff, 2002). Cuando se movía se le veían las piernas flojas, como enclenques, con poco contacto directo con el suelo, poca verticalidad. Tras el trabajo, y con este ejercicio N. mostraba en su perfil de movimiento el uso de espacio más directo, tiempo sostenido y flujo conducido al moverse y una mayor verticalidad.

Ejercicio: Bailando y avanzando todos juntos

Descripción. Ejercicios todos juntos de moverse, caminar y flexionar las piernas. Ejercicio destinado a las personas adultas con discapacidad psíquica.

Accesorios y músicas empleadas. Ningún accesorio. Músicas rítmicas africanas y reggae

Viñetas clínicas

Sesión 1 del 10/01/2012. *Nos hemos movido al ritmo de la música de Waka Waka, agarradas de la mano, flexionando las piernas y luego elevándonos para ir de puntillas. Luego hemos hecho ejercicios más de tipo caminar y contactar con el suelo flexionando las piernas y s i g u i e n d o l a m i s m a m ú s i c a . ”*

Resultados. Este ejercicio también resultó adecuado con los adultos con discapacidad psíquica para trabajar por un lado el contacto físico con el suelo (Lowen 1993, 2006,

2009, 2010) y por otro la comunicación no verbal y la cohesión grupal al estar agarrados todos de la mano y ayudarse entre ellos a flexionar las piernas y luego subir; moverse juntos hacia un lado y/o hacia el otro, hacia adelante y hacia atrás.

4.6 Ejercicios de enraizamiento de tipo sensorial

A continuación muestro uno de los trabajos corporales más relevantes de grounding o enraizamiento que yo llamo sensorial, es decir, trabajo de conciencia corporal y de integración de los sentidos destinados a los dos grupos de poblaciones antes mencionados. Realicé también otros ejercicios de enraizamiento de tipo sensorial, como el de prestar atención a los sonidos externos e internos, al espacio que nos rodea, a sentir nuestro cuerpo (nuestros músculos y diferentes partes del cuerpo al apoyarse en la silla, por ejemplo, en el caso de las personas mayores) y atención a nuestros apoyos sobre la silla (en este caso también se trabajan aspectos de grounding físico). Todos ellos aparecen resumidos en la tabla I del anexo.

Ejercicio: Explorando y haciendo sonar nuestro cuerpo

Descripción. Auto percusión corporal. Ejercicio destinado a las dos poblaciones:

Auto masajearse, frotarse con las manos, darse pequeños golpecitos con los puños de las manos o palmaditas con las manos por todo el cuerpo, sacudirse el cuerpo, todo ello como un juego pero también como una forma de exploración, reconocimiento y activación de las distintas partes del cuerpo, de exploración de los límites corporales para ir al “aquí y al ahora” y poder contactar con la realidad física de su cuerpo. Cómo dice Suzi Tortora:

El cuerpo es un instrumento de ritmos y sonido. Vocalizar, cantar y dar palmadas con las manos y patadas con los pies son las asociaciones más corrientes cuando pensamos en el cuerpo como instrumento. Los niveles y tonos de las voces también facilitan las interacciones²⁵ (2006, p. 292).

²⁵ “The body is an instrument of rhythm and sound. Vocalizing singing, hand clapping and foot stomping are the most common associations made when thinking about the body as an instrument” (2006, p. 292)

Según Romero (2013), etnomusicólogo, la percusión corporal estimula el cerebro, en concreto la hormona oxitocina conocida como la hormona anti estrés y produce seguridad y confianza.

Accesorio y músicas empleadas. Pelotitas blandas, alguna música suave y melódica de fondo.

Viñeta clínica

Sesión 11 del 29/03/2011. *Hemos ido haciendo el calentamiento habitual de auto percusión corporal subiendo por el tronco hasta la cabeza, empezando por los pies (dando patadas en el suelo). Al llegar al pecho nos hemos golpeado como si fuéramos Tarzán emitiendo sonidos... Luego al llegar a la cabeza, han surgido imágenes de cuando nos levantamos por la mañana (gestos de lavarse la cara, cepillarse los dientes, peinarse ducharse). Hemos seguido dando patatas en el suelo a modo de galope. Mi compañera ha puesto la música de El Bolero de Ravel y esto ha dado pie a seguir la música con los pies y las piernas, a ritmo de trote de caballo. A raíz del uso de sonidos y de la voz han surgido espontáneamente canciones de la infancia (Borriquito como tú, t u r u r ú ...) y se han animado mucho. Luego he m voz y se han puesto a imitar sonidos de animales (perros, gatos, etc.... Cada uno imitaba el sonido de un animal. Hemos acabado todos juntos emitiendo sonidos como en una selva. (Sesión 11 del 29/03/2011)*

Resultados. La percusión corporal mediante el auto toque resultó ser una buena técnica de grounding corporal, en especial con niños y sobre todo adultos, para explorar y sentir nuestro cuerpo y volver a retomar la confianza perdida, para sentir el suelo bajo nuestro pies, para entrar en contacto con nuestro cuerpo físico y reconocer sus diferentes partes, sin que el toque se vea como algo amenazador (Popa & Best, 2010). Se trataba de que se aceptaran tal como estaban, con sus cuerpos más o menos deteriorados en el caso de las personas mayores o con problemas físicos y de aprendizaje en el caso de las personas con discapacidad psíquica, pero como seres únicos y capaces también de expresarse, con diferentes vivencias, y aptitudes. En el caso de los adultos con discapacidad psíquica y de las personas con demencia severa, sirvió también como una buena herramienta de trabajo de comunicación no verbal para todas esas personas que no se pueden expresar verbalmente (Sandel et al, 1993, Tortora, 2006).

Los ejercicios de calentamiento da auto percusión corporal lúdicos dieron abrieron paso a todo tipo de emociones y momentos vivenciales únicos en el grupo, de enraizamiento emocional y vínculo relacional así como a diferentes imágenes y metáforas.

Como bien explica Sandel:

En Danza terapia, los movimientos de calentamiento tales como sacudir diferentes partes del cuerpo, estirarse y saltar se experimentan básicamente por el placer de moverse... Los participantes están ellos mismos ocupados en disfrutar (o no disfrutar). Cuando el o la danzaterapeuta les empieza a formular preguntas que evocan asociaciones simbólicas con los movimientos, el enfoque pasa de la experiencia física de moverse a la finalidad, significado y/o contenido emocional de la acción²⁶ (1993, p. 113)

4.7 Ejercicios de enraizamiento de tipo emocional

“La palabra *emoción* tiene un componente de acción (emoción) más el prefijo *e* que significa poner en movimiento [...] Se experimentan como respuestas corporales totales” (Lowen, p. 80, 1993)

A continuación muestro el trabajo más relevante que realicé de apoyo físico y emocional con N, una mujer de 26 años con una enfermedad genética con retraso psicomotriz grave. Además, realicé otros ejercicios que califico de grounding emocional, de apoyos espalda contra espalda con otro compañero, de apoyos en la pared y de contacto a través de las palmas de las manos con otro compañero, así como de expresión de emociones en gestos o en movimiento que sirven también para trabajar estos aspectos del grounding. Aparecen resumidos en la tabla I del anexo.

²⁶“In Dance Therapy, warming-up movements such as shaking out various parts of the body, stretching and jumping are primarily experienced as movement for the sake of moving... The participants are themselves are largely concerned with pleasure (or displeasure of moving). As the dance therapist begins to ask questions that evoke symbolic associations to the movements, the focus shift from the physical experience of moving to the purpose, meaning and/or emotional content of the action” (1993, p. 113)

Ejercicio: Buscando apoyos

Descripción. Ejercicios de apoyo con una pelota grande de fisioterapia para trabajar los apoyos físicos con la pelota en el suelo y los apoyos emocionales

Accesorios y músicas empleadas. Una pelota grande hinchable de fisioterapia

Viñetas clínicas

Sesión 14 del 16/05/2012. *En la segunda parte, saco la pelota hinchable grande y hacemos ejercicios de apoyo sobre la pelota, rodando con ella, estirándonos sobre ella y abrazando la pelota. Le gusta mucho y es una forma de trabajar los apoyos y el grounding. Además se está convirtiendo en un objeto transicional y es importante para ella. La trata como un bebé.*

Sesión 17 del 07/06/2012. *En cuanto ve la pelota hinchable se vuelve loca de alegría. ¡La pelota! grita. Le habla como si fuera una persona y le dice que la quiere. En la segunda parte de la sesión, trabajamos como siempre diferentes apoyos en la pelota hinchable. Le ayudo a mecerse con ella, a apoyarse en ella. A veces me charlé y le dije: “daño”, cuando tiene miedo. Pero ¡Que pidiéramos en sesión! a apoyarse bien con la pelota en el suelo y la sesión ha sido probada transcurrido así pasando de un ejercicio a otro con la pelota. Finalizamos la sesión sentadas, apoyadas las dos contra la pelota, y luego tumbadas bocarriba con la pelota entre las piernas moviéndola, pasándonosla y meciéndonos con ella.*

Sesión 18 del 20/06/2012. *Hoy hemos trabajado más que nunca con la pelota, con los apoyos. La pelota encima de la cabeza sostenida juntas al ritmo de la música sosteniendo, en medio de las dos a la pelota como si fuera una persona más. Hemos acabado juntas en el suelo agachadas se ha estirado colocando las piernas dobladas encima de la pelota y hemos hecho relajación al ritmo de una música melódica africana suave. Moviendo las caderas de un lado al otro. Está tumbada con los brazos en la nuca vomitando en la playa.*

Resultados. La pelota permitió a N. trabajar a lo largo de las sesiones los apoyos, la confianza y la fuerza. Con la pelota N. fue experimentando diferentes formas de apoyarse sin caerse e intentó superar sus miedos y temores, expresándomelo cuando yo le hacía alguna propuesta de apoyo en la pelota. Le permitió también experimentar sus capacidades y probar su fuerza a pesar de su fragilidad física y su inmadurez emocional. N. también era bastante flexible y se movía con facilidad en el plano bajo con lo cual la pelota para ella era un accesorio fácil de utilizar. La pelota para N. pasó de ser un objeto inanimado, a convertirse en una persona con vida propia; en un “objeto transicional”, en el sentido que le confiere Winnicott (1953). Es decir corresponde a la etapa en la que el niño experimenta su propia autonomía en ausencia física de su madre; se chupa el dedo y tiene un osito de peluche u otro objeto. Este osito de peluche u otro objeto se convierte en un objeto vital (Talar, 2009). El objeto también se puede convertir en un objeto fetiche y seguir utilizándose en la vida adulta (Winnicott, 1953). N. además tenía carencias afectivas y reclamaba constante atención y afecto. Procedía de un contexto familiar muy difícil en el que de pequeña había sufrido constantes episodios de violencia y las condiciones de vivienda eran muy deficientes. Fue llevada a un centro de acogida y posteriormente ingresó en la fundación en la que yo realizaba prácticas. Vivía en pisos tutelados por la fundación y no veía a su familia. La pelota le permitió experimentar su propia autonomía y desarrollo: “ *No te muevas ... Qué a quí P ó r t la de ca, imitando* seguramente comportamientos de los adultos y/o educadores cuando al final de la sesión guardábamos la pelota debajo de la mesa.

4.8 Conclusiones sobre los ejercicios

Los ejercicios de movimiento mostrados son tan sólo una pequeña muestra de lo que se puede realizar para trabajar el enraizamiento de forma no verbal, no tan sólo en sus aspectos corporales de tipo físico (ejercicios de movilidad y activación de partes del cuerpo, de postura, de conciencia del cuerpo, de contacto con el suelo, de fuerza, equilibrio y estabilidad físicas...) sino también en sus aspectos psicosociales (interacción e integración social, liberación y aceptación de emociones diversas, apoyo y vínculo terapéutico...) y en un contexto específico. Puesto que la DMT es una terapia creativa que utiliza sobre todo el cuerpo y el movimiento como forma de comunicación

y considera a los pacientes como personas, y el terapeuta es un simple “facilitador” que simplemente propone y sugiere, los ejercicios dieron paso a momentos muy creativos en algunas sesiones que fueron muy importantes para mostrar que son personas con las mismas inquietudes que las personas consideradas “normales”, con capacidades y expresión propia, aunque yo intervenía y dirigía bastante y me movía con ellos de una forma empática y no era una simple participante. En el caso de las personas de la tercera edad con demencia, las sesiones sirvieron para mostrar que las personas eran creativas, con capacidades y estaban “allí” (a pesar de estar cognitiva y físicamente deterioradas y de no poderse expresar a veces verbalmente). Es decir, que eran personas muy auténticas y reales, cada una con sus emociones, su identidad y su personalidad propias. En el caso de las personas con discapacidad, los ejercicios sirvieron para trabajar el contacto con el suelo y la coordinación, pero sobre todo para ver que tenían capacidades. Los ejercicios corporales lúdicos como terapia sirvieron para que aflorara todo lo oculto (miedos, deseos, necesidades, fantasías, emociones) y también para vitalizarse, comunicarse, relacionarse, sacarse las “corazas”, dar rienda suelta a la imaginación, en especial, en el caso de las personas mayores. Determinados accesorios y/o ejercicios permitieron trabajar en movimiento varios tipos de enraizamiento a la vez, como la pelota de fisioterapia que permitió trabajar los apoyos físicos y emocionales y, la tela elástica grande que permitió trabajar la fuerza y la identidad grupal. Los cascabeles y otros accesorios y músicas de percusión permitieron trabajar el enraizamiento en todos sus aspectos (físicos y psicosociales). Por lo tanto, todos los tipos de enraizamientos están estrechamente relacionados. Para mí no existe uno sin el otro y todos son importantes, aunque se puedan trabajar por separado. Cuando hablamos de una persona que está enraizada (grounded) damos a entender que es una persona “estable” conectada con la realidad externa e interna y que se siente bien consigo misma (cuerpo y mente) y en su entorno específico. Estos momentos fueron efímeros y hubiera sido necesario más tiempo para lograr algo más desde el punto de vista tanto físico (mejor contacto con el suelo, mayor movilidad, flexibilidad y estabilidad, conciencia corporal) como emocional (reconocimiento, aceptación y transformación de los sentimientos y emociones adversos) y convertirlo en algo más, porque primero tuvimos que establecer un vínculo mutuo de confianza. En especial con las personas mayores que eran más desconfiadas y a quienes les costaba exteriorizar sus sentimientos y emociones, no por su deterioro cognitivo sino debido al todo al hecho de estar allí institucionalizados, de sentirse desintegrados física y psíquicamente, e ignorados. Es

decir, estaban cansados de ser tratados como personas que no tienen pensamientos o emociones relevantes debido a su deterioro cognitivo. Por lo tanto, los aspectos emocionales y sociales del enraizamiento, a través de las relaciones con los demás y los vínculos terapéuticos y afectivos, la integración social en un colectivo, una familia o un grupo son sumamente importantes para abordar el tema en su globalidad. Sin la autoconciencia corporal y emocional y un buen soporte afectivo y relacional no es posible que una persona se encuentre bien consigo misma y con su entorno.

V: Discusión

5.1 Introducción

En este capítulo resumiré en primer lugar lo anteriormente expuesto a lo largo de esta tesina sobre el concepto de grounding; de dónde viene y qué significa, y a continuación analizaré las limitaciones e implicaciones del trabajo. Mencionaré también las personas o las poblaciones que en la actualidad se pueden beneficiar de un trabajo de enraizamiento, dedicando un apartado especial al tema en el ámbito de la salud mental, por ser especialmente relevante dada la situación de crisis económica actual.

El origen literal del grounding o enraizamiento parte como hemos visto del sentido físico y literal de relación con la tierra, con la naturaleza y el suelo. En occidente, el concepto surge con la bioenergética en los años 60, de la mano de su fundador, Alexander Lowen (1993, 2006, 2010). Lowen otorgaba al concepto el significado de conexión con la realidad. Realidad física que parte de la influencia de la gravedad sobre la tierra que nos condiciona como seres humanos, y nos influye de una forma física, psíquica y energética. Influye sobre nuestro cuerpo, principalmente, nuestras piernas y pies que son nuestra conexión con la tierra y que nos dicen dónde estamos situados, de qué forma nos movemos sobre ella y quienes somos. Lowen aplicaba este concepto en su práctica clínica diaria a personas que él llamaba “deprimidas”, es decir, aquellas personas que según él no estaban en contacto con la realidad, es decir que *no tienen los pies en la tierra*. El trabajo de enraizamiento de esas personas empezaba por la verticalidad y la relación con la tierra (el suelo) a través de sentir sus piernas y pies, su identidad, aunque en la actualidad, en la bioenergética, el concepto tiene más un sentido “horizontal”, de relación con los demás y con el terapeuta. Chace, pionera de la DMT que nació en Estados Unidos vio la importancia del uso del cuerpo y el movimiento no sólo como medio de expresión sino también terapéutico de comunicación y relación con los demás y con el terapeuta, de una forma no verbal y en contextos específicos (en su caso, en un hospital psiquiátrico) y esto constituye creo una de las principales innovaciones en aquellos años y uno de los principios de todo el trabajo de la DMT.

En la actualidad en DMT, el concepto se sigue utilizando en los perfiles de movimiento que utilizan terapeutas, estudiantes, investigadores y practicantes de DMT para hacer referencia corporalmente a la relación con el suelo y el centro de gravedad del cuerpo, aunque el concepto tiene también otra dimensión que no es sólo física ni vertical, sino, también una dimensión más horizontal, de conexión con el *Aquí y Ahora*, con todo lo que ello implica de conciencia o enraizamiento corporal, emocional y social, en relación con los demás y con el entorno. Con los usos prácticos de este concepto he intentado mostrar cómo se puede trabajar en el ámbito de la DMT como forma de terapia de comunicación no verbal para ayudar a las personas desenraizadas de su cuerpo y desarraigadas emocional y socialmente a conectarse consigo mismas y con su realidad. Son ejercicios o estudios de caso de *enraizamiento* que abarcan los distintos aspectos de la realidad de la persona: físico, sensorial, emocional y social y que apliqué para dos poblaciones distintas: tercera edad con demencia y adultos con discapacidad psíquica. Hemos visto cómo todos estos tipos de enraizamientos están inter-relacionados: se pueden y deben trabajar al mismo tiempo aspectos físicos, sensoriales, emocionales y/o relacionales de la persona y utilizar diferentes accesorios apropiados para ellos (músicas, telas, objetos de percusión...).

5.2 Limitaciones del estudio e implicaciones para futuras investigaciones

Soy consciente de la dificultad, la ambición y el riesgo de abordar un tema tan amplio, y que se presta a diferentes puntos de vista. Mi intención ha sido establecer una primera toma de contacto ofreciendo también mi punto de vista sobre el tema, como un proceso o viaje iniciático que ha transcurrido de forma paralela a mis estudios del máster en DMT y al proceso de elaboración de esta tesina. Conforme me iba adentrando en el grounding, descubría que es en realidad la idea sobre la que se fundamenta la DMT como disciplina aunque en realidad a nivel teórico se haya utilizado poco el concepto. Marian Chace fue quien de hecho introdujo por primera vez esta visión tan innovadora de relación terapéutica en movimiento y como forma de comunicación, y el uso creativo de la danza/ movimiento como proceso grupal y forma de psicoterapia que para mí no es más que el grounding o enraizamiento. Ahora me doy cuenta de que a pesar de haber aclarado el concepto un poco más, sobre todo en relación con dos poblaciones específicas, sigue siendo un concepto que requeriría de un abordaje más específico en

relación a otros ámbitos (salud mental, abusos sexuales, personas con traumas, en las familias, y en el ámbito institucional y corporativo).

El trabajo está incompleto porque falta un estudio preciso u objetivo mediante el uso de alguna herramienta con el fin de evaluar las sesiones antes y después y saber si estos ejercicios o técnicas de enraizamiento han sido o no útiles para remediar los desórdenes de cohesión del individuo a nivel físico, emocional y relacional o también social (es decir, de integración con las personas de la sociedad) y, les ha ayudado a contactar con su cuerpo, con sus emociones y con su realidad. Hay muchas formas de abordar el tema y aquí solo he mostrado una pequeña pincelada, mostrando unos pocos casos para ver cómo se trabaja en la práctica. Detrás del concepto hay un amplio abanico de posibilidades. Esta tesina abre por lo tanto el camino a futuras investigaciones cualitativas y cuantitativas sobre el enraizamiento en relación con otras poblaciones y de sistematización del concepto para poderlo estudiar de una forma más exhaustiva y precisa y aplicarlo con diferentes técnicas y en distintos ámbitos.

5.3 Poblaciones que se pueden beneficiar del trabajo de grounding

El trabajo de enraizamiento es útil para todo tipo de personas y más ahora teniendo en cuenta que a medida que van aumentando los problemas económicos hay más desenraizamiento y mayores problemas emocionales (ansiedad, abusos, traumas, depresión....)

Está especialmente indicado en los ámbitos corporativos, institucionales y/o privados, en todos aquellos casos en los que las personas están desconectadas de sus cuerpos o que tienen problemas para arraigarse y adaptarse a su realidad como son:

- Cárceles
- Salud mental (en especial, personas que sufren depresión)
- Asistencia social
- Familias con problemas familiares, económicos o sociales
- Personas que han sufrido abusos sexuales y/o violencia física
- Personas que han sufrido traumas (accidentes, muertes, torturas, guerras, catástrofes...)
- Trastornos alimenticios

- Niños y adolescentes con hiperactividad, falta de concentración, problemas familiares o de identidad
- Tercera edad con o sin demencia
- Adultos y/o niños con discapacidad psíquica
- Personas que sufren estrés, ansiedad y/o depresión debido a problemas personales, familiares y/o laborales
- Empresas

5.4 Grounding y salud mental

El tema del grounding es muy relevante en el ámbito de la salud mental, en especial, en casos de estrés, ansiedad y depresión, tal como hemos visto, por esto creo necesario abordarlo en este último apartado. La depresión es una de las formas más comunes de salud mental y afecta a más 350 millones de personas de todas las edades en todo el mundo según la OMS (Organización Mundial de la Salud) (WHO, 2012). En Europa, según las mismas fuentes, cada año el 25% de la población sufre de depresión y ansiedad y afecta más a mujeres que a hombres. La depresión se caracteriza por un bajo estado de ánimo, fatiga, falta de interés o placer en casi todas las actividades, trastornos del sueño y en el apetito y/o peso, baja energía y concentración y un movimiento agitado o ralentizado (WHO, 2012).

Como hemos visto en este trabajo, Lowen dedicó gran parte de la teoría y práctica clínica a la falta de enraizamiento de las personas deprimidas y con trastornos de ansiedad, que según él se reflejaba en su cuerpo: en sus posturas de piernas, pies, hombros, en las expresiones faciales y en la respiración (Lowen 1993, 2006). Creía que había una relación clara entre la parte física y la emocional. Estableció una serie de tipologías de caracteres, que tenían su reflejo en la estructura física del cuerpo: por ejemplo, el carácter oral, según él, carecía de contacto con la realidad física y emocional y estaba muy relacionado con la depresión. Se caracterizaba por su falta de movilidad y energía y poco contacto con el suelo. El carácter rígido se caracterizaba por la rigidez física y emocional (Lowen, 2006).

Bajo la perspectiva de la psicoterapia corporal de la bioenergética, cuando se pierde el anclaje o enraizamiento físico, también se pierde la coherencia del self. Por lo tanto, es importante estimular la percepción del cuerpo y el grounding en casos de depresión en

los que con frecuencia hay una sensación de vacío muy grande y de estado carente de energía (Clauer, 2011b).

En DMT, una de las características que se han estudiado en el perfil de movimiento de las personas que sufren trastornos emocionales como la depresión, de acuerdo con el sistema de análisis del movimiento de Laban (2011), es, según afirma Stanton-Jones, una falta de “grounding” (como si levitaran) que está asociada a la falta de asertividad, de intención (1992). En los patrones de movimiento que integran los conceptos de Chace y reproducidos en un gráfico de evaluación del movimiento por Fischer y Chaiklin, (1993), se observa una falta de grounding en las personas con esquizofrenia y catatonía, una falta de contacto con el suelo y equilibrio en las personas con autismo y esquizofrenia, y falta de energía, pasividad y fatiga en las personas con ansiedad, depresión, trastornos obsesivos-compulsivos y de personalidad. Chace hablaba de las percepciones de “falta de peso como si se fueran a disolver en el aire²⁷” (1993, p. 360) que sentían los esquizofrénicos y en cambio afirmaba que las personas con depresión sentían “mucho peso en sus caderas y piernas hasta el punto de no poderse mover correctamente debido a esta sensación de peso que tenían al moverse.²⁸” (1993, p. 359) También observó que las personas deprimidas de tipo letárgico eran capaces de expresar sus sentimientos a través de movimientos o el tono de la voz, y que las personas deprimidas, con ansiedad y sobre excitación también respondían bien al movimiento en ritmo (Sandel. et al., 1993). En DMT, también se pueden observar algunos patrones de movimiento de pacientes hospitalizados con psicopatologías graves con la herramienta MPI (Movement Psychodiagnostic Inventory) desarrollada por Davis (1981).

El concepto de grounding también se puede trabajar en sus distintos aspectos con personas que sufren otros trastornos psíquicos y emocionales, como, por ejemplo, niños y adolescentes hiperactivos que no pueden estar quietos y mujeres con trastornos de alimentación que muestran un uso limitado del factor de Peso²⁹ (que está correlacionado según vio Bartenieff (2002) con una falta de asertividad, de sentido del self) (Stanton-Jones, 1992). Y sobre todo se puede trabajar con personas que sufren de estrés, ansiedad

²⁷ “A schizophrenic usually feels weightless as a though he will dissolve into midair.” (1993, p. 360)

²⁸ “They sometimes feel their hips are extremely heavy and that their legs are extremely heavy, to the point that they move inadequately because they feel they are carrying such weight around with them.” (1993, p. 359)

²⁹ Para más información, ver el apartado 2.5.6 sobre la relación entre el factor de peso y el grounding físico.

y depresión en su vida cotidiana, por enfermedad, problemas laborales, emocionales o personales y se consideran “normales”.

Lo que está claro es que el grounding o enraizamiento es un tema muy importante en el ámbito de la salud física, mental y emocional que debería abordarse de una forma más específica bajo la perspectiva de la DMT.

VI: Conclusiones

Todo lo anteriormente expuesto, me lleva a afirmar que el grounding o enraizamiento es un concepto muy interesante y útil en DMT que merece ser estudiado con mayor profundidad. Sobre todo es muy vigente, debido al actual desenraizamiento de las personas con la crisis económica y en general de nuestra sociedad occidental en la que supuestamente hay cada día una mayor integración de cuerpo y mente. Todo esto, me lleva a formular la última pregunta:

¿Estas técnicas corporales de enraizamiento son o no suficientes para conseguir un mayor “enraizamiento” del individuo, para ayudarle conectar con su cuerpo, con sus emociones y con su realidad?

Yo creo que son apropiadas para ayudar a cualquier persona a lograr una mayor conexión con su cuerpo, consigo misma y con los demás porque contienen una diversidad de ejercicios que pueden con el tiempo, ayudarles a aceptar su cuerpo, ayudarles a conectar con su realidad física, emocional, y relacional tal como yo he visto que ha sucedido, aunque de forma efímera, con mis clientes de DMT. Yo también disfrutaba y sobre todo aprendía de todos ellos, porque de hecho creo que hay que dejar de considerar a estas personas como “no capacitadas” y dejar de hacer divisiones entre personas “enfermas” y “normales”. El grounding o arraigo no será completo hasta que estas personas se puedan integrar y ser aceptadas en la sociedad, como personas normales. De hecho, estas técnicas se pueden y deben aplicar a cualquier persona en múltiples ámbitos. Dado que la DMT es una disciplina multidisciplinar, se abre un amplio abanico de posibilidades de aplicación del *grounding* desde otras disciplinas que también lo trabajan (el yoga, con su conciencia de mente y cuerpo, el ballet clásico con su visión de enraizamiento vertical, las danzas africanas tradicionales con su visión relacional, el Tango o el Paso Doble, el baile del swing que también se fundamentan en el grounding, etc.) y con todo tipo de personas en el ámbito diario: personas que sufren una enfermedad, que están deprimidas o que trabajan en situaciones de ansiedad y/o estrés (cuidadores, enfermeras, auxiliares, médicos, y otros).

Pero creo que estas técnicas son insuficientes. En primer lugar, deberían aplicarse de forma regular, como una psicoterapia y no sólo durante un tiempo limitado. Habría que diseñar técnicas de enraizamiento para todo tipo de personas dentro de la sociedad, y en cualquier ámbito con el fin de conseguir un buen “arraigo” sea cual sea el momento que

están viviendo, y ver los problemas como una oportunidad de transformación para aprender a vivir en el aquí y el ahora.

Referencias bibliográficas

Abad C., A. (2012). *Historia del ballet y de la danza moderna*. Madrid: Alianza Editorial.

ADMTE (Asociación Española de Danza Terapia, 2013). *¿Qué es la DMT?* Recuperado en mayo de 2013 de: <http://www.danzamovimientoterapia.com/index.php/sample-sites/que-es-dmt>

ADTA (American Dance Therapy Association, 2013). *About dance/movement therapy*. Recuperado en junio de 2013 de: <http://www.adta.org>

Agawu, K. (1995). The invention of “African rhythm”. *Journal of the American Musicological Society* 48, pp.380-395

American Psychiatric Association (2000). *Diagnostic and statistical manual of mental Disorders*, (4th ed., text rev.) (DSMIV-TR). Washington, DC

ASPASIM, (2009). *Proyecto de funcionamiento institucional, 2009-2010*. Documento interno.

Bartenieff, I. (2002). *Body movement: Coping with the environment*. NY: First Routledge.

Baum, S. (2011). Living on shifting sands: Grounding and borderline personality organization. En V. Heinrich-Clauer (Ed.), *Handbook Bioenergetic Analysis*, (pp. 265-292). International Institute for Bioenergetics Analysis. Giessen: Psychosozial-Verlag

Boadella D. (2006). The tree of man and the fundamental dimensions of Biosynthesis - IIBS (*International Institute for Biosynthesis*), pp. 1-6. Recuperado en mayo de 2013 de: http://www.biosynthesis.orgwww.biosynthesis-institute.com/print/the_tree_of_man.pdf

Boid, J (2007). The rhythm method. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy: An International Journal for Theory, Research and Practice*, 2, pp. 57-67.

Brown, R. & Gerbarg, P. (2005, Feb). Sudarshan Kriya yogic breathing in the treatment of stress, anxiety, and depression: Part I-neurophysiologic model. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 11, pp. 189-201.

Brown, T. (2012). *Dance awareness in theory and practice*. Recuperado en 2013 de: http://www.embodiedtherapy.org.uk/DeepBodywork_and_the_Dance_of_Awareness.pdf

Burns, C.A., (2011). Embodiment and embedment: Integrating dance/movement therapy, body psychotherapy and ecopsychology. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy: An International Journal for Theory, Research and Practice*, 7, pp. 39-54

Caldwell, C. (1999). *Habitar el cuerpo*. Recuperado en 2013 de: <http://www.educacionemocional.cl/documentos/cuerpo03.pdf>

Chace, M. (1993). Selected writings by Marian Chace. En S.L. Sandel, S. Chaiklin & A. Lohn (Eds.). *Foundations of dance/movement therapy. The life and work of Marian Chace*. Columbia, MD: The Marian Chace Memorial Foundation of The American Dance Therapy Association

Chaiklin S & Wengrower H. (2009). *The art and science of dance/movement therapy- Life is dance*. NY: Routledge

Chaiklin S. & Schmais, C. (1993). The Chace approach to dance therapy En S.L. Sandel, S. Chaiklin & A. Lohn (Eds.). *Foundations of dance/movement therapy. The life and work of Marian Chace*. Columbia, MD: The Marian Chace Memorial Foundation of The American Dance Therapy Association

Chidvilasnananda, G. (2006, 2nd reprint). *The Yoga of discipline*. Chennai: Chitshakti Publications.

Clauer, J. (2011a). Introduction. En V. Heinrich-Clauer (Ed). *Handbook bioenergetic analysis*, pp. 51-55. International Institute for Bioenergetic Analysis. Giessen: Psychosozial-Verlag

Clauer, J. (2011b). Neurobiology and psychological development of grounding and embodiment – Applications in the treatment of clients with early disorders. En International Institute for Bioenergetic Analysis (Ed.). *Bioenergetic Analysis 2011 (21)*, pp. 17-55. International Institute of Bioenergetics Analysis. Giessen: Psychosozial-Verlag

Davis, M (1981). Movement characteristics of hospitalized patients. *American Journal of Dance Therapy, Volume 4, Issue 1*, pp. 52-71

Devereux G. (2003). *Yoga dinámico*. Madrid: Ediciones Tutor, S.A.

Espenak, L. (1989). Movement diagnosis tests and the inherent laws governing their use in treatment: An aid in detecting the life style. *American Journal of Dance Therapy. Vol. 11 n° 2*, pp.1-7

European Federation for Bioenergetics Analysis-Psychotherapy (EFBAP) (2004-*Answers to EAP's 15 Questions on Bioenergetics*) t h e
Analysis – Recuperado en mayo 2013 de:
<http://www.bioenergeticanalysis.net/articlesandpapers.html>

Evans, S. & Garner J. (2004). *Talking over the years. A handbook of dynamic psychotherapy with older adults*. NY: Brunner-Routledge

Feldenkrais, M (1997). *Awareness heals. The Feldenkrais method for dynamic health*. Cambridge, MA: Da Capo Press, member of the Perseus Books Group

Feldenkrais, M. (2009). *Autoconciencia por el movimiento*. Barcelona: Paidós

- Fischer, J. & Chaiklin, S (1993) Meeting in movement: The work of the therapist and the client. En Sandel, S., Chaiklin S. & Lohn, A (Eds.). *Foundations of dance/movement therapy. The life and work of Marian Chace*. Columbia, MD: The Marian Chace Memorial Fund of the American Dance Therapy Association
- Franklin, E. (1996). *Dynamic alignment through imagery*. Champaign, IL: Human Kinetics
- Freud S. (1980). *Escritos sobre la Cocaína*. Barcelona: ed. Anagrama
- Fuchs, T. (2001). The Tacit Dimension. *Philosophy, Psychiatry, & Psychology*. 8, December, pp. 323-326.
- Gallagher, S. (2005). *How the body shapes the mind*. NY: Oxford. University Press.
- Garaudy, R. (1973). *Danser sa vie*. Paris: Editions du Seuil
- Gimpelewicz, S. (2007-2008). Aspectos terapéuticos del juego en los adultos. *Revista del COPC/205*. pp. 1-48
- Green, D. (2002). Traditional dance in Africa. En Kariamuwelsh Asante Ed. *African dance*. pp. 13-18. Recuperado de: <http://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=nnsWhJGkXo8C&oi=fnd&pg=PA13&dq=vertical+dance+of+masa%C3%AF&ots=7uUeuj8yuC&sig=OMiT5WrNiUO7HAPXaDyFiBv6wp8#v=onepage&q=vertical%20dance%20of%20masa%C3%AF&f=false>
- Hackney P. (2002). *Making connections- Total body integration through Bartenieff fundamentals*. NY and London: First Routledge
- Hayes, J. (2011). *The creative arts in dementia care*. London: Jessica Kingsley Publishers
- Helfaer P. (2011). Foundations of bioenergetic analysis. En V. Heinrich-Clauer (Ed.), *Handbook Bioenergetic Analysis*, (pgs. 21-33). International Institute for Bioenergetic Analysis. Giessen: Psychosozial-Verlag
- IIBA (International Institute for Bioenergetic Analysis, 2013). *What is bioenergetics analysis?* Recuperado en mayo 2013 de: <http://www.bioenergetic-therapy.org/index.php/es/the-bioenergetic-analysis/ba-for-a-therapist-en/information>
- Iyengar, B.K.S. (1997). *La Luz del yoga*. Barcelona: Ed. Kairós.
- Koch S. C., Morlinghaus K., Fuchs T. (2007). The Joy dance. Specific effects of a single dance intervention on psychiatric patients with depression. *The Arts in Psychotherapy*, 34, pp. 340-349
- Koch S. C. & Harvey, S. (2012), Dance/movement therapy with traumatized dissociative patients. En S.C. Koch, T. Fuchs, M. Summa & C. Müller. (Eds.)- *Body*

memory, metaphor and movement. pp. 369-485. Amsterdam: C. John Benjamins Publishing Company.

Laban, R. (2011, 4th Edition). *The Mastery of movement*. Alton, Hampshire, UK: Dance Books Ltd.

Levy, F (2005, 2nd revised edition) *Dance movement therapy, A healing art*. Reston: American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance (AAHPERD)

Lowen A. (1993). *Depression and the body*. New York: Penguin Compass

Lowen A. (1993). *La espiritualidad del cuerpo – Bioenergética, un camino para alcanzar la armonía y el estado de gracia*. Barcelona: Paidós.

Lowen, A. (2006, Third edition). *The Language of the body. Physical dynamics of character structure. How the body reveals personality*. Alachua, FL: Bioenergetics Press.

Lowen, A. (2009-3^a reimpresión). *La Depresión y el cuerpo*. Barcelona: Alianza Editorial

Lowen, A & Lowen L. (2010, 10^a ed.). *Ejercicios de bioenergética*. Málaga: Ed. Sirio S.A.

Lowen, A. (2011). What is Bioenergetic Analysis? En V. Heinrich-Clauer (Ed.). *Handbook Bioenergetic Analysis*, pp. 35-48. International Institute for Bioenergetic Analysis. Giessen: Psychosozial-Verlag

Malaquias, Sonia (2010). *El toque en la danza, movimiento, terapia. Perspectivas teórica, ética y empírica*. Tesina de máster de DMT de la UAB.

Maley, M.J. (2002). *Bioenergetic fundamentals. A self-exploration manual*. International Institute for Bioenergetic Analysis.

Margariti A, Ktonas P, Hondraki P, Daskalopoulou E, Kyriakopoulos G, Economou N-T, Tsekou H, Paparrigopoulos T, Barbous V y Vaslamatzis, G., (2012). An application of the primitive form of dance therapy in psychiatric population. *The Arts in Psychotherapy*, 39, pp. 95-101.

Meekums, B (2005). *Dance movement therapy*. London, Thousand Oaks, CL and New Delhi: SAGE Publications.

Merriam, S. (2000). *Qualitative research. A guide to design and implementation*. San Francisco, CA: John Wiley & Sons

Miller, J.A. (2010). Alexander Lowen (1910-2008): Reflections on his Life. *Body, movement and dance in psychotherapy, Vol. 5, No. 2*, pp. 197-202, recuperado en 2012

Moliner, M. (1984). *Diccionario de uso del español*. Madrid: ed. Gredos

- New Love J. & Dalby J (2004), *Laban for All*. London: Nick Hern Books Limited
- North, M (1990). *Personality assessment through movement*. Plymouth: Northcote House Publishers Ltd.
- Pallaro, P. (1996). Self and body-self: Dance/movement therapy and the development of object relations. *The Arts in Psychotherapy*, Vol. 23. No. 2, pp. 113- 119.
- Panhofer, H. (2006). *Cuando las palabras no son suficientes - La Danza Movimiento Terapia (DMT) con niños con trastornos emocionales y de comportamiento*. Presentado en el congreso regional "Educación y Discapacidad" en Valladolid, España.
- Peric-Todorovic, D. (2011). Introduction. En V. Heinrich-Clauer (Ed.), *Handbook Bioenergetic Analysis*, (pp. 261-264). Giessen: Psychosozial-Verlag
- Popa, RA, M. & Best P. (2010). Making sense of touch in dance movement therapy: A trainee's perspective. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy: An International Journal for Theory, Research and Practice*. 5, pp. 31-44. Recuperado de: <http://dx.doi.org/10.1080/17432970903545941>
- Rauch, S.L. (2005). *A descriptive study on the differences between body psychotherapists and traditional counselors*. University of North Carolina, Charlotte. Recuperado de: <https://www.hakomiinstitute.com/Resources/research/Rauch-dissertation>.
- Raya, U. (2007, mayo). *Introducción al yoga Kala*. Charla realizada en un curso sobre Ayurveda
- Robins, A. (1998). *Therapeutic presence*. London: Jessica Kingsley Publishers
- Röhricht, F (2009). Body oriented psychotherapy. The state of the art in empirical research and evidence-based practice: A clinical perspective. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*. Vol. 4, No. 2, pp. 135–156
- Romero, J. (2013, 17 de Julio). Lo poco que sabemos lo sabemos entre todos. *La Contra de La Vanguardia*.
- Sandel S., Chaiklin S. & Lohn A. (1993). *Foundations of dance/movement therapy. The life and work of Marian Chace*. Columbia, MD: The Marian Chace Memorial Foundation of The American Dance Therapy Association
- Saraswati, S.J. (1992). *Yoga, tantra and meditation in daily life*. London: Rider
- Scaravelli, V. (1991). *Awakening the spine – The stress-free new yoga that works with the body to restore health, vitality and energy*. NY: Harper Collins Publishers
- Schott-Billmann, F. (2000). *Le Besoin de danser*. Paris: Editions Odile Jacob
- Siegel, E.V. (1984). *Dance movement therapy, mirror of ourselves: The Psychoanalytical Approach*. NY: Human Sciences Press.

Stanton-Jones, K. (1992). *An Introduction to dance movement therapy in psychiatry*. (London and NY). Tavistock/Routledge

Talarn, A. (2009). *Psicoanálisis al alcance de todos*. Barcelona: Herder Editorial, S.L.

Tortora S. (2006). *The Dancing dialogue. Using the communicative power with young traditional counselors*. Baltimore, MD: Paul H. Brookers Publishing Co., Inc.

Urdang, L. (1997). *The Oxford Thesaurus in A-Z form*. Oxford: Oxford University Press

West J., Otte Ch., Geher K., Johnsons J., C. Mohr D., (2004). Effects of hatha yoga and african dance on perceived stress, affect and salivary cortisol. *Annals of behavioral medicine*, 28, pp.114-118

Winnicott, D. (1953). Transitional objects and transitional phenomena—A study of the first not-me possession. *International Journal of Psychoanalysis*, 34, pp. 89-97

Winnicott, D. (1960). The theory of the parent-infant relationship. *International Journal of Psychoanalysis*, 41, pp. 585-595

World Health Organization (WHO) (2012, octubre) - *Depression- Fact sheet n°369*, Recuperado en 2013 de: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs369/en/index.html>

World Health Organization (WHO) (2012) – *Depression in Europe: Facts and figures* – Recuperado en 2013 de: <http://www.euro.who.int/en/what-we-do/health-topics/noncommunicable-diseases/mental-health/news/news/2012/10/depression-in-europe/depression-in-europe-facts-and-figures>

Young C. (2008a). The History and Development of Body-Psychotherapy: European Diversity. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*. pp. 1-15

Young C. (2008b). The History and Development of Body-Psychotherapy: The American Legacy of Wilhelm Reich. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*. pp.1-21

Anexo

Tabla I: Resumen de los ejercicios de enraizamiento de DMT (realizados en los años 2010 a 2012)

| TIPOS DE GROUNDING | QUÉ SIGNIFICA | EJERCICIOS | PARA QUIÉN |
|---------------------------|---|--|--|
| FÍSICO | Conexión con el suelo-Eje vertical-Fuerza y estabilidad físicas | <ul style="list-style-type: none"> -Trabajar la postura erguida, el eje vertical, de pie o sentados - Uso de tela elástica de licra - Diferentes formas de caminar - Plié y relevés de ballet clásico - Saltos - Agacharse con torso erguido y sin curvar espalda - Caminar, saltar y avanzar haciendo sonar cascabeles en los pies, flexionando piernas y relajándolas hacia el suelo como un muelle | <p>Tercera edad y adultos con discapacidad psíquica</p> <p>Discapacidad psíquica</p> |
| SENSORIAL | Conciencia sensorial y corporal | <ul style="list-style-type: none"> -Masajes, Frotarse, Darse palmadas o toquecitos -Ejercicios de respiración, - Diferentes ejercicios de visualización, de escucha del cuerpo y tacto de objetos, de olfato. | -Discapacidad psíquica y tercera edad con demencia |
| EMOCIONAL | Estar bien con uno mismo y con los demás. Estabilidad emocional. Apoyo y sostén o sostenimiento | <ul style="list-style-type: none"> -Pelota grande de fisioterapia -Contacto/apoyo con otra persona (a través de las manos, los pies, la espada): apoyarse y dejarse apoyar -Apoyo contra la pared y en el suelo o en la silla - Trabajo de emociones en movimiento -Mirroring | <p>Discapacidad psíquica</p> <p>Tercera edad</p> |
| RELACIONAL | Vínculos y relaciones con otra persona, grupo de personas, en un ámbito geográfico, social y cultural. Pertenencia a una comunidad, colectividad, país... | <ul style="list-style-type: none"> -Tela elástica grande licra -Uso de cintas elásticas con cascabeles en grupo -Cantar, bailar caminar flexionando piernas y con ritmos africanos | <p>-Tercera edad / discapacidad psíqu.</p> <p>-Discapacidad psíqu.</p> |