



Asociación Argentina de terapia de Bonding El Abrazo Primario

Se comienza con el grupo formando un círculo. Dicha disposición espacial posibilita una mejor visualización de todos los integrantes, facilita una comunicación e interacción múltiple, la circulación y el intercambio de las miradas, gestos y expresiones. De esta manera se va generando una mayor integración entre los participantes y conformando, a medida que transcurre la actividad, un abordaje contenedor desde el cual se producirán los distintos climas grupales.

Desde esta perspectiva corporal se incluye el trabajo con los centros de energía o “chacras”. Se busca ir movilizándolos permitiendo su manifestación desde lo físico, lo energético, lo emotivo y lo psíquico. Así, el coordinador invita a los miembros del grupo a mover las distintas zonas del cuerpo que implican aquellos centros y a expresarse por medio del movimiento, el gesto corporal y la liberación de la voz. La secuencia se lleva a cabo preferentemente desde los pies hasta la cabeza y de la cabeza a los pies. Se proponen movimientos rítmicos y melódicos, acordes al emergente grupal, acompañados por diversos tipos de músicas del mundo que procuran diferentes estados internos y climas grupales. El coordinador indica las consignas a partir de la percepción lograda en el caldeamiento grupal invitando a copiar sus movimientos y/o gestos sin acompañarse de la palabra, mediante señalamientos verbales, o dejando que la misma música invite a una modalidad determinada de expresión.

El coordinador plantea a los participantes que imiten sus mismos movimientos y gestos; aquí lo importante no es la copia fiel de lo que él realiza sino que cada persona sienta en su propio cuerpo aquello que se le está proponiendo. Con tal imitación se produce una conexión nutricia de retroalimentación entre el coordinador y los participantes, mientras se va caldeando el clima emocional del grupo. El coordinador propone expresiones permitiendo movilizar zonas trabadas o actitudes corporales que dan cuenta de los estados emocionales que se están viviendo. Se establece así, un diálogo no verbal, un ir y venir desde lo corporal y lo emotivo. Se permite de este modo la posibilidad de identificarse, de nutrirse y de entregarse a lo que el otro ofrece sin originar prejuicios sobre sí mismo o contra los otros.

Con este tipo de modalidad se recurre a las bases evolutivas de la constitución de la personalidad. Justamente, es a partir de la imitación temprana de las voces, movimientos, gestos y actitudes de los cuidadores que se realiza el proceso de individuación, diferenciación y se constituye el propio self. De esta manera, se brinda un ejercicio ordenador e integrador de la personalidad, que permite, también, nuevos aprendizajes ya que se puede facilitar el desbloqueo de las personas y encontrar entonces una diferencia significativa en el movimiento, el gesto o la actitud estereotipados.

La utilización de la música juega aquí un papel muy importante ya que brinda sostén, apoyo y cierto orden contenedor. Además genera diferentes climas (distensión, alegría, compenetración, meditación, etc.) y diversas expresiones en las formas de moverse. La música facilita la activación de las respuestas motrices inmediatas, distiende, estimula la expresión de las emociones, libera la energía, produce placer y alegría. Asimismo, promueve la vinculación con lo externo, el contacto con el propio

sentimiento, las sensaciones y el vínculo con los otros. Las diferentes músicas del mundo y los distintos estilos musicales invitan a que una parte específica del cuerpo comande el movimiento así como moviliza un determinado sentimiento y expresión primarios.

A medida que se desarrolla la actividad se invita a los participantes a soltar la voz junto con los distintos movimientos, expresiones y actividades que se proponen. Por medio de la imitación y los juegos se van intercambiando expresiones verbales que dan cuenta de diversos estados emocionales.

De esta manera, se estimula la percepción del afuera y del adentro del si mismo y se activan los sistemas simpático y parasimpático vegetativo.

Progresivamente, el movimiento aumenta acelerando los ritmos internos, caldeando el cuerpo emotivamente para entrar en estados emocionales ordinarios y no ordinarios de conciencia. El ejercicio con la respiración acompaña este proceso y además, permite una mayor percepción de los estados corporales y emotivos, ayuda a la liberación de las tensiones, posibilita la conexión con lo orgánico y el pasaje a otros estados de si mismo.

Los años de práctica de esta propuesta, utilizada como parte una actividad en las Comunidades Terapéuticas es un recurso integrador y facilitador para los residentes en tratamiento :

- Dispone al grupo y a las personas para una mayor entrega en el vínculo.
- Genera una integración grupal más rápida y dinámica.
- Ofrece un espacio de contención e intimidad.
- Invita a la descarga y a la liberación emocional y energética.
- Permite experimentar las emociones desde el movimiento.
- Proporciona un mayor registro y conciencia del estado corporal y emotivo.
- Invita a través del juego a conocerse y vincularse.
- Estimula la memoria muscular, emotiva y psíquica para su posterior trabajo terapéutico.
- Prepara al cuerpo para la exigencia psicofísica que devendrá.

Ramon Néstor Vega
Presidente A.A.T.B.

Julián Álvarez 991 Buenos Aires Argentina
Te:0054-11-4775-0873
Cel:0054-11-15-4-537-1584
E-mail - ramonvega@abrazoprimario.com.ar
www.abrazoprimario.com.ar