

# Cuerpo y Alma despiertan juntos

*Entrevista a Patricia Ríos y Claudia Casanovas*



Nos encontramos con Claudia Casanovas, directora de Río Abierto- Italia y Patricia Ríos, directora del Sistema de Centros de Energía en España; argentinas, terapeutas psicocorporales. Su encuentro en Europa, hace más de 20 años selló una profunda amistad que sentó los cimientos de esta escuela en Europa; trabajan juntas en lo que llaman “una práctica donde el cuerpo y el alma caminan juntos en su despertar de la conciencia»

**P: ¿Cómo el trabajo con el cuerpo puede acercarnos al encuentro con nuestra alma?**

R: En realidad el cuerpo es una porción del alma, la parte más materializada de nuestra alma, como decía Blake “el cuerpo es la parte del alma que se percibe con los sentidos”. Es visible, podemos tocarlo, escucharlo. Por ello el cuerpo puede ayudarnos a encontrar aspectos más sutiles de nuestro ser, y a poder contactar, conocer y armonizar los « otros cuerpos ».

**P: ¿Cuáles son estos otros cuerpos?**

R: El cuerpo físico es el más denso, la parte más densa de nuestra alma. Tenemos y somos también otros cuerpos más sutiles, el emocional, el mental, el espiritual. El trabajo sobre el cuerpo físico-energético, su desbloqueo y liberación, se transmite vibratoriamente a los otros cuerpos ayudándolos a armonizarse.

**P: Has hablado de “contactar, conocer y armonizar”, ¿por qué?**

Porque es un proceso que parte de entrar en contacto con el cuerpo físico-energético, que con todos sus mensajes y vida, nos pasa desapercibido. Es una gran área de nosotros mismos, mensajera de otros niveles del alma que dejamos olvidada. Cuando empezamos a contactarlo empezamos a conocerlo. A percibir cómo reacciona a nuestras emociones, contrayéndose, dilatándose, temblando o abriéndose. Y todo esto sucede a nivel físico y celular. Cada una de nuestras células reproduce el universo, por eso trabajar a nivel celular es trabajar en nuestra alma y en el universo entero, del cual formamos parte.

**P: ¿De qué manera?**

R: En nuestra visión, enmarcada dentro de la psicología transpersonal, vemos que el Alma o Esencia, nuestro Yo profundo está conformada por tres energías básicas, que Antonio Blay llamó: la inteligencia- comprensión y lucidez- , el amor y la energía- la fuerza de vida-. Esta es una visión trinitaria, que encontramos también en otras religiones y escuelas de crecimiento: sat.cit.ananda para los hindúes significa existencia, conciencia y beatitud; Padre, Hijo y Espíritu Santo significa poder, conocimiento y amor en el cristianismo. Cada célula esta constituida por estas tres energías, que al despertarlas se armonizan.

Esta es la visión que abrazamos como hipótesis y como camino de experiencia. "Experimentar realmente que somos amor, inteligencia y energía en expresión".

**P: ¿Cómo el trabajo con el cuerpo y sus células puede ayudarnos a este fluir del amor, de la energía y de la inteligencia?**

R: No hay nada en el cuerpo ni en el universo que no sea energía, amor e inteligencia. Si aceptamos que somos una unidad, cuando movemos lo físico, se mueve lo emocional y lo mental, y todo es, al mismo tiempo expresión de lo divino. En nuestro trabajo hemos ido descubriendo con la experiencia, que cuando se trabaja en profundidad con el cuerpo, se puede contactar con niveles muy profundos del sí mismo, un amor universal o un poder que no imaginábamos tener.

**P: ¿Y cómo se hace esto, en vuestro trabajo?**

R: La "vida es movimiento", y nuestro trabajo se relaciona con el movimiento del cuerpo, no sólo con sentirlo sino también con activarlo. Es necesario activar el cuerpo y disminuir el exceso de actividad de la mente para equilibrarlo. Al menos esa mente que piensa y cree que todo puede resolverse razonando, con lógica. El cuerpo puede no sólo aquietar la mente, sino favorecer la aparición de otro aspecto, la intuición, que es una guía fiel y sabia en nuestra vida.

Con el movimiento también se activan sentimientos, pasiones, dolores y vivencias muy profundas sepultadas dentro y retenidas en nuestras células que se van liberando, dando lugar a una "purificación" del nivel energético, emocional y mental, que nos deja libres para sentir y pensar de una nueva manera.

**P: ¿Cómo lo hacemos?**

Lo hacemos moviéndonos. Cuando el cuerpo se mueve, se activa la energía. El cuerpo se despierta con el movimiento, y ese despertar trae consigo una cantidad de nuevas experiencias, que son mensajeras de una vida más profunda de nuestra psiquis y materia, que nos conecta con una integridad y plenitud comparable a lo que sentimos extendidos al sol en la arena después de haber nadado en el mar. La felicidad de estar vivos, simple y natural.

Cuando se activa el goce de estar vivos, todo fluye más y mejor.

Este trabajo te va enamorando de la vida, no tanto por lo que la vida te ofrece desde afuera sino por lo que la vida te ofrece desde adentro.

**P: Estás hablando de una técnica especial?**

Si y no. Cuando hablo de "nuestro trabajo" me refiero a la técnica de movimiento desde los centros de energía o "chackras" de nuestro cuerpo etérico (o energético) alimentado y sostenido por esta visión transpersonal del ser humano. El mensaje más profundo que quisieramos transmitir es esta importancia de que el trabajo interior llegue al cuerpo. En nuestra visión darle un lugar al cuerpo en nuestro camino de evolución, digno y substancial, pues es "una porción de nuestra alma" y que esa porción se ilumine, vibre con una vibración más elevada y sutil es una de las tareas más hermosas en el compromiso de crecer como seres humanos.

"Espiritualizar la materia y materializar el espíritu". Una tarea que tiene un fuerte elemento de afirmación gozosa de la vida, y por lo tanto es un recorrido consciente que se hace junto a la alegría y al amor.