

---

# AikiSoma Devolviéndole la Dignidad al Cuerpo

**Bertram Wohak**



*AikiSoma es el cuerpo que vuelve a estar lleno de vida y habitado conscientemente. Es el cuerpo que ha recuperado su dignidad. Como Aikisoma, el cuerpo ya no es más un objeto, sino un estado.*

*Bertram Wohak. Físico, terapeuta del cuerpo, naturópata y master de Aikido. Estudió física en la Universidad Técnica de Munich. Gran experiencia en enseñanza e investigación en la Universidad, para compañías industriales e institutos de educación avanzada. Entrenador del cuerpo y de terapias corporales orientadas a los traumatismos. Permaneció largos períodos de tiempo en Japón. Fundador y encargado del dojo de Aikido "Aikikan Munich". Miembro del Comité Directivo de Aiki Extensions, una asociación internacional de profesores de Aikido que apunta a difundir el Aikido como medio para la prevención de la violencia y la reconciliación, además de la enseñanza regular. Co fundador de "La Semana Internacional Aiki para la Paz".*

En las sociedades occidentales de hoy día, se ha extendido el culto al cuerpo en el que el cuerpo es manipulado, exhibido, utilizado, no es respetado y se lo convierte en una máquina. Dentro de esta corriente cada vez más dominante, se ha forzado al cuerpo a funcionar y si se rehusa a hacerlo, es reparado por "expertos" con un éxito frecuentemente dudoso, para llevarlo a su máximo rendimiento. Si no puede rendir de la manera deseada, hay todo un mercado de preparados farmacéuticos. Si a uno no le gusta su cuerpo, existe la cirugía plástica, el diseño del cuerpo o la inyección de Botox.

Cada vez comprendemos menos el lenguaje del cuerpo; ha de gritar de dolor para penetrar en nuestra sordera, sin otro resultado que el de silenciarlo nuevamente por medio de calmantes. Así, el cuerpo se convierte

literalmente en el Hermano Asno de Francisco de Asís, sobre el cual nuestro ego cabalga con sus fantasías de hazañas, belleza y juventud eterna. Este estado de falta de relación y de alineación es la base de largas enfermedades crónicas -las refuerza y las prolonga. Esta falta común de relación con el cuerpo, da lugar a un alto grado de coste social y de sufrimiento personal; disminuye nuestra calidad de vida y nos roba nuestra dignidad de seres encarnados. Con el fin de volver realmente a la vida, es necesario despertar nuevamente nuestros sentidos y conectarnos de forma tan intensa como sea posible con este inmenso, maravilloso, creador de dolor, dador de placer, envejecido y seguramente mortal, hogar temporal que nosotros llamamos cuerpo. Entonces podrá enseñarnos algo que va más allá de esto.

Cada persona encarnante contribuye esencialmente cada vez más y más hacia su propia felicidad en la vida, y al mismo tiempo cambia la situación de la sociedad. Si la consciencia del cuerpo aumenta en nuestra sociedad y llega a un umbral -a una masa crítica por decirlo así- no sólo cambiará la estructura de nuestro sistema de salud, sino también a aquellos que trabajan en la educación, en el tiempo libre, en el tránsito y probablemente también en una multitud de otros ámbitos.

La consciencia medioambiental ha requerido treinta años y una serie de catástrofes para salir del nicho de su existencia, para penetrar en todos los sectores de la vida, para alcanzar el nivel de los ministerios y transformarse en un tema que crece en im-

## AikiSoma Devolviéndole la Dignidad al Cuerpo

El término japonés es formado a partir de dos kanji:

合氣

ai – unión y ki – espíritu

portancia en la política global. La misma atención que tenemos con la naturaleza externa es la que merece nuestra relación con el cuerpo, nuestra verdadera naturaleza interna.

### AikiSoma – estar en casa estando en nuestro propio cuerpo

El cambio alternativo al actual estado de distanciamiento del cuerpo es el estado de un cuerpo perfectamente vivo, interiormente sensible y habitado conscientemente, al que nos referimos como *AikiSoma*. En el AikiSoma, el cuerpo ya no es más un objeto, sino un estado en el cual el cuerpo ha recuperado su dignidad.

*Soma* procede del griego y describe al cuerpo vivo, auto regulado y sensiblemente perceptivo. *Aiki* es un antiguo término Japonés escogido por Morihei Ueshiba,<sup>1</sup> el fundador del arte marcial Aikido, como componente central del nombre de este arte. Según el Maestro Ueshiba, Aiki es el principio universal que mantiene a todas las cosas juntas. Se convierte en algo aparente para él como la armonía de la naturaleza, como la unión del cuerpo y el espíritu, del Yo y los otros, del individuo y el universo. Esta manera de pensar no es tampoco completamente nueva para la gente de Occidente; después de todo, la raíz de la palabra griega para "armonía" significa "mancomunarse" en el sentido de que son fuerzas opuestas obligadas a formar la unidad y apoyarla.<sup>2</sup> La armonía, por tanto, no significa un estado pálido y débil, sino la unión de fuerzas opuestas en un estado de máxima fuerza.<sup>3</sup>

AikiSoma es una visión concreta de

humanos que como seres han "regresado a sus sentidos", respetando y observando su "ser encarnado" como la naturaleza que es suya –y que utilizan esta conciencia para entrar en relación con ellos mismos, con sus semejantes y con el medio ambiente natural. La *Aiki-Somática* es un sendero al estado de AikiSoma y ofrece la oportunidad de andar este sendero en colaboración con los otros. Con la Aiki-Somática, se construye un puente entre los puntos de vista y enfoques de Oriente y Occidente. Según Thomas Hanna, un filósofo americano, el primer alumno de Moshé Feldenkrais y creador de la terapia del cuerpo de *Hanna Somatics*, la *somática* es el campo en el cual el cuerpo se experimenta desde adentro a través de la percepción de sí mismo, utilizando posturas y movimientos.<sup>4</sup> Thomas Hanna describió esto como el "punto de vista en primera persona" y lo diferenció claramente del "punto de vista en tercera persona", que es el que prevalece en nuestra sociedad y en el cual uno se considera a sí mismo desde afuera, siendo después consciente del cuerpo. Esta visión desde afuera queda generalmente marcada por una falta de auto-consciencia. En este caso, el cuerpo es entonces algo que puede *pertenecernos*, pero no algo que somos. En cierta manera, el idioma alemán también conoce esta considerable diferencia porque tiene palabras como "Körper", así como "Leib".

### ¿Cómo es el entrenamiento de la Aiki-Somática?

La Aiki-somática mejora la movilidad, profundiza la respiración, nor-

maliza el tono muscular sin ser unilateral y ayuda a recobrar un cuerpo erguido y simétrico. De esta manera, el cuerpo puede moverse libremente alrededor de un centro sentido conscientemente. La Aiki-somática debilita los reflejos contraproducentes –por ejemplo, agacharse y retener la respiración en caso de miedo y amenaza– e inicia nuevos patrones de reacción, por ejemplo, en el caso de pérdida de equilibrio y caída, creando una nueva confianza en el cuerpo. De esta manera, los participantes de este entrenamiento regresan a un estado de movimientos más naturales, incrementando la experiencia de sus cuerpos desde el interior. De esta manera, se crean precondiciones mentales y físicas para enfrentar los retos cotidianos de una forma creativa y móvil. Para ello, se focalizan seis temas principales. Aunque los ejercicios individuales son asignados primeramente para uno solo de estos temas, el entrenamiento a menudo tiene lugar de una manera en la que se tocan varios o todos estos temas.

## 1. Desarrollo de la Conciencia del Cuerpo

Es elemental que aprendamos a sentir tan intensamente como sea posible todas nuestras posturas y movimientos. *Sentir* (sensación) significa estar en conexión con los procesos del cuerpo, con su calor, su tensión, su extensión y orientación dentro del espacio, con todas las formas de dolor, presión, ligereza, etc. Experimentarse a uno mismo significa concientizar la corriente de información que entra ininterrumpidamente en el cerebro desde el interior del cuerpo a través

de los nervios sensoriales, la cual generalmente permanece inconsciente. Al sentir, la vida se vuelve consciente de sí misma.<sup>5</sup> Normalmente los términos sensación y sentimiento se usan como sinónimos, sin embargo, hay una diferencia considerable. A diferencia de la sensación, los términos para sentimientos como la alegría, el enojo, el miedo o el terror ya contienen evaluaciones de la sensación. Aquí, sin embargo, la sensación se refiere a experiencias sensoriales inmediatas. Estas experiencias se deben percibir sin evaluación. Sólo somos capaces de sentir lo que es ahora. La sensación nos transporta a la presencia; los sentimientos, sin embargo, siempre tienen una proporción de memoria de experiencias anteriores. La aikisomática entrena la capacidad de reconectarse con el cuerpo de una manera directa y sensible. Entramos en nuevo tipo de relación con nuestro cuerpo, volvemos a aprender su lenguaje: su vocabulario es la sensación de la conciencia del cuerpo. Para la mayoría de gente, el lenguaje del cuerpo está limitado a unas pocas frases como "esto se siente bien", "esto es agradable", "esto hace daño" o "esto es desagradable" –por lo tanto, sus términos y expresiones están conectados con evaluaciones. Es una cuestión de desarrollar la riqueza y complejidad de las percepciones sensitivas y utilizar descripciones libres de juicios y términos casi físicos como "calor", "ancho", "largo", "apoyado", "estirado", "pulsante", etc. De esta manera, añadimos a nuestra percepción externa una refinada autoconciencia y comenzamos a habitar verdaderamente a nuestro cuerpo.

Regresamos a casa. Únicamente dentro del marco de esta renovada y profunda relación con nosotros mismos los métodos de entrenamiento de la aikisomática podrán desarrollar toda su efectividad. Al comienzo hay una atenta observación en reposo y en movimiento. Durante su curso, la autoconciencia se sigue profundizando en situaciones de interacción con los demás.

## 2. Encontrando tu Centro

En una cultura de permanente aumento de las distracciones y diversiones, existimos en todas partes, y no donde estamos en el momento preciso. Los nuevos medios de comunicación crean una succión de desensibilización y pérdida del cuerpo, y uno sólo tiene que viajar en un transporte público o caminar por la zona peatonal de una gran ciudad para vencerse de ello. El cuerpo y el alma están separados; uno no siente la realidad de lo que está haciendo, sino que vive más bien en un mundo de ideas y no está completamente presente. Sin embargo, la base para la alegría y el éxito es un estado de presencia, y para ello la centralización física y espiritual es decisiva.

La *centralización física* está conectada con un estado de relajación, un tono muscular intermedio entre la laxitud y la tensión. Para ello, es necesaria una estructura corporal alineada e integrada, que permita la práctica de posturas y movimientos eficientes con la menor tensión posible. Tanto si nos sentamos como si permanecemos de pie, si caminamos o nos acostamos, nuestra espina dorsal debe permanecer alineada, nues-

## AikiSoma Devolviéndole la Dignidad al Cuerpo

tra respiración debe fluir libremente y de forma natural y debemos sentir nuestro cuerpo desde adentro. Observados estructuralmente, en un cuerpo bien organizada y en posición erguida, los segmentos principales de la cabeza, hombros, pecho, pelvis y piernas están colocados verticalmente uno sobre el otro. Esta estructura corporal requiere únicamente una mínima tensión muscular para mantenerse erguida en el campo gravitatorio y de esta manera permitir la máxima libertad posible de movimiento.<sup>6</sup> Ida Rolf, creador de *Strukturelle Integration*, vio que un cuerpo con una estructura alineada de esta manera, se energiza incluso a través de la gravitación. Afirmó: "Un patrón equilibrado y simétrico de los segmentos materiales del cuerpo de una persona, permite que su pequeño campo de energía se refuerce a través del campo mayor de la tierra".<sup>7</sup> De esta manera, los centros físicos entran en una relación correcta con el principio cósmico de gravitación, en el cual vivimos como seres físicos, como pez en el agua –aunque no seamos conscientes de ello la mayor parte del tiempo.

La centralización física se hace difícil debido a un esquema muy difundido en occidente: vivimos en una "cultura de hacedores", en donde se utilizan principalmente los hombros y los brazos para actividades físicas, mientras que se olvida al resto del cuerpo. Estamos "orientados hacia el cuerpo" para decirlo de alguna manera. Nuestro centro físico, sin embargo, descansa en la pelvis y los músculos más fuertes están conectados con ella. Se requiere un gran entrenamiento y

consciencia corporal para establecer el centro de las actividades "un piso más abajo" y utilizar todo el cuerpo junto con la pelvis durante los movimientos. La energía que se libera con facilidad aparente, a menudo es desconcertante para las personas no entrenadas.

La *centralización mental* requiere un relajamiento sin distracción. Es el estado medio entre los extremos de concentración forzada y relajación descuidada. El estar centrado hace referencia a la mente en un estado completamente despierto y a la vez relajado con referencia a los objetos externos de percepción para el cuerpo o para nuestros propios procesos mentales. Nos permitimos que la mente se extravíe y se ocupe de cosas que no tienen nada que ver con el Ahora. Estamos mentalmente presentes. Esto nos lleva a un estado de presencia que permite respuestas libres y directas para los sucesos con los que nos enfrentamos. De esta manera, damos un paso hacia la relación correcta con nosotros mismos, un estado en donde podemos experimentar paz interna y en el cual podemos vivir con una máxima creatividad y efectividad.

Un medio vital de volver a centrarnos, es la respiración. La respiración es un proceso corporal excepcional que puede ser inconsciente, vegetativo y controlado por el cuerpo, y que puede ser también consciente y arbitrariamente controlado por la mente. La respiración es al mismo tiempo física y mental, material e inmaterial, consciente e inconsciente. El desarrollo de la consciencia de la respiración es una parte esencial del entre-

namiento de la Aiki-Somática. Existe una multitud de ejercicios respiratorios y de técnicas respiratorias. En la Aiki-Somática enseñó una manera de respirar que, aparte del arte de Budo, se practica en el teatro Noh, el teatro tradicional japonés. Su principio descansa en la técnica de mantener nuestra respiración en el abdomen inferior en el momento adecuado – sintiendo una esfera de energía firmemente plena en el área del centro de gravedad del cuerpo– para llevar a cabo acciones de una manera poderosa sin exhalar. “Una de las técnicas secretas del teatro Noh reside en el conocimiento de cuándo se ha de dejar de respirar. Si, por ejemplo, uno cambia de posición de estar sentado a estar de pie, inhala mientras todavía está sentado, entonces, deja de respirar y se levanta sin exhalar”.<sup>8</sup> De acuerdo con los senderos occidentales del cuerpo, este trabajo con el cuerpo y la mente tiene que ser siempre una parte natural e indispensable de su práctica.

### 3. Estableciendo Contacto

Auto centrarse y una auto consciencia positiva son fundamentales para el contacto exitoso. Durante el contacto, “El Punto de Vista de la Primera Persona” se amplía a través del “Punto de Vista de la Segunda Persona”. Nos movemos en las áreas limítrofes entre el “yo” y el “tú” con el fin de tener la experiencia mutua de estar juntos. Por lo tanto, en la Aiki-Somática este intercambio es la parte interesante. Aquí, el ejercicio no descansa en una técnica y su maestría, sino en el “aire” entre las partes que la practican. El “espacio intermedia-

rio” se focaliza en términos de espacio y tiempo. Todo lo importante sucede en estos espacios intermedios –como en el Aikido, “la distancia correcta” y “el tiempo correcto” para la efectividad de las técnicas aplicadas. ¿No es acaso cierto que frecuentemente los incidentes más interesantes de la vida tienen lugar en los espacios intermedios?

En el entrenamiento Aiki-Somático, se pone una especial atención al establecimiento de los contactos. Con el sentido del tacto, la percepción de los demás nos conecta con la autoconsciencia. “Con los otros sentidos, este no es el caso. Si yo veo, escucho, huelo o saboreo algo, no tengo al mismo tiempo una consciencia correspondiente de mí mismo. Pero no puedo poner mi mano en otra cosa y sentirla, sin sentirme a mí mismo en el encuentro con el otro”.<sup>9</sup> Y mucho menos soy capaz de tocar a otra persona, por ejemplo, tocar su mano o su brazo sin sentirme a mí mismo en este contacto. No podemos tocar algo sin tocarnos a nosotros mismos. Este tipo de experiencia ha desaparecido de la vida en la cultura occidental hasta tal punto que esta experiencia puede “tocarnos” profundamente dentro nuestro una vez que nos involucramos nuevamente en ella. El sentido del tacto, por lo tanto, es particularmente adecuado para hacer nuevas experiencias en el espacio intermedio entre uno mismo y los otros. Si permanecemos realmente con nosotros mismos aquí, físicamente y mentalmente presentes y en conexión con nuestro propio centro, entonces nos proporcionará seguridad para observar a las personas o

sucesos de una manera abierta y libre de ansiedades, al contactar con fuerzas externas. Por lo tanto, el tema aquí es el de encontrar la “correcta relación” en el sentido del Aiki.

### 4. Acepta, Continúa y Concluye

“Aceptar lo que ES” significa respetar el “como es” de cualquier situación o persona con la que hemos establecido contacto. Esto probablemente es la cosa más difícil para nosotros, ya que todos vivimos bajo la dictadura de suposiciones inconscientes, opiniones preconcebidas y juicios. En este sentido, para aceptar, primero de todo, tendremos que dejar ir todos estos obstáculos. Una persona centrada en sí misma, que no evita contactos, tendrá menos dificultades en lograrlo.

La Aiki-Somática practica la aceptación de las personas y las situaciones tal y como son ahora. Uno podrá entonces ser capaz incluso de observar un ataque como una “ofrenda de la energía”, el espectro de las reacciones percibidas aumentará tremendamente. Captamos el impulso que va dirigido a nosotros y nos conectamos con él sin perder nuestro centro. Por ejemplo, no ponemos ninguna resistencia contra un ataque; no comenzamos una lucha,<sup>10</sup> sino que nos conectamos con la energía del ataque y nos protegemos, estableciendo la correcta relación física y mental con la otra persona. En el caso de una disputa verbal, aceptar podría significar preguntar, obtener una explicación y permitir la posición de la otra persona, que retenga su punto de vista sin que lo tengamos que hacer nuestro. Desde el punto del estar centra-

## AikiSoma Devolviéndole la Dignidad al Cuerpo

dos, tomar contacto y aceptar, ahora –como una *continuación*– comienza una "danza de unión". En el caso de un ataque físico, en Aiki nos protegemos a nosotros mismos sin bloquearlo, sino siguiendo su propia lógica de movimiento. Si esto tiene éxito, uno puede utilizar la energía del ataque y simultáneamente permitir que la intención destructiva subyacente se drene sin producir un efecto. En el caso de una disputa verbal, la continuación podría ser, por ejemplo, introducir argumentos en el proceso con el fin de influenciarlo ahora en nuestra propia dirección. La meta es *concluir* la interacción de tal manera que no quede ningún perdedor en el campo. En una situación grave esto significaría poner límites claros al comportamiento destructivo o agresivo, mientras que al mismo tiempo se respeta al agresor, de manera tal que no sea herido ni física ni emocionalmente. Incluso si no ganó en lo concerniente a su meta original, podría, al menos tener la oportunidad de ganar algo con respecto a un punto de vista más amplio. Lograr resultados en los que todos ganan es algo más frecuente de lo que comúnmente se piensa. Para que ello tenga lugar, se requiere práctica y sobre todo, consciencia –esto es evidentemente lo que el mundo necesita hoy en todos los niveles: en nuestra esfera personal, en nuestra vida laboral y, por supuesto, también a nivel de la política.

### 5. Liberando nuestro Ki

El término japonés "Ki" hace referencia a la energía universal o –respecto a los seres vivos– a su energía vital.

La energía, en el sentido de energía vital, siempre posee una función organizadora. Es la fuerza vital quien genera vida orgánica de la materia muerta y, por lo tanto es un nivel organizativo superior al que sería muy improbable desde el punto de vista físico que regrese la materia muerta al expirar la energía vital.

La energía vital posee una inteligencia creadora de formas; crea y mantiene las estructuras del organismo mediante la formación y la descomposición, con el fin de garantizar su función. Si se obstaculiza a la energía vital por cualquier motivo o si se retira total o parcialmente del organismo, entonces esas fuerzas que pueden debilitarlo, enfermarlo o destruirlo, estarán activas.

Esta energía universal y poder vital no puede entrenarse ni fortalecerse. Es infinitamente más grande que nosotros porque nos ha originado. Sin embargo, lo que podemos y debemos hacer es conectarnos con ella lo más posible. Para ello, hemos de eliminar de nuestro interior los obstáculos que se interponen con esta conexión. Esta remoción de obstáculos es a lo que se apunta tradicionalmente al limpiar el cuerpo y el espíritu. De acuerdo con el fundador del Aikido, Morihei Ueshiba, el entrenamiento en Aikido serio y dedicado, ya proporciona esta limpieza. "Practica seriamente el Aikido y los pensamientos y actos malos desaparecerán de forma natural. El entrenamiento diario de Aikido permite que nuestra divinidad interna irradie cada vez con mayor brillo. No te preocupes de lo que es correcto o incorrecto con respecto a los demás. No calcules y no actúes de una forma no



natural. Alinea tu corazón con el Aikido y no critiques a los otros maestros y tradiciones. El Aikido abarca todo y limpia todo." <sup>11</sup>

Los retiros han demostrado ser particularmente efectivos para la liberación del KI, en donde uno puede –libre del bullicio y distracciones habituales– concentrarse en los ejercicios especiales para el cuerpo (posturas y movimientos), la energía (respiración y voz) y el espíritu (atención y conciencia). Durante uno de estos retiros de una semana, surgió el siguiente poema:

## KI

*No tenemos que adquirir nada que sea tan fundamental que no existiríamos sin ello.*

*Pero descubramos nuevamente esta cosa fundamentalmente simple, penetrante, sin un comienzo a la cual hemos cubierto de miedo y esperanza, con descuido y convencionalismos.*

*Podemos experimentarla cuando alineamos y enderezamos nuestro cuerpo nuevamente con toda la vitalidad y alegría que ha pertenecido a una posición vertical desde nuestra más tierna infancia.*

*Liberamos nuestros pies de la prisión del uso descuidado y ponemos realmente nuestra vida nuevamente en nuestras piernas.*

*Permanecemos en pie y caminamos una y otra vez como lo hicimos la primera vez.*

*Nuestra espina dorsal se balancea como un bastón arqueado y pulsa el tacto con cada paso de la melodía cinética de nuestro cuerpo,*

*hasta la coronilla y más allá.*

*Finalmente hemos dejado de tener un cuerpo y comenzamos nuestra incorporación.*

*Se mueve hacia nosotros cuando dejamos de correr tras la única cosa que es tan pasajera como las nubes en un cielo estival.*

*Y cuando dejamos de huir del otro*

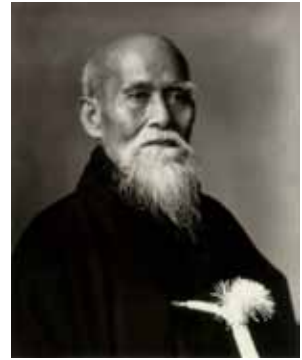
*es tan breve como las nubes en un cielo invernal.*

*Cuando aflojamos nuestro aferramiento, nacido del miedo y la esperanza—entonces, la respiración, el movimiento y la conciencia pueden fluir juntos en una presencia sin restricciones.*

*Entonces, las cosas más simples poseen el poder de abrir nuevamente las ventanas de nuestra alma, y el mundo y nosotros mismos nos transformamos.*

*No tenemos que adquirir nada que sea tan fundamental que no existiríamos sin ello.*

*Pero descubramos una vez más esta cosa fundamental, simple, penetrante, sin un comienzo.*



"La Victoria a expensas de los demás no es verdadera victoria. Triunfar significa vencer a la mentalidad de la discordia en uno mismo. Aiki no es una técnica para luchar o para derrotar al enemigo. Es el Camino para reconciliar y hacer que los seres humanos sean una familia"

Morihei Ueshiba (1883–1969)

## AikiSoma Devolviéndole la Dignidad al Cuerpo

### 6. La Experiencia Corporal y la Espiritualidad

Únicamente cuando somos perfectamente conscientes de nuestro cuerpo, somos capaces de aprender algo a través del cuerpo que supera lo físico. "Los líderes religiosos a menudo hablan de la necesidad de tranquilizar el espíritu y de regresar a Dios. Sin embargo, no deberíamos poner excesivo énfasis en el aspecto espiritual. Tu cuerpo es el templo del alma y el medio en el cual reside tu verdadera naturaleza. Cúidalo bien", dice el fundador del Aikido.<sup>12</sup>

Nuestra "verdadera naturaleza" reside en nuestro cuerpo. A través de él, experimentamos existencialmente el nacimiento y la muerte, la alegría y la pena, el placer y el dolor, la salud y la enfermedad y la juventud y la vejez. El cuerpo es la naturaleza que somos. El cuerpo puede enseñarnos humildad, porque es más grande que nosotros mismos. El filósofo Irlandés, John O'Donohue, lo ha descrito en un poema:<sup>13</sup>

La Aiki-Somática es un camino para hacernos conscientes una vez más de que somos parte de este proceso universal, para vivir nuestra vida en esta consciencia.

© 2012 Bertram Wohak

Referencias:

- 1 Morihei Ueshiba (1883 -1969) fue uno de los grandes maestros de la historia de las artes marciales japonesas Su logro especial radica en la conexión de artes marciales sumamente efectivas con una profunda espiritualidad. Con el Aikido, él desarrolló un "Arte de la Paz y un sendero para el desarrollo humano que hasta hoy en día se ha difundido por todo el globo y es practicado en todo el mundo por millones de personas. (Respecto a su biografía, vea Stevens, John, Abundante Paz. Biografía de Morihei Ueshiba, el fundador del Aikido. 1987)

*Bendito sea tu cuerpo.*

*Que puedas darte cuenta de que tu cuerpo es un hermoso y fiel amigo de tu alma.*

*Que puedas experimentar paz y alegría y puedas comprender que tus sentidos son umbrales sagrados.*

*Que aprendas que la santidad es la consideración atenta, es mirar, sentir, escuchar y tocar con atención.*

*Que tus sentidos te recojan y te lleven a casa.*

*Que tus sentidos te fortalezcan para siempre para celebrar el universo*

*y el secreto y las posibilidades de estar aquí.*

*Que el Eros de la tierra te bendiga.*

Contacto:

Bertram Wohak

Físico, Terapeuta corporal y

Master de Aikido

Taxisstr. 56

80637 München - Alemania

[www.aiki-somatics.com](http://www.aiki-somatics.com)

[BertramWohak@aol.com](mailto:BertramWohak@aol.com)



- 2 SCHADEWALDT, Wolfgang: *Die Anfänge der Philosophie bei den Griechen. [El origen de la filosofía]*: 1978: p. 381.
- 3 "Die schönste Harmonie ist also der Einklang, der auf dem Streit beruht. Der Streit wird somit der Grund und Boden für die höchste Form von Einklang." [*La mayor armonía es la del acuerdo basado en el conflicto. El conflicto se convierte así en la base de una forma superior de acuerdo.*] (Schadewaldt, 1978: p. 382)
- 4 "Somatik bezeichnet das Fachgebiet, welches das Soma erforscht, d.h. den Körper, wie er von innen, durch die Wahrnehmung der ersten Person, erlebt wird." [*La somática describes el área particular que examina al Soma, i.e., el cuerpo experimentado desde adentro, a través de la percepción de la primera persona.*] (Hanna, Thomas. *Beweglich sein: ein Leben lang*, 1998: p. 142)
- 5 "¡Me siento a mí mismo! ¡Soy!", dijo el filósofo alemán Johann Gottfried Herder (1744–1803), oponiéndose a la cosificación del cuerpo en el surgimiento cartesiano (Meyer-Abich, Klaus Michael: *Praktische Naturphilosophie. Erinnerung an einen vergessenen Traum*: 1997: p. 261)
- 6 "Toda postura es buena cuando está de acuerdo con la regla siguiente: la estructura ósea contrarresta la atracción de la gravedad y libera a los músculos del movimiento...si la postura es mala, los músculos asumen parte de la tarea de los huesos." (Feldenkrais, Moshé: *Bewusstheit durch Bewegung [Autconciencia a través del movimiento]*: 1978: p. 100)
- 7 De acuerdo con Rolf, Ida P.: *Rolfing. Reestableciendo el alineamiento natural y la integración estructural del cuerpo humano para la vitalidad y el bienestar*. 1989: P. 30 (Traducción del autor)
- 8 OIDA, Yoshi: *Der unsichtbare Schauspieler [El actor invisible]*: 1998: p.137.
- 9 MEYER-ABICH: 1997: p. 359
- 10 "In der Kunst des Friedens gibt es keine Wettkämpfe. Ein wahrer Krieger ist unbesiegbar, weil er gegen nichts kämpft. Siegen bedeutet den streitsüchtigen Geist zu besiegen, den wir in uns hegen." (Nach Ueshiba, Morihei: *El arte de la paz. Enseñanzas del fundador del Aikido*: 1992: p. 63. (Traducción del autor)
- 11 NACH STEVENS, John: *La esencia del Aikido. Enseñanzas espirituales de Morihei Ueshiba*: 1993: p .99 (Traducción del autor)
- 12 UESHIBA, Morihei: *El corazón del Aikido. The Philosophy of Takemusu Aiki*: 2010: p. 91 (Traducción del autor)
- 13 O'DONOHUE, John. *Anam Cara. Das Buch der keltischen Weisheit*: 1997: p. 95
- Libros que me han inspirado y que cité:  
BÖHME, Gernot: *Leibsein als Aufgabe. Leibphilosophie in pragmatischer Hinsicht*. Zug/Schweiz: Die Graue Edition, 2003.  
FELDENKRAIS, Moshé: *Bewußtheit durch Bewegung*. Frankfurt: Suhrkamp Verlag, 1978.  
HANNA, Thomas: *Beweglich sein – ein Leben lang*. Munich: Kösel Verlag, 1998.  
HANNA, Thomas: *The Body of Life, Creating New Pathways for Sensory Awareness and Fluid Movement. [El cuerpo vital, Creando nuevos caminos para la conciencia sensorial y la fluidez de movimiento.]* Rochester: Healing Arts Press, 1993.  
LINDEN, Paul: *Das Lächeln der Freiheit. Selbststärkung und Körperbewusstsein. Ein Leitfaden zur Traumabewältigung*. Freiamt: Arbor Verlag, 2007.
- LOWEN, Alexander: *Der Verrat am Körper – und wie er wieder gutzumachen ist*. Berna y Munich: Scherz Verlag, 1980.  
MEYER-ABICH, K.-M.: *Praktische Naturphilosophie. Erinnerung an einen vergessenen Traum*. Munich: C.H.Beck'sche Verlagsbuchhandlung, 1997.  
MILZ, Helmut y VARGA von Kibed, Matthias (Hrsg.): *Körpererfahrungen. Anregungen zur Selbstheilung*. Zürich y Düsseldorf: Walter Verlag, 1998.  
O'DONOHUE, John: *Anam Cara. Das Buch der keltischen Weisheit*. Munich: Deutscher Taschenbuch Verlag, 1997.  
OIDA, Yoshi y MARSHALL, Lorna: *Der unsichtbare Schauspieler*. Berlín: Alexander Verlag, 1998.  
ROLF, Ida P.: *Rolfing. Reestablishing the Natural Alignment and Structural Integration of the Human Body for Vitality and Well-Being [Re-estableciendo el alineamiento natural y la integración estructural del cuerpo humano para la vitalidad y el bienestar]*. Rochester: Healing Arts Press, 1989.  
SCHADEWALDT, Wolfgang: *Die Anfänge der Philosophie bei den Griechen. Die Vorsokratiker und ihre Voraussetzungen. Tübinger Vorlesungen Band I*. Frankfurt: Suhrkamp Verlag, 1978.  
WOHAK, Bertram: *Wer unbedingt gewinnen will hat schon verloren. Aikido – der Weg des Kriegers zur Kunst des Friedens. Beitrag im Tagungsband zum Kongress: Unterwegs auf bewegenden Wegen*. Augsburg: Ziel Verlag, 2010.  
ZUNDEL, Edith y LOOMANS, Pieter: *Im Energiekreis des Lebendigen. Körperarbeit und spirituelle Erfahrung*. Freiburg: Herder Verlag, 1995.