

Sesión 7

Cómo fortalecer la estructura consciente: enraizamiento, centro y verticalidad

Enraizamiento

De acuerdo con la bailarina y fisioterapeuta Peggy Hackney, en nuestra sociedad se da una sobreidentificación con la parte superior del cuerpo y una desidentificación con la parte inferior (Hackney 2002). Este hecho cultural conlleva una sobrecarga de tensión en la zona del pecho y los hombros, y, al mismo tiempo, una disminución de la sensibilidad y, por tanto, de la conciencia, de la pelvis, las piernas y los pies, que pueden llegar a presentar, por este motivo, rigidez o hipotonía. Esto está ligado por un lado a la sobreidentificación con los valores que se suelen localizar en la parte superior de cuerpo (inteligencia, responsabilidad, espíritu emprendedor, agresividad, y, incluso, determinado romanticismo, determinada espiritualidad, etc.), y, por otro, a una negación de la sexualidad, la expulsión de las heces y la naturaleza animal del hombre. Según el psicoterapeuta Reich Georges Lapassade, «Hay hombres, y no son raros, de hombros anchos, caderas estrechas y piernas delgadas, de aspecto débil. Se diría que toda la energía se encuentra centrada en la mitad superior del individuo, y que la inferior ha permanecido casi-impotente. Hemos constatado que, en general, cuando las piernas adquieren músculos y aumenta el potencial sexual, los hombros caen, el pecho se retrae y el centro de gravedad se desplaza en forma apreciable hacia la parte inferior» (Lapassade 1978: 67).

El camino para restaurar el contacto con el suelo y todo lo que ello conlleva desde un punto de vista psicológico supone la necesidad de lo que en términos de trabajo corporal consciente se conoce como «enraizarse». Se trata de recuperar la conciencia y la sensibilidad de la parte inferior del cuerpo con el fin de poder establecer una conexión con la tierra. Esta conexión puede ser imaginada como una flecha que, desde el centro, apunta hacia abajo, hacia el centro de la tierra. El enraizamiento se experimenta sobretodo como la sensación clara de la caída de nuestro peso y el apoyo de éste en la superficie del suelo si estamos de pie o de la silla, si estamos sentados.

El contacto con el suelo proporciona seguridad, confianza, fuerza. «Los pies y las piernas son el fundamento y el soporte de la estructura del yo. Pero desempeñan también otros papeles. Es por medio de nuestros pies y piernas que mantenemos contacto con la única realidad de la vida que

permanece inmutable: la tierra o el suelo. ¿Acaso no decimos que una persona está en la tierra o tiene los pies en la tierra para significar que tiene un sólido sentido de las realidades? Por el contrario, estar en la luna denota una falta de contacto con la realidad» (Lapassade 1978: 64).

El director de teatro Declan Donnellan, por su parte, aconseja a los actores sentir la energía que proviene del suelo. «Imaginar que la energía surge del suelo nos ayudará porque, demasiado a menudo, el actor cree inconscientemente que toda la energía útil proviene del cerebro. Esta asunción invisible puede destruir la libertad del actor» (Donnellan 2004: 136).

Uno de los aspectos más característicos de la danza moderna es la recuperación del suelo como elemento de interrelación directa con el cuerpo (Dunan, Laban, Ruth St. Denis, Ted Shawn, y, sobre todo, Graham, Humphrey y Limón, entre otros). Bajar a tierra, caer al suelo, rodar, bailar con pies descalzos, bailar poniendo en contacto todas y cada una de las partes del cuerpo con el suelo, son elementos distintivos de la danza contemporánea.

La relación activa del actor o bailarín con el suelo, el llamado enraizamiento, es percibida como «una efusión pesada de flujo que va de la persona a la tierra, y le permite sentir el contacto y obtener apoyo. Sea cual sea la parte del cuerpo que esté en contacto con el suelo los poros del bailarín se abren al flujo y puede sentir la pesadez del movimiento natural de las células y órganos del cuerpo fluyendo a través de este punto de contacto hacia la tierra, y entrar en relación con la gravedad. Si este punto de contacto es la planta de los pies es casi como si hubiera conductos esponjosos palpables o profundas raíces que fueran desde el pie al centro de la tierra, y, al mismo tiempo, desde el pie hasta la pelvis» (Hackney 2002: 236).

El trabajo continuado de liberación de las articulaciones coxofemoral y de las rodillas facilita la sensación de arraigo. O, lo que es lo mismo, mientras exista algún tipo de bloqueo en la articulación coxofemoral y en la pelvis, sea por rigidez muscular, sea por un mal uso, resulta muy difícil conectarse con el suelo y percibir como el cuerpo puede estructurarse a partir de este contacto. Las actitudes posturales fuera de la verticalidad (inclinación hacia adelante, atrás o a los lados) causan, igualmente pérdida de enraizamiento. Finalmente la crispación de los dedos de los pies y la tensión en la planta del pie perjudican, también, el contacto con la tierra y reducen el sentimiento de apoyo. En estos casos es recomendable combinar ejercicios de movilidad articular con ejercicios para aclarar el mapa corporal (estudio de láminas, esqueletos modelo, palpación de reconocimiento, etc.), masaje

en la planta del pie y ejercicios para bajar la respiración (como sensación de movimiento) a los talones.

Es poco probable que Federico Garcia Lorca estuviera citando Zhuang Zi cuando dijo: «El duende no está en la garganta; el duende Sube por dentro desde la planta de los pies» (Lorca 1997: 151). Pero resulta curioso comparar esta frase con la que escribió dos mil cuatrocientos años antes, aproximadamente, uno de los filósofos taoístas más destacado: «Un hombre que tiene confianza en sí mismo sitúa la raíz del *qi* en los talones, un hombre descentrado respira por la garganta» (Calpe Rufat 2003: 79). De entrada podemos pensar que «el duende» no está relacionado con la respiración, sobre todo entendida desde un punto de vista fisiológico, pero reflexionando un poco más nos damos cuenta que el duende es, finalmente, una forma de inspiración, y que lo que hace un hombre que tiene confianza (un hombre verdadero, según la traducción de Iñaki Preciado Idoeta) cuando respira desde los tacones lo hace para tomar aire, o, mejor dicho, *qi* de la tierra. Visto desde este punto de vista, coger *qi* por los talones y que la inspiración nos venga desde los pies sí que estaría relacionado. Imaginar que respiramos por los talones es una manera de establecer contacto con el suelo, de tomar la energía de tierra. Respirar por los talones es, seguramente, la manera más profunda, de enraizarse.

El maestro de Shiatsu, Shizuto Masunaga, también hace referencia a la posibilidad de respirar con la planta de los pies: «En la antigüedad los chinos decían que las personas cercanas a la muerte sólo respiraban por la nariz, y que las personas enfermas respiraban con las hombros, y que las personas ordinarias respiraban con el pecho. Se decía que los hombres sabios respiraban con el vientre y los maestros con la planta de los pies» (Masunaga 1989: 51).

Centro

El centro psicológico de los occidentales, allí donde solemos situar el «yo» cuando nos referimos gestualmente a nosotros mismos suele ser en la zona del pecho. No coincide, por tanto, con nuestro centro de gravedad. El primero se sitúa, pues, por encima del esternón, en la zona del corazón, y el segundo, en bipedestación, ligeramente por debajo del ombligo, a la altura de la segunda vértebra sacra, aproximadamente. Esta separación, que tiene un origen sin duda cultural (el mapa psicofísico oriental es claramente diferente), hace que de alguna manera vivamos permanentemente descentrados. Para corregir este desequilibrio es necesario un movimiento consciente de reconocimiento y afirmación de nuestro centro real, en la zona pélvica. Este descenso, este ir hacia abajo, implica, de hecho, una

renuncia a una determinada visión de uno mismo. Según psicoterapeuta y maestro zen Karlfried Dürckheim «El movimiento hacia abajo significa abandonar el yugo que el hombre se ha forjado para sentirse con seguridad y defenderse; por tanto, dejar una forma de vida dominada por el insaciable deseo de seguridad del Yo »(Dürckheim 1986: 132). Paradójicamente, una vez realizado este movimiento, una vez liberado el pecho de su falsa centralidad, obtenemos, precisamente, más seguridad, energía y confianza. La conciencia del centro corporal –también conocido en las técnicas conscientes con los términos orientales *hara, tanden* o *dan tian*– proporciona, siempre según Dürckheim, serenidad y calma. «A quienes disponen de él se les distingue porque de su tronco emana la calma, el vigor y la plenitud, y porque parecen ser dignos de confianza, tanto por su rectitud y la benéfica calidez que desprenden de su ser, como por la solidez de sus convicciones. Tienen un centro que parece nada podrá hacerles tambalear, permitiéndoles mantener siempre su equilibrio o, en todo caso, recuperarlo enseguida» (Dürckheim 1986: 70). Una calma y una seguridad que permiten, en último término, tomar perspectiva, desligarse de las preocupaciones cotidianas y mantenerse alerta. «Sólo podemos estar alerta y disfrutar de perspectiva si poseemos un centro. Cuando lo perdemos, perdemos el equilibrio» dice el psicoterapeuta Fritz Perls (De Casso 2003: 348).

Para Bonnie Bainbridge Cohen, el segundo patrón de movimiento de los prevertebrados (el primero es la respiración) es el llamado «Ombligo-radiación». Este patrón establece el ombligo como centro a través del cual todas las extremidades se relacionan individualmente y con las demás. Es simétricamente radial y funciona como centro que enlaza y coordina los movimientos. Las extremidades que no se relacionan con las otras a través del ombligo en el periodo de aprendizaje de los primeros años de vida, añade, no establecerán relaciones eficientes entre ellas en los futuros patrones (Cohan 1993: 17). El patrón ombligo-radiación, que rige, pues, los movimientos de expansión y apertura hacia el exterior del cuerpo, así como los de contracción y regreso al centro, corresponde, por ejemplo, a determinados movimientos repentinos de los bebés de tirar la cabeza hacia atrás. Según ella, estos impulsos se inician en la zona del plexo solar.

Los coreógrafos y bailarines que, durante la primera parte del siglo XX, protagonizan el nacimiento de la danza moderna dedican muchos esfuerzos a averiguar cuál es el origen del movimiento, desde qué parte del cuerpo provienen los impulsos más profundos de la danza. La mayoría consideran que la danza clásica se ha perdido por los caminos equívocos de la forma o del efecto puramente estético, y que hay que reencontrar el origen orgánico y emocional del movimiento. Influidos por las teorías de François Delsarte,

y por las técnicas de danza orientales, los bailarines y coreógrafos Ted Shawn y Ruth Saint-Denis transmiten a sus alumnos la importancia de generar el movimiento desde el torso y ligarlo a la expresión de sentimientos.

Uno de los discípulos más destacados, Martha Graham, no tarda en situar el origen del movimiento en la zona de la pelvis, recuperando para la danza partes del cuerpo que habían sido reprimidas o ignoradas por la danza académica por razones de tipo moral y cultural. Robert Cohan, discípulo de Martha Graham, fundador y director de la The Place, London Contemporary Dance School, habla, a su vez, de la importancia de organizar el movimiento alrededor del centro en estos términos: «Si todo el esfuerzo volcado sobre sí mismo tuviera que expresarse con una sola palabra, esta sería el centrado, la capacidad para moverse, mantenerse y organizarse en torno al centro físico del propio cuerpo. Al igual que el mundo orienta toda su masa alrededor de un punto central mensurable, tal vez un átomo, también nosotros tenemos un punto central identificable en nuestro cuerpo, y desde el cual se inicia el movimiento. Se trata de nuestro centro físico. Si uno está centrado, podrá aprender a hacer todo. Si no lo está, quizá desarrolle unos brazos y unas piernas de bello aspecto, pero nunca conseguirá moverse bien» (Cohan 1986: 32). El centro físico descrito por Cohan está situado en el mismo lugar (dos pulgadas por debajo del ombligo) que el centro energético de las tradiciones orientales. Este centro de movimiento, este punto a partir del cual el cuerpo irradia su capacidad de movimiento en todas las direcciones, coincide, pues, con el centro de gravedad, que se suele situar ante la segunda vértebra sacral, tres o cuatro centímetros debajo del ombligo, y tres o cuatro centímetros hacia el interior.

Para las artes marciales y técnicas conscientes orientales, la localización del centro corporal va asociada a la percepción de la energía corporal (**ki** en japonés, o *qi* en chino) y en la experimentación de la respiración como sensación de movimiento. Según el profesor de aikido y maestro de seitai Tsuda «hay una expresión en japonés que designa un punto del vientre llamado *seika tanden*, el punto situado debajo del ombligo, llamado campo de cinabrio. Este punto se conoce también con el nombre de *kika*, océano de *ki*. Es una expresión muy utilizada por los japoneses. Cuando se tienen problemas se dice: debe afianzar su *seika tanden*. (...) Se cree que afianzando este punto, se pueden resolver todos los problemas (...) Cuando apoyamos (la mano) ligeramente sobre este punto, estando acostado sobre el dorso, siguiendo el ritmo respiratorio, se siente una especie de agujero (...) este agujero normalmente retrocede con la expiración y se llena con la inspiración, como una pelota de caucho bien hinchada. En este caso diremos que el tercer punto del vientre está *jitsu*, positivo, relleno. En el

caso contrario, el agujero retrocede solamente y no tiene la fuerza de llenarse contra el apoyo de los dedos. El tercer punto está entonces *kyo*, negativo, vacío, desinflado» (Tsuda 1973: 183-184).

El centro actúa, así pues, también en las artes marciales, como punto de irradiación y proyección del cuerpo en el espacio. Incluye la dirección que, siguiendo la vertical hacia arriba y la dirección que, abriéndose hacia abajo, como un cono, nos pone en contacto con el suelo.

Verticalidad

Desde un punto de vista postural, pero también de movimiento, se puede decir que el alineamiento del cuerpo alrededor de un eje vertical conlleva una serie de ventajas mecánicas. El juego de pesos y contrapesos de las diferentes partes del cuerpo encuentra un mayor equilibrio si se organiza en relación a una línea vertical. Cuando el cuerpo desvía su eje vertical en relación a esta línea, sufre un mayor gasto de energía y se aleja de las posiciones de economía de esfuerzo.

Es importante señalar, sin embargo, que tomar conciencia de la verticalidad no significa adoptar una postura «recta», estática, fija, que reduzca la necesaria organicidad al movimiento, sino simplemente organizarnos estructuralmente mejor para la bipedestación.

La fisioterapeuta y profesora de danza Lulu E. Sweigard señala, con acierto, que «el alineamiento ideal anteroposterior debe ser flexible, dado que es dudoso que ninguna persona coincida en todos los niveles de las articulaciones óseas, desde la cabeza hasta los pies» (Sweigard 1974: 175).

Es necesario, por tanto, no ser excesivamente estrictos cuando se trata de determinar la adaptación anatómica a la verticalidad. Sea como sea, Sweigard la establece con los siguientes puntos: la articulación occipital, en el centro de las orejas, los cuerpos vertebrales de las vértebras cervicales centrales, las puntas de los acromiones, los cuerpos vertebrales de las vértebras lumbares centrales, las cabezas de los fémures, las rodillas y la articulación de la tibia con el tarso (Sweigard 1974: 175).

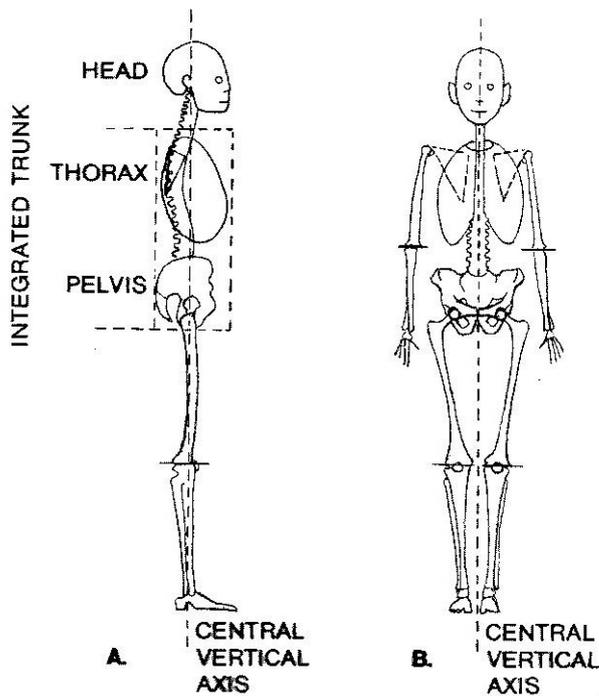


fig. 1: Eje vertical visto desde los planes sagital y frontal, según Lulu E. Sweigard (Sweigard 1974: 177).

Los desequilibrios más comunes en relación con el sentido de la verticalidad se dan en actitudes posturales inclinadas hacia delante o hacia atrás. En el primer caso, la línea de gravedad pasa por delante de la tercera vértebra lumbar y de las articulaciones coxofemorales. Según el fisioterapeuta Philippe Campignon, las personas que adoptan esta actitud se suspenden de la cadena muscular posterior y media. Esta actitud postural corresponde a una «personalidad cerebral, activa, proyectada hacia el futuro, el futuro, la realización». En el segundo caso, la línea de gravedad pasa por detrás del cuerpo vertebral de la tercera lumbar y de las articulaciones coxofemorales. Las personas que adoptan esta actitud se suspenden de la cadena posterior y media. Es habitual en personalidades «más estáticas, con necesidad de anclaje, de base, de apoyo, sobre todo sensible y afectivo» (Campignon 1996: 45).

Notamos que, ateniéndonos al hábito postural en relación con nuestra verticalidad, podemos establecer una interrelación entre lo físico y emocional en los dos sentidos. El comportamiento psicológico influye en la morfología y, a la inversa, el hecho de adoptar una actitud corporal, en este caso anterior o posterior al eje corporal, nos predispone a un determinado comportamiento.

Por otra parte, la verticalidad es requisito para una buena pauta respiratoria. Imaginar la respiración ligada a la verticalidad favorece su movimiento. La Profesora de danza de la Juilliard School Irene Dowd, en su libro *Taking*

Root to Fly, aconseja a los bailarines que imaginen «la respiración subiendo y bajando por el eje central del cuerpo, que se extiende por medio de las articulaciones de las caderas arriba a través de la pelvis, en el centro del cuello, entre las orejas, y en lo alto de la cabeza» (Dowd 1981: 8). Según la fisioterapeuta Ida P. Rolf, la verticalidad permite el flujo libre y equilibrado de la fuerza de la gravedad a través del cuerpo (Johnson 1995: 172). Siguiendo a F. Matthias Alexander considera que de ello se deriva la organización del resto del cuerpo. La influencia funciona, sin embargo, en dos direcciones. Por un lado se puede decir que para lograr la alineación de la columna cervical es necesario que se borren todas las compensaciones secundarias que originariamente se formaron en el torso y, por otro, que las tensiones primarias del cuello (resultado, por ejemplo, de algún accidente) se transmiten al torso en forma de compensaciones. Para ella, el cuerpo está formado por diferentes unidades que son como cajas que hay que colocar una encima de la otra para conseguir el equilibrio que posibilita el máximo potencial energético del cuerpo. La pelvis encima de las piernas, el tórax encima de la pelvis, el cuello sobre el tórax y la cabeza sobre el cuello. «Todas las escuelas de mecánica corporal coinciden» -nos dice-, «en que la buena postura requiere una alineación vertical de cinco puntos corporales significativos: el punto medio de la oreja, la articulación del hombro, la articulación de la cadera, la rodilla y el tobillo. Un cuerpo construido de esta manera está alineado estáticamente. Los cuerpos mal estructurados no pueden exhibir ni siquiera este patrón estático. Este diseño vertical es básico para el estado dinámico en el que un empuje hacia arriba contrarresta la fuerza de la gravedad» (Rolf, 1994: 239).

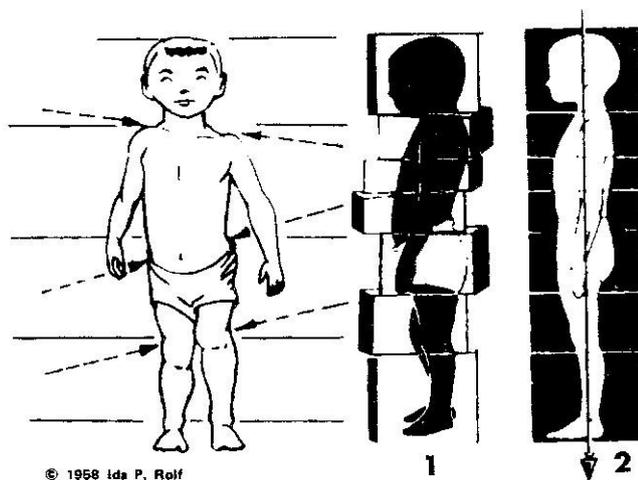


fig. 2: Para Ida Rolf la verticalidad se logra reordenando bloques enteros y no sólo segmentos vertebrales aislados (Rolf 1977: 34)

Verticalidad y equilibrio están, pues, estrechamente relacionados. Es necesario que las diferentes cadenas musculares del cuerpo estén armonizadas, que las fuerzas flexores y extensores se compensen, para que el cuerpo se mantenga en una posición que facilite que el movimiento se pueda realizar con economía de esfuerzo (Todd 1937).

El sentido de la verticalidad es muy necesario para bailarines (sin conciencia del eje vertical resulta muy difícil mantener el equilibrio o realizar cualquier tipo de giro sea en el aire o sobre la punta o la media punta), así como para actores, cantantes e instrumentistas en la medida en que les permite un uso corporal mejor organizado, y les facilita la posibilidad de moverse de forma relajada, libre y fluida.

Sin embargo, hay que insistir: la verticalidad no tiene nada que ver con adoptar una determinada postura corporal estática, fija, sino que debe ser entendida como la posibilidad de establecer conscientemente un eje de referencia dinámico, que facilita el movimiento (y se encuentra, de hecho, en constante movimiento). Si nos esforzamos en adoptar una postura «recta», lo que obtendremos será tan sólo tensión y rigidez muscular.

La verticalidad es, por otro lado y según las técnicas orientales conscientes, una línea recta imaginaria que nos sitúa entre el cielo y la tierra, que se abre a la circulación del *qi* (energía). Isabel Calpe Rufat lo describe en estos términos: «En un estado de quietud, el practicante se adentra en las sensaciones corporales a partir de las cuales va a ir reajustando progresiva y minuciosamente todo el edificio corporal. Imagina una línea vertical que recorre el medio del cuerpo desde la fontanela al punto equidistante entre los pies pasando por el primer *dan tian*. Deja que la fuerza de la gravedad opere en él, sin oponer resistencia. Se relaja prestando atención a las zonas que suelen estar tensas: mandíbula, caderas, rodillas, codos y otras articulaciones. Puede imaginar un líquido que va arrastrando las tensiones a medida que circula desde lo alto del cuerpo. La respiración es tranquila. Un estado de relajación profunda surge. El *qi* se activa en el interior, fluyendo a través de los canales y liberando los obstáculos que impiden su paso. Los taoístas describen este proceso como "sacar las piedras del río para que el agua cante".

Poco a poco el cuerpo va encontrando por sí mismo la estática vertical correcta. Una columna de *qi* o eje central (*zhong zhu*) empieza a desarrollarse entre los talones y la fontanela. El cuerpo se parece entonces a una plomada o a un árbol cuyas raíces se adentran en la tierra mientras sus ramas se elevan hacia el cielo. Al descender el peso a los talones, al enraizarse en el suelo, la parte superior del cuerpo se libera de sus tensiones y bloqueos, aligerándose. Los pies se hunden en la tierra, la coronilla empuja el cielo. Paulatinamente, nos vamos ajustando a la verticalidad» (Calpe Rufat 2003: 85).

Sobre la visión de la verticalidad desde fuera, la fisioterapeuta y bailarina Peggy Hackney dice: «Cuando percibo el "paso de la verticalidad" en alguien, veo la apertura de una vía de energía desde el centro de la tierra, a través del cuerpo, lejos hacia el cielo, o bien haciendo pasar la energía por el centro del cuerpo abajo hacia el centro de la tierra. Esta persona actúa como conducto entre el cielo y la tierra. El canal está abierto y claro, como un tubo abierto. Cuando no veo el "paso de la verticalidad" suele ser en posición sentada. Veo desviaciones respecto de la vertical, una falta de Apoyo del Centro, las estructuras óseas no están alineadas y una tensión extra de la musculatura bloquea la posibilidad de un patrón claro» (Hackney 2002: 224).

La conciencia de la verticalidad favorece, por lo tanto, la relajación de las tensiones musculares innecesarias, especialmente en los hombros (trapecios), que se pueden liberar, dejar reposar y completar plenamente el gesto espiratorio. La musculatura más profunda que sostiene la columna vertebral (paravertebrales) toma protagonismo en detrimento de la musculatura más externa, las piernas se flexionan ligeramente y la pelvis adopta una posición óptima para el equilibrio de la columna vertebral. Para los músicos que tocan sentados es importante localizar los huesos isquiones para poder tener la sensación de entregar, a través del eje central, el peso en la silla. Esta acción de entregar el peso verticalmente a la silla y reconocer la pelvis en su función de apoyo de la columna conlleva una reducción inmediata de las tensiones musculares del tórax y las piernas. Para alcanzar la verticalidad sentados es importante, pues, entregar conscientemente el peso a través de los isquiones y dejar que el torso se mueva fácilmente a través de la rotación de la pelvis en las articulaciones coxofemorales.

Finalmente, la verticalidad, que como hemos dicho influye y es influida por el gesto respiratorio, afecta la emisión de la voz. La profesora de voz Cicely Berry asegura que en un cuerpo en desequilibrio con su verticalidad «las costillas no se pueden abrir correctamente: hay pocas posibilidades de movimiento en la parte inferior de la caja torácica. (...) algo que es absolutamente imprescindible para consolidar tu voz y confianza.

De un modo similar, la base de la espalda puede estar en una buena posición, pero si los hombros caen adelante, hay que tirar la cabeza atrás, tanto para compensar el equilibrio como para mantener la cabeza en una posición normal.

Encontrarás que el espacio de resonancia en el cuello está completamente aplastado, de manera que la voz desde ahí se verá poco reforzada» (Berry 2006: 45).

(*Moure i commoure*: pp. 148-164)

Berry, Cicely (2006), *La voz y el actor*, Alba.

Calpe Rufat, Isabel (2003), *Qi Gong. Práctica corporal y piensamineto chino*, Kairós

Campignon, Philippe (1996), *Respir-Acciones*, Lencina-Verdú Editores Independientes

Cohan, Robert (1986), *El taller de danza*, Plaza & Janés Editores.

De Casso, Pedro (2003), *Gestalt, terapia de autenticidad*, Kairós

Donnellan, Declan (2004), *El actor i la diana*, Fundamentos.

Dowd, Irene (1981), *Taking Root to Fly*, Common Welth Printing.

Dürckheim, Karlfried (1986), *Hara. Centro vital del hombre*, Ediciones Mensajero. 2005.

Hackney, Peggy (2002), *Making Connections. Total Body Integration Through Bartenieff Fundamentals*, Routledge.

Lapassade, Goerges (1978), *La Bio-energía. Ensayo sobre la obra de W. Reich*, Gedisa.

Lorca, Federico García (1997), *Obras completas III, Prosa*, Galaxia Gutenberg, Círculo de lectores.

Masunaga, Shizuto (1989), *Ejercicios de imaginaria zen*, Edaf.

Rolf, Ida P. (1994), *Rolfing. La integración de las estructuras del cuerpo humano*, Urano.

Sweigard, L.E. (1975). *Human Movement Potential: Its Ideokinetic Facilitation*, New York: University Press of America.

Todd, Mabel E. (1937), *The Thinking Body. A Study of the Balancing Forces of Dynamic Man*, Princeton Book Company.

Tsuda, Itsuo (1973), *Le non-faire. École de la respiration **, Le courrier du Livre.