



MARÍA VERGARA Y JIMENA BESCÓS

---

# EL REGRESO AL CUERPO

---

Teoría y práctica para la coordinación de grupos de Bioenergética.

**iDL**  
ImprentaDeLibros.com

# EL REGRESO AL CUERPO

TEORÍA Y PRÁCTICA PARA LA COORDINACIÓN DE  
GRUPOS DE BIOENERGÉTICA



María Vergara - Jimena Bescós

Ilustraciones por Mariana Ansaldo

Vergara, María

El regreso al cuerpo : teoría y práctica para la coordinación de grupos de Bioenergética / María Vergara ; Jimena Bescós. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Imprenta de libros, 2021.

132 p. ; 17 x 24 cm.

ISBN 978-987-4426-82-6

1. Terapias. 2. Trabajo Corporal. I. Bescós, Jimena. II. Título.

CDD 612.01421

## **El regreso al cuerpo - Teoría y práctica para la coordinación de grupos de Bioenergética**

María Vergara y Jimena Bescós

© 2021 – María Vergara

Todos los derechos reservados.

© 2021 – Jimena Bescós

Todos los derechos reservados.

© 2021 – Ilustraciones Mariana Ansaldo

Todos los derechos reservados.

© 2021 – Tapa Martín Vergara

Todos los derechos reservados.

© 2021 – IMPRENTADELIBROS.com

Impreso en IMPRENTADELIBROS.com

Olga Cossettini 1112 - 8F - C.A.B.A.

ediciones@imprentadelibros.com - 45068805

1ª edición: Marzo de 2021

No se permite la reproducción parcial o total, el almacenamiento, el alquiler, la transmisión o la transformación de este libro, en cualquier forma o por cualquier medio, sea electrónico o mecánico, mediante fotocopias, digitalización u otros métodos, sin el permiso previo y escrito por el editor. Su infracción está penada por las leyes 11.723 y 25.446 de la República Argentina.

Impreso en Argentina / Printed in Argentina

Queda hecho el depósito que previene la ley 11.723

ISBN: 978-987-4426-82-6

# ÍNDICE

[Agradecimientos](#)

[Prólogo](#)

[Introducción](#)

[1. Bioenergética](#)

[2. Conceptos importantes para entender la Bioenergética](#)

[2.1 Energía y vibración](#)

[2.2 Respiración](#)

[2.3 Enraizamiento](#)

[2.4 La voz](#)

[2.5 Sexualidad](#)

[2.6 Coraza y segmentos](#)

[3. La Práctica Bioenergética](#)

[3.1 Secuencia de una clase de ejercicios](#)

[3.2 Sensaciones](#)

[3.3 Música y elementos](#)

[4. Manual de Ejercicios](#)

[4.1 Caldeamiento](#)

[4.2 Ejercicios de bioenergética: Carga y descarga](#)

[4.3 En grupo](#)

[4.4 Contacto](#)

[4.6 Relajación](#)

[5. Modelos de Clases](#)

[6. Sobre Nosotras](#)

[7. Bibliografía](#)

# AGRADECIMIENTOS

Queremos agradecer a María Irene Ríos y a Marcela Duarte: terapeutas, docentes y supervisoras nuestras; por su generosidad y por la mirada que nos transmitieron de la Bioenergética. Hermosas personas que nos acompañan en el camino.

A Mariana Ansaldo, por su talento y paciencia, por regalarnos con su creatividad las imágenes que ilustran este libro, sin ellas no sería el libro que pensamos.

A Joaco, Tuto y Carme por la ayuda con las fotos, por escucharnos leerles mil veces párrafos en voz alta y por el tiempo robado.

A Romina Colussi, Lorena Repetto y Gabriela Gil por la lectura del manuscrito y sus comentarios, consejos y correcciones.

A todas y todos los que nos quieren: familia, amigas y amigos quienes nos alentaron a escribir este libro.

A nuestras y nuestros pacientes y alumnas, porque al escribir estaban presentes en nosotras, como guías principales de este camino.

# PRÓLOGO

Es muy conmovedor para mí, presentar este libro, que comenzó no solo como una expresión de deseos a realizar, sino como un impulso a ser liberado y plasmado en la realidad, una fuerza que debía y tenía que ser escuchada y puesta en marcha.

Eran los primeros días de una cuarentena, en tiempos de pandemia; todo se había paralizado alrededor, la vida transcurría puertas adentro de los hogares, y los cuerpos replegados y vueltos también hacia adentro. Todo era incierto, todo estaba cambiando y tomando un rumbo impredecible.

Mientras tanto en los hogares y vidas de Jimena y María, con quienes compartí ese tiempo, la vida empezaba a creer en horizontes posibles, reales y concretos.

Jimena con un remolino de fuerza y conocimiento en su interior, como si todo lo aprendido se hubiera asentado en la misma tierra, su tierra personal, y florecido en este tiempo, cuyo fruto es este libro, su primera obra.

María profunda, buscando en sus libros, en su historia, acomodando todo lo que había alrededor, tanta riqueza disponible para releer, juntar, procesar y escribir...

Recuerdo una foto compartida por María a nuestro grupo, con un montón de libros alrededor y un cuaderno en blanco, había que ponerse y sentarse a escribir. ¡Por cierto, nada fácil! Todo un desafío por delante.

Este es un libro que está dirigido a todos aquellos que tengan su primer encuentro con la Bioenergética, y también a quienes ya tengan experiencia en esta práctica, para seguir enriqueciéndose. Desarrolla las nociones básicas de la Bioenergética, tamizado por los conocimientos y experiencias de sus autoras, de una forma amena, natural y actual.

Contiene una guía de ejercicios sencillos y muy benéficos para echar mano, así como también herramientas y recursos que permiten a través de su práctica, sentir al cuerpo como un todo integrado, completo y consciente.

Esto me trae una certeza, una de esas pocas que aparecen en la vida: que gran parte de arraigarse, es ir en defensa de ese impulso inspirador, creativo, que puja como un torbellino por salir al mundo y darse cauce.

*“La felicidad es la conciencia del crecimiento” (Alexander Lowen)*

Lo hicieron posible, las admiro y las quiero.

Gabriela Laura Gil

Terapeuta Bioenergética

# INTRODUCCIÓN

Nuestra práctica como bioenergetistas nos ha enseñado muchísimo en estos años, tanto a nivel personal como en el trabajo individual y con grupos. Otro tanto se lo debemos al ejercicio de la docencia y a los grupos de supervisión de terapeutas. Con todo lo recibido, leído y elaborado necesitábamos escribir un libro.

El mundo de la Bioenergética, en comparación con otras disciplinas, es todavía pequeño. Y el impacto que tiene en las vidas de las personas que pasan por ella es alto. Quisimos entonces, que llegara a más personas, tal vez desde el libro a la técnica o desde la práctica al libro, pero en definitiva que la Bioenergética pudiera darse a conocer aún más.

La pandemia ha corrido todos los velos, nos ha mostrado que mucho de lo que vivíamos ya no nos ofrece respuestas ni satisfacción, incluso nos lleva a un modo de vida sin futuro posible para las próximas generaciones. Somos testigos y actores de un momento de la humanidad que necesita otras soluciones y modos de vivir.

*El regreso al cuerpo* nos pareció la frase que resumía esta obra, el volver a reconocer la parte de naturaleza que somos, la parte que somos dentro del todo, de una red humana indivisible y orgánica. El cuerpo y el grupo. La red y la naturaleza. El conocimiento compartido. Como dice la nutricionista Nat Amengual: “sana uno y sanamos todos”.

La Bioenergética se presenta en el trabajo clínico de modo individual o en grupo terapéutico. A eso nos dedicamos nosotras. Otra propuesta son los grupos de ejercicios de bioenergética. Tanto estos grupos, como la terapia, son complementarios y de gran riqueza para abordar procesos personales.

En este libro elegimos ofrecer una guía teórica y práctica para la coordinación de grupos de ejercicios. Para ello, van a encontrar una exposición de la historia de la técnica y de la relación social y cultural con el cuerpo. Luego nos enfocamos en conceptos claves que abordamos en Bioenergética y que sustentan nuestro trabajo.

Para hablar acerca de la coordinación de grupos de ejercicios, elegimos no escribir en este libro sobre las estructuras de carácter, cuerpo teórico central del Análisis Bioenergético. Entendemos que es en la terapia individual o grupal que, como terapeutas, observamos los rasgos de

carácter de las personas. Entendiendo que tal vez, un próximo libro amerita un tema tan complejo y que de todas formas, atañe a la práctica clínica. La lectora y el lector podrán encontrar bibliografía sobre este tema, que es sobre lo que más se ha escrito en materia de Bioenergética.

Preferimos brindar para las clases de ejercicios grupales, un conocimiento sólido sobre los segmentos reichianos y el lenguaje corporal, herramientas poderosas en el rol de coordinación. Sostenemos que no hay a disposición bibliografía enfocada en el trabajo grupal en esta técnica y quisimos ofrecer el libro que lo hiciera.

En la segunda parte, podrán encontrar una explicación sobre los momentos de una clase y sus modalidades; y un completo, pero no definitivo, listado de ejercicios para dar clase que se acompaña de dibujos que ilustran las descripciones.

Para finalizar, entendemos que como mujeres, autoras y lectoras, siempre hemos sido minoría y nombradas en lo colectivo desde el género masculino. En momentos de tanta interpelación, deconstrucción y necesidad de visibilización, es que decidimos escribir la mayor parte de esta obra en femenino. No pretendemos con esto excluir a los hombres que lo lean, sino ofrecer al menos un poco de equilibrio, desde nuestro humilde lugar. Lo cierto también, es que la gran mayoría de las que se acercan a las prácticas corporales todavía son mujeres y esperamos que los hombres puedan incorporarse cada vez más a actividades que los acerquen a su lado sensible y sensitivo, consigo mismos y con los demás, ellos también se lo deben. Todavía tenemos un largo camino que recorrer como sociedad. ¡Les damos la bienvenida!

# 1. BIOENERGÉTICA

*No nos corresponde a los filósofos separar el alma del cuerpo... No somos ranas pensantes, ni aparatos de objetivación y de registro sin entrañas; hemos de parir continuamente nuestros dolores y proporcionarles maternalmente todo lo que hay en nuestra sangre, corazón, deseo, pasión, tormento, conciencia, destino, fatalidad...*

*No soy de los que tiene ideas entre los libros, en contacto con los libros, estoy acostumbrado a pensar al aire libre, andando, saltando, escalando, bailando, sobre todo en montes solitarios o muy cerca del mar.*

FRIEDRICH NIETZSCHE

¿En qué momento naturalizamos que lo que sucedía en el cuerpo estaba disociado de los sentimientos, de nuestra historia, de nuestra alma? ¿Cómo fue que llegamos a someter al cuerpo de la misma forma que sometemos a la naturaleza? ¿Cuándo dejamos de escuchar al cuerpo, negando su sabiduría y dándole un excesivo valor a nuestra mente?

La respuesta a esto sería una larga historia, difícil de resumir en un solo libro, sin embargo al comenzar a investigar sobre la historia de la corporalidad, entendimos aún más, cómo la separación mente-cuerpo respondía históricamente a lo que Alexander Lowen menciona en "Introducción" de *Miedo a la vida*:

el hombre es parte de la naturaleza como cualquier otro animal, y está sujeto totalmente a sus leyes; pero está también por encima de la naturaleza, modificándola y controlándola. Lo mismo hace con su propia naturaleza; una parte de su personalidad, el ego, se vuelve contra la parte animal, el cuerpo. La antítesis entre el ego y el cuerpo produce una tensión dinámica que conduce al desarrollo de la cultura, pero a la vez contiene un potencial destructivo.

Haciendo un recorrido histórico, observamos que muchos pensadores y filósofos como Maurice Merleau-Ponty, Friedrich Nietzsche, Baruch Spinoza, Gilles Deleuze entre otros; estaban involucrados en la problemática de la relación con nuestro cuerpo. Con estos pensadores contemporáneos la filosofía intenta explicar una forma de concebir al individuo, a lo corpóreo. Como dice Silvia Citro, en *Variaciones sobre el cuerpo*, "este viraje provocó una nueva mirada, un abordaje del mundo desde la corporalidad y con él, la ruptura con las tradiciones racionalistas anteriores que desvalorizaron al cuerpo".