



Nayad

“ LA FELICIDAD BIOLÓGICA

”



CONTENIDOS

1

LUCA: La bacteria feliz

2

LA CIENCIA DE LA FELICIDAD

3

MEN SANA IN CORPORE SANO

4

EUDAIMONIA

5

LA BIODINÁMICA CARDIO-VASCULAR Y LA MEDICINA
TRADICIONAL ORIENTAL

6

ORIENTANDONOS HACIA LA ALEGRÍA DE VIVIR



I LUCA: LA BACTERIA FELIZ

Imagina por un momento, hace casi 4.000 millones de años, sumergido en un océano cálido y picante, con una luz diferente a la que hoy conocemos y una atmosfera irrespirable para las actuales criaturas aeróbicas.

Imagina por un momento una inconsciencia profunda, sin sueños y que en un instante se confabularan diferentes procesos fisio-químicos y climatológicos.

Imagina ese momento que, como en un descomunal puzzle, todo encajara y súbitamente sintieras, por primera vez, que eres un ente flotando en un medio líquido y te llegarán señales mensajeras de placer y también otras señales alarmantes de peligro. No sabemos bien como sucedería todo esto en tu estructura orgánica microscópica, lo único real es que, sin duda, sucedió en los albores de la vida sobre este planeta.

La arquitectura de la vida era un mensaje encriptado en el agua que, como en un juego de reflejos en los espejos líquidos de las gotas, fue replicando, soplo a soplo, a esa criatura prístina, fraguando una fraternidad de vidas. LUCA al encontrarse con sus hermanas, comenzó a desarrollar el impulso innato de cooperación que, tras millones de años de experiencia evolutiva, ha creado la compasión.

El milagro de la Vida. El abracadabra de lo inorgánico y mineral a lo orgánico y vivo.

Al principio fue la aparición, en el océano fluido de Gaia, de diminutas criaturas que abrazaban ese líquido elemental con sus finas membranas, encapsulándolo en su interior, gozando de nuevas cualidades y autonomía. Líquido autoorganizado dentro de la masa total del líquido oceánico planetario.



Imagina por un momento pulsar en ti ese nuevo estado de identidad, la vida, como un latido que de forma armónica se expande y se contrae. Vivenciando, por primera vez, experiencias similares a lo que hoy calificamos de placer y dolor.

En ese preciso instante, hace casi 4000 millones de años, aconteció el nacimiento de LUCA (last universal common ancestor: el antepasado común de todos los organismos vivos actuales y probablemente también de todos los fósiles). Nuestro lejano antepasado común para todos los seres vivos presentes, pasados y futuros.

A LUCA le quedaba un largo recorrido por realizar al que llamamos evolución. La primera emoción que quizá surgiera en él, tras la explosión de luz de su sorprendente e inesperado nacimiento, podemos bautizarla como Alegría de Vivir. Una curiosidad que te embarga y te invita a explorar el mundo y sorprenderte.

Un cúmulo inmenso de sensaciones, en un medio ambiente diferente a tu medio interno, con diversos estímulos agradables y desagradables que irán perfilando tu estrategia de supervivencia y que también darán paso a emociones moleculares (expresiones bioquímicas de movimiento en respuesta a los estímulos del medio) de miedo contractivo, en complementariedad a emociones moleculares expansivas de Alegría de Vivir. LUCA, la bacteria feliz.

Esta epopeya de la Vida ya comenzó con un impulso irrefrenable de permanecer y crecer en complejidad.

Es la base, el principio, de lo que nosotros llamamos “La Felicidad Biológica”.





II LA CIENCIA DE LA FELICIDAD



¿Qué dice la ciencia de todo esto?:

Ruut Veenhoven es un sociólogo holandés y una autoridad mundial en el estudio científico de felicidad. Es el director fundador de la Base de datos mundial de la felicidad (<https://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/>). Su trabajo desde la Universidad Erasmus de Rotterdam ha demostrado que la felicidad puede ser una medida fiable para evaluar el progreso de las sociedades.

Richard J. Davidson, profesor de psicología y psiquiatría en la Universidad de Wisconsin-Madison, en base a la neuroplasticidad, plantea que la felicidad y la compasión son habilidades que se pueden aprender con práctica y tiempo. Es posible entrenar la mente para ser feliz.

Martin Seligman es un psicólogo y escritor estadounidense conocido principalmente por sus experimentos sobre la indefensión aprendida y su relación con la depresión. En sus estudios plantea que hay tres tipos de felicidad:

- a) La felicidad hedonista : la búsqueda del placer
- b) La felicidad que sentimos cuando estamos poniendo en marcha nuestras capacidades, comprometidos en una tarea que nos absorbe. Esta experiencia nos da la sensación de fluir y nos aporta emociones positivas cuando acabamos la tarea.
- c) La felicidad de hacer algo que da sentido a nuestra vida, algo que consideramos que tiene un valor superior a nosotros mismos
(la humanidad, Dios, etc)



Andrew Patrick Arthur Steptoe es un psicólogo y epidemiólogo británico, director del Departamento de Ciencias del Comportamiento y Salud del University College London . Es conocido por su trabajo sobre los factores psicosociales en las enfermedades cardiovasculares, el envejecimiento y el bienestar y la salud . Ha realizado estudios sobre las vías psicobiológicas que vincular los factores de riesgo ambientales con la progresión, entre otras, de la enfermedad cardiovascular. Ha descubierto que las citoquinas inflamatorias responden de manera aguda al estrés mental.

Dan Gilbert, psicólogo de Harvard considera que las emociones positivas son de dos tipos:

1. Asociadas al sistema dopaminérgico que controla el impulso y el esfuerzo de búsqueda.
2. Asociadas al sistema opiáceo y de la oxitocina que induce el confort, la relajación, el disfrute y la alegría.

El primero está relacionado con la felicidad que proviene del compromiso y el sentido de la vida y el segundo a la felicidad hedonista.

Esta es una pequeña muestra de estudios, con carácter científico, que profundizan en la relación que hay entre sentirnos felices o desgraciados y salud.





III MEN SANA IN CORPORE SANO

¿ La cita clásica del cómico romano Décimo Junio Juvenal (siglo I de nuestra era) “Men sana in corpore sano”, extraída de su obra “Sátiras”, queda confirmada por la ciencia actual. Lo que pensamos y sentimos tiene un efecto directo en nuestro cuerpo e involucra a todos los sistemas orgánicos.

La pregunta sería ¿una mente insana puede habitar un cuerpo sano? Y para responderla primero tendríamos que dilucidar el significado de una mente insana y , abundando más en el razonamiento, definir mente.

La respuesta del saber tradicional, de la filosofía perenne, es que para que exista una mente sana ha de existir coherencia entre pensamiento, sentimiento y acción. Esta coherencia, como característica genuinamente humana, nos posibilita “ ser Uno y ser Uno con otros”.

En cuanto a mente, es habitual definirla como “Conjunto de capacidades intelectuales de la persona”. La etimología de mente tiene su origen en el latín y hace referencia a pensar . Si buscamos en las raíces indoeuropeas de esta palabra, nos encontramos con que también, curiosamente, origina la palabra mentir. Si bien, es cierto que estas consideraciones se quedan muy cortas y hacen referencia exclusivamente a lo que hay dentro de nuestra cabeza.

Nuestro concepto de mente es, al menos, tricerebral e incluye, además de al encéfalo, al corazón y a las vísceras.

Cuando hablamos de mente abarcamos experiencias como: sensaciones, emociones, sentimientos, memorias, imaginación, sueños, intuiciones, instintos, inspiraciones, etc.



La madre de las musas es Mnemosine, la memoria, palabra, también, de la familia etimológica de mente.

Por otra parte, no podemos objetar de nuestra cabeza en exceso, ya que por su existencia somos la especie elegida, por la propia naturaleza, para obtener la excelencia, el sobresaliente, en la asignatura evolutiva del amor:

a) Por nuestro desarrollo encefálico conseguimos alcanzar la razón. ¿Qué fue primero el huevo o la gallina?, ¿raciocinio o tamaño del encéfalo?, el maridaje de ambos frente a los retos del medio, fue evolución. Esta nueva herramienta nos permitió ser capaces de autoobservarnos de manera consciente y tomar distancia de algunos aspectos de nuestra naturaleza animal, posibilitando la adquisición de valores éticos como las virtudes platónicas.

b) Esta capacidad de poder ser testigos de lo que acontece nos ha dado alas, libertad. El lema de la Universitat de Barcelona nos ilustra sobre la libertad: “Libertas perfundet omnia luce” (La libertad lo ilumina todo con su luz), modificación de un texto del poeta romano Lucrecio (99 a.n.e.) que hace referencia al Sol, sumo dador de luz abundante y gratuita.

c) Al crecer nuestro cerebro y aumentar el volumen de nuestra cabeza, necesariamente el cachorro humano tiene una importante etapa de embarazo extrauterino y un largo periodo de crianza que ha posibilitado, por contacto piel con piel y corazón con corazón, el aprendizaje del amor y la emergencia de nuevas habilidades propiamente humanas como la solidaridad y la compasión.

Y todo ello gracias a la presencia de nuestra cabeza.





IV EUDAIMONIA

¿ Hemos visto como la felicidad es una experiencia orgánica, que sólo puede darse cuando hay un medio interno, una individualidad exploradora, y un medio externo que explorar, que nos aporta sensaciones. Sensaciones que se balancean entre la satisfacción y la insatisfacción, entre el placer y el displacer. Este viaje entre los extremos, como equilibristas vitales, solo llega a producir efectos nocivos si nos quedamos encallados en uno de sus puertos extremos. Cuando ponemos en el centro el viaje, con sus expansiones y contracciones, todo él llega a ser gozoso. La experiencia ya no es un arduo trabajo, se transforma en aventura, en algo cotidianamente sorprendente.

Desde la antigüedad la felicidad ha sido objeto de indagación:

Los clásicos griegos llamaban a la felicidad eudaimonia (buen espíritu) y , especialmente Sócrates y Platón, la relacionaban con la práctica de la virtud: una persona que no es virtuosa no puede ser feliz. Aristóteles, más pragmático, pensaba que la virtud no era suficiente, había que tener en cuenta las circunstancias del entorno. Epicúreos y estoicos dieron sus pinceladas sobre el tema dándoles un tono hedonista sin grandes lujos o espartano, respetando el flujo de la vida y los ritmos de la naturaleza. Con unas u otras palabras todos estos sabios coinciden en que “la felicidad depende de nosotros mismos”.

De todos modos, podemos ver estas consideraciones como más racionalistas que orgánica. Para nuestra concepción

la felicidad es una expresión coherente de la totalidad encarnada en un ser vivo: alegría de vivir.

La etimología de la palabra felicidad nos lleva al termino latino felicitas que cubre diversos aspectos interesantes para nuestro propósito: fortuna, dicha, placer, alegría, fecundidad, fertilidad. En su origen el termino tiene un significado muy enraizado en la cualidad de ser fecundo, fértil. Quien vive con alegría expresa libremente su bien personal, su tesoro. Se transforma en un suelo fértil regado por el cielo . La abundancia que surge de él, ya no es permanente fructificación, también es descanso, es tempestad: es saberse mover entre los extremos sostenido por la calma central. También cabe citar que la raíz indoeuropea de felicidad está relacionada con mamar, amamantar, ese vínculo inicial , corazón con corazón, de la nueva criatura con la madre nutricia.





V LA BIODINÁMICA CARDIO-VASCULAR Y LA MEDICINA TRADICIONAL ORIENTAL

¿ Las concepciones taoístas de la medicina tradicional oriental nos plantea que el corazón, vector yin del reino mutante del fuego, es el emperador y en el reside el espíritu inmortal. La función del corazón es comandar el sistema cardio-vascular que incluye corazón, vasos, sangre y linfa. A nivel de la energía psíquica, el shen, el corazón es el responsable del psiquismo global y su emoción básica es la alegría de vivir que se transforma en tristeza cuando el emperador no puede expresar su verdad y la mentira conduce nuestra vida, cuando la personalidad bloquea la expresión de la esencia.

Ya en tiempos contemporáneos, con el fundador de la tradición osteopática, Taylor Still se rescata la crucial importancia del sistema cardio-vascular, que como sabemos siempre va de la mano de vasos arteriales, venosos, linfáticos, nervios y meridianos energéticos. Todos ellos viajando por los mismos territorios. Recientemente Michael Shea ha revitalizado esta tradición osteopática, la Biodinámica Cardio-vascular, y Carlos Rodeiro, su discípulo, está difundiendo este conocimiento en España y otros países europeos.

La alegría de vivir es la emoción de la ignición, de la chispa de la vida. Cuando la alegría de vivir nos guía, no importan los tiempos de crisis, nos sabemos mover orientándonos desde nuestro núcleo esencial y transformamos los obstáculos en retos que enriquecen nuestra experiencia y nos hacen más sabios.





VI ORIENTANDONOS HACIA LA ALEGRÍA DE VIVIR

“La práctica biodinámica debe incluir ahora la exploración del sistema cardiovascular, los puntos de acupuntura relacionados, los canales y los fulcros de los cinco elementos en los sistemas orientales de anatomía sutil.”

Michael J. Shea

Desde este punto de vista os proponemos algunas acciones terapéuticas enfocadas a la globalidad, a los principios biodinámicos de la totalidad encarnada, desde la biodinámica cardiovascular y la medicina tradicional oriental:

Lo que incluiría la orientación del terapeuta hacia el proceso de ignición de las tres esferas o fogones, el trabajo de ignición sobre el paciente en relación a los fogones y la estructuras trilaminar embrionaria y el trabajo con el meridiano principal de corazón que comparte trayectoria con las arteria axilar, braquial y cubital, haciendo contacto, piétá, en los resonadores energéticos del meridiano de corazón: la puerta del espíritu y la alegría de vivir.

a) Lo primero es orientarnos como terapeutas, centrando la atención en nuestra zona infraumbilical. Podemos ayudarnos poniendo las palmas de las manos sobre ella e imaginando que respiramos por este punto y que, con nuestro aliento, alimentamos una hoguera en nuestro vientre. Cuando sintamos calor en la zona cambiamos la posición de nuestras manos hacia en el centro del pecho. Podemos imaginar como el calor asciende desde el fogón inferior y, con la ayuda de nuestro aliento, encendemos una nueva hoguera en el centro del pecho.

“Cuando sentimos el calor que desprende este nuevo fuego, cambiamos la posición de nuestras manos y con las yemas de los dedos vamos contactar nuestra frente desde la glabella, y vamos a sentir en la profundidad el tercer ventrículo. Con la ayuda del calor de los dos fogones inferiores, que asciende como una columna de calor hasta nuestra cabeza y la fuerza de nuestro aliento, vamos a imaginar como encendemos otra hoguera en nuestro tercer ventrículo. Ahora, cuando comencemos a sentir el calor de en nuestra cabeza, podemos percibir los tres fogones en marcha y una columna de aire cálido y de luz que fluye, surgiendo desde la tierra, desde nuestro periné hasta nuestra coronilla y expandiéndose más allá de nosotros hacia el cielo. Finalmente hacemos 3 ciclos respiratorios, prolongando la exhalación y podemos comenzar con nuestra práctica.

s) Como la alegría de vivir es una emoción propia del corazón y de la ignición en sus diferentes versiones, vamos a trabajar con la línea primitiva, en la cúspide de la cual está el nódulo de Hensen. A través de este nódulo primitivo se sumerge el soplo vital, el aliento de vida, para crear nuestra estructura trilaminar (tricerebral). Sitaremos las manos, una en el sacro y la otra en el coxis, confluyendo los dedos de ambas hacia la zona coccígea. Allí encontraremos los vestigios de esa línea primitiva embriológica. Después dejaremos una mano en el coxis e iremos situando la otra mano, flotante:

1)En la zona infraumbilical (tan tien inferior o hara).

2)En el centro del pecho (tan tiene medio).

3)Nuestros dedos flotan en la glabella (tan tien superior)

4)Vamos percibiendo, a lo largo de estas estaciones, el flujo del soplo pujando en dirección caudal-cefálica y encendiendo estos tres fogones de la alquimia taoísta.

5)Por último dejaremos nuestra mano abierta en la camilla a la altura de la coronilla (las 100 reuniones) sin cubrir la zona , dejando que ese tubo de luz fluya libremente.

c)El meridiano principal de corazón emerge en el hueco axilar y recorre la cara interna del brazo, siguiendo la línea que nos lleva al lado externo del meñique. Este meridiano viaja junto a la arteria axilar, la humeral o braquial y finalmente la cubital o ulnar. Podemos hacer una pietá en el resonador energético del corazón (3C) llamado "alegría de vivir", sobre la arteria braquial, en el pliegue interno del codo y terminar con una pietá en el 7c, la puerta de espíritu, resonador del corazón que regula todos los psiquismos, sobre la arterias cubital, en el primer pliegue de la muñeca, en la línea externa del meñique. Acabamos con la otra mano contactando globalmente con sistema venoso tibial, sobre la pierna, recreando entre estos dos puntos el árbol vascular.

Sobre esta totalidad biológica que somos seguiremos profundizando en una próxima publicación editorial en la que reuniremos todas nuestras experiencias y aportaciones en este campo apasionante de la Biodinámica.

"Esperamos haber facilitado la posibilidad de reorientarnos hacia la alegría de vivir, para continuar ese viaje inagotable y sorprendente que es la Vida, inmersos en la Felicidad.

Francisco Sánchez Molinero
Verónica Fajardo Bernabeu
Escuela Nayad Biodinámica 2002
Marzo 2022

