



## ***Los campos de energía y su representación orgánico-simbólica***

***Yo estoy dentro  
La tierra está en los pies  
El mundo está en las manos  
La humanidad está en la mirada horizontal  
El universo está alrededor  
Lo que contengo  
Lo que piso  
Lo que toco  
Lo que veo  
Lo que me envuelve***

### ***El campo gravitacional Las tierra está en los pies***

El campo inferior integra todos los recursos de la zona del cuerpo **de la cadera a los pies** y el dinamismo de la **fuerza de la gravedad** actuando sobre ella.

Este campo, que se alimenta desde el **centro del bajo vientre** (plexo hipogástrico y centro de gravedad del organismo) recorre las piernas, los pies y enraíza el cuerpo en la tierra. La sensación de penetrar el subsuelo, de no estar 'sobre' sino 'en' la tierra y la conciencia de la fuerza de atracción, se vivencian al trabajarlo.

A nivel estructural es el anca y las patas posteriores del cuadrúpedo y como tales portadoras de **potencia**, responsables de acciones tales como **sostén, asentamiento, apoyo, resistencia, traslación, propulsión**.

Dado que hay un juego constante de la fuerza de la gravedad sobre el cuerpo, es muy importante conocer la distancia a la que colocamos el centro del bajo vientre en relación a la tierra. Si las piernas no están en vertical, alineadas en forma paralela en dos ejes simétricos (que se trazan desde los pies al centro de los hombros, tocando las puntas ilíacas anteriores), el plexo pélvico estará más bajo o más alto. Si separo las piernas, el centro bajará y nos hará estar más atraídos a la tierra. Por el contrario, si se eleva, habrá menos apoyo.

Ambas conductas, a veces necesarias y útiles según las circunstancias, no son beneficiosas como formas constantes de propiocepción.\* Las fuerzas de **atracción-suspensión** deben estar en el juego de compensación continuo para que no haya fatiga o falta de fuerza.

---



*\* ó propiocepción: la captación interna de la información que procede de la posición de los músculos, del movimiento y del equilibrio.*

El centro del bajo vientre está a la distancia adecuada del suelo cuando se edifica la **altura** natural del cuerpo, la correspondiente al esqueleto. Es curioso ver la sorpresa que produce, en muchas ocasiones, el descubrimiento de la altura estructural.

Si la colocación del centro del bajo vientre respeta dicha altura las **fuerzas de atracción-suspensión** están en juego de equilibrio; la zona inferior y la zona superior están compensadas, no hay ni exceso ni carencia de base. Cuando esto ocurre se siente la fuerza que procede de la **agilidad** y no la que procede del peso, que es de otra calidad.

Por lo tanto resulta de vital importancia conocer cómo y a qué distancia del suelo portamos el centro del bajo vientre.

El plexo nervioso que corresponde a esta zona es el **plexo hipogástrico**, el Svadhistana en el yoga, el Hara en la cultura japonesa. Es sabido que en ambas tradiciones y mediante el proceso introspectivo de la meditación, se ejercita la conciencia de este centro, proporcionando, según las mismas, un estado de religamiento con la propia esencia-existencia. Es la energía de los plexos que alimentan las vísceras pélvicas; excreción y sexualidad son sus funciones más evidentes.

Integrar este centro en un recorrido que penetra en la tierra posibilita dos direcciones para el movimiento: hacia la tierra y desde la tierra. Al producirse un flujo constante en las dos direcciones, se genera una permanencia activa que puede, a su vez, expandirse en dirección lateral ocupando el campo de fuerza gravitatorio entre las piernas y alrededor de ellas. En la danza contemporánea se educa muy bien el uso de la fuerza de la gravedad como principio motriz.

A veces el **simbolismo** no es más que el reconocimiento de la **función anatómica y fisiológica** de nuestro organismo. Esta zona, integrada a la unidad corporal, nos conecta con facultades personales como **sostén, potencia, resistencia, fuerza, estabilidad, afirmación, .....**

Cuando coloquialmente se dice de alguien que "tiene los pies en la tierra" se entiende que esa persona tiene, además de seguridad, conciencia de dónde está, de cierta conciencia de realidad. Esto indica saber del **posicionamiento personal**, del lugar, del propio locus. Ese "saber dónde estoy parada" es responsabilidad de esta zona del cuerpo.



