

# Reconecta con tu naturaleza viva y humana

**BIOENERGÉTICA PARA PRINCIPIANTES**

Vicen Montserrat

**TRIKA**



*Reconecta con tu naturaleza viva y humana:  
Bioenergética para principiantes*

Vicen Montserrat

centrotrika.org

© Asociación Mórula

La Floresta (Sant Cugat del Vallès, Barcelona)

21 de abril de 2025

Redacción: Vicen Montserrat (dirección), Daniel Sierra (coordinación). Rocío Carmona y Clara Galarza (edición), Sebastián Bottazzini (diseño gráfico), Juana Calle (maquetación).

## ¿TE SUENA FAMILIAR ESTA SENSACIÓN?

Vives en un mundo que no para. Exigencias, notificaciones, prisas... Es normal que, al final del día (¡o incluso a media mañana!), te sientas agotado. Pero, ¿es solo cansancio físico?

Fíjate bien, ¿te reconoces en algo de esto?:

- Sientes esa tensión casi permanente en los hombros o el cuello, como si llevaras siempre una mochila invisible.
- Tu mandíbula está apretada sin que te des cuenta, quizás hasta te duela.
- Tu mente va a mil por hora, saltando de una preocupación a otra, y te cuesta desconectar.
- A menudo te sientes cansado, con poca energía, aunque hayas dormido.
- A veces, te sientes un poco «anestesiado», como si te costara conectar de verdad con tus emociones o con lo que pasa a tu alrededor.
- Quizás notas que vives mucho «en la cabeza», un poco en «piloto automático».

Si has asentido a varias de estas preguntas, quiero decirte algo importante: no es que haya algo mal contigo. Es una respuesta muy humana al ritmo y las presiones de la vida moderna. Nuestros cuerpos evolucionaron para el movimiento y la conexión, pero a menudo pasan horas estáticos frente a pantallas. Nuestras mentes hacen malabares con información constante, manteniendo nuestro sistema nervioso en alerta. Además, la cultura actual a menudo nos empuja a rendir, a parecer fuertes, a desconectar de las señales más sutiles de nuestro organismo. La buena noticia es que no tienes por qué resignarte a vivir así.

## EL MAPA OCULTO DE TU CUERPO

Imagina que tu cuerpo es como un mapa detallado de tu vida. Cada experiencia, cada emoción (expresada o no), cada momento de estrés o de alegría, deja una huella. Y una de las formas más comunes en que estas huellas se manifiestan es a través de la tensión muscular crónica.

¿Por qué pasa esto? Cuando nos enfrentamos a algo difícil o estresante, nuestro cuerpo reacciona instintivamente (la famosa respuesta de «lucha o huida»). Se tensa para prepararse para la acción. El problema es que, en nuestra vida actual, muchas «amenazas» son constantes (presión laboral, preocupaciones económicas, conflictos relacionales...) y no siempre podemos «luchar» o «huir» físicamente. Así que esa tensión se queda atrapada, cronificada en nuestros músculos, limitando nuestra respiración y nuestro movimiento natural.

Además, desde pequeños aprendemos a contener ciertas emociones («no llores», «no te enfades», «sé fuerte»...). Esta contención también requiere un esfuerzo muscular inconsciente, a menudo invisible. ¡Es como si pusiéramos un freno de mano interno que nos resta espontaneidad y energía!

## **LA CONEXIÓN INSEPARABLE: CUERPO, MENTE Y ENERGÍA**

Y aquí está la clave, algo que a veces olvidamos: cuerpo y mente no son dos cosas separadas, sino un sistema totalmente interconectado. Lo que piensas afecta a cómo te sientes físicamente: piensa en cómo se te encoge el estómago si te preocupas.

Y lo que sientes en tu cuerpo afecta a tu estado mental y emocional: una espalda contracturada te pone de peor humor, ¿verdad? O nota cómo encorvarte puede hacerte sentir más abatido, mientras que erguirte puede darte un sutil impulso de confianza.

Todo esto impacta directamente en tu energía vital. Esa sensación de estar vivo, con fuerza, con ganas, con chispa. Cuando el cuerpo está tenso y la respiración es limitada, la energía no puede fluir libremente. Es como intentar que un río corra lleno de piedras y presas: el caudal disminuye, se estanca. Y tú te sientes sin fuerzas, apático, bloqueado, desconectado.

## **BIOENERGÉTICA: UNA LLAVE PARA DESBLOQUEAR TU VITALIDAD**

Entonces, ¿cómo podemos abrir las compuertas de esas presas y dejar que el río de nuestra energía vuelva a fluir con libertad? Aquí es donde la bioenergética nos ofrece un camino fascinante y práctico.

El nombre puede sonar complejo, pero la idea es sencilla: bio (vida) + energética (energía). Es un enfoque que nos enseña a:

- Escuchar nuestro cuerpo: Convertirlo en un aliado, no en un enemigo o un desconocido. Aprender a descifrar sus mensajes (tensión, dolor, placer, cansancio, emociones...).
- Comprender cómo la energía se mueve (o se bloquea) en nosotros: Identificar esos patrones de tensión crónica, esas «corazas» musculares y emocionales que nos limitan.
- Utilizar herramientas corporales sencillas: A través del movimiento, el juego, la danza, el contacto o el simple acto de sentir conscientemente, podemos empezar a disolver esas tensiones acumuladas.

Más que simplemente evitar el malestar, la función de la bioenergética es facilitar una recuperación: la de sentirnos plenamente vivos, expresivos y capaces de experimentar placer en nuestra propia piel. Este retorno a la vitalidad nos enraíza, ayudándonos a sentirnos más sólidos y presentes, como un árbol que, bien asentado en sus raíces, puede crecer flexible y fuerte, abriendo sus ramas a la vida, al sol y al viento.

## **¿QUÉ NO ES LA BIOENERGÉTICA? (PARA QUE NO HAYA CONFUSIONES)**

- No es solo hacer ejercicio físico: Aunque usamos el movimiento, el objetivo no es ponerse en forma (aunque puede ser un efecto secundario), sino conectar, sentir y liberar.
- No se basa únicamente en hablar: Aunque la palabra tiene su lugar, en bioenergética el punto de partida y el foco principal es siempre la experiencia directa del cuerpo (sensaciones, tensiones, energía). Las palabras son importantes, sí, pero sobre todo para nombrar y dar sentido a lo que se siente y se vive corporalmente.
- No pone el foco en «explosiones» emocionales ni en la expresión externa como meta: Lo fundamental es crear un espacio de confianza para recuperar la capacidad de sentir nuestras emociones (incluyendo las más internas, como la melancolía) directamente en el cuerpo. Se aprende a acompañar y sostener esa experiencia sentida, permitiendo que la expresión surja de forma orgánica si es necesario, pero valorando sobre todo el contacto íntimo con la sensación en el cuerpo.

- No es una solución mágica instantánea: Es un camino de autoconocimiento y práctica que requiere compromiso, pero cuyos resultados (más vitalidad, más calma, menos tensión) se empiezan a notar desde el principio.

## **¿QUÉ PUEDES EMPEZAR A SENTIR SI EXPLORAS ESTE CAMINO?**

Imagina poder:

- Disponer de una mente más calmada, menos atrapada en bucles de preocupación o ansiedad.
- Sentir cómo la tensión en tu cuello y tus hombros disminuyen de forma notable y duradera.
- Respirar más hondo y libremente, sintiendo cómo la energía recorre tu cuerpo de forma más plena.
- Sentir más energía sostenida a lo largo del día (¡y quizás depender menos del café!).
- Conectar mejor con tus emociones reales: pudiendo sentir las con seguridad y sin sentirte desbordado por ellas.
- Sentir más confianza y enraizamiento en ti, con los pies bien puestos sobre la tierra.
- Recuperar una sensación de vitalidad, alegría o placer corporal que quizás tenías olvidada o relegada.

## **EJERCICIO 1: RESPIRACIÓN ABDOMINAL**

Para que no te quedes solo con palabras, prueba este otro pequeño ejercicio ahora mismo. Esta simple práctica ayuda a calmar tu sistema nervioso al estimular la respiración diafragmática (con el abdomen), que envía señales de relajación a tu cerebro.

Siéntate cómodamente: Con la espalda relativamente recta pero sin rigidez, y los pies apoyados en el suelo, preferiblemente sin zapatos. Siente el contacto de tus pies con el suelo y de tu cuerpo con la silla.

Pon una mano suavemente sobre tu pecho y la otra sobre tu abdomen.

Cierra los ojos si te apetece, o simplemente baja la mirada.

Observa tu respiración durante un minuto, tal como es. No intentes cambiarla. Solo nota: ¿Se mueve más la mano del pecho o la del abdomen? ¿Es rápida o lenta? ¿Superficial o profunda? ¿Hay pausas entre inspiración y espiración?

Ahora, sin forzar, intenta dirigir el aire suavemente hacia tu abdomen al inspirar. Imagina que inflas un globo muy suavemente en tu barriga, justo encima del hueso del pubis.

Nota cómo la mano de la panza se eleva un poco, mientras la del pecho se mantiene relativamente quieta.

Al exhalar, deja que el aire salga sin esfuerzo, como si el globo se desinflara solo, notando cómo la barriga baja.

Repite esto unas 6 a 12 veces, manteniendo la atención en la sensación del aire entrando y saliendo, y en el movimiento suave y rítmico del abdomen.

Al terminar, retira las manos y vuelve a tu respiración normal. Tómate un momento para notar si algo ha cambiado en tu cuerpo o tu mente. ¿Quizás un poquito más de calma, de presencia, de conexión contigo?

Este es solo un ejemplo diminuto del poder de llevar la conciencia amable al cuerpo.

## **LA «CORAZA»: ESA ARMADURA INVISIBLE QUE NOS LIMITA**

Hemos hablado de tensión crónica. En bioenergética, a menudo usamos el término «coraza» para referirnos a estos patrones de tensión muscular que se vuelven habituales, casi como una segunda piel. Imagina una armadura: en su momento, quizás te protegió de algo (un entorno difícil, emociones dolorosas, miedo al rechazo...). El problema es que si llevamos esa armadura puesta todo el tiempo, incluso cuando el peligro ya pasó, nos volvemos rígidos. Nos cuesta movernos con libertad, respirar hondo, sentir plenamente y conectar de verdad con los demás.

Esta coraza no es solo física. También se manifiesta en patrones emocionales (como reaccionar siempre igual ante ciertas situaciones) y mentales (creencias rígidas, dificultad para cambiar de perspectiva). Se forma poco a poco, a menudo sin que nos demos cuenta, como respuesta al estrés sostenido, a las experiencias difíciles no procesadas, o al esfuerzo constante por reprimir lo que sentimos o necesitamos.

El primer paso para flexibilizar esta coraza no es luchar contra ella ni intentar romperla a la fuerza. Es algo mucho más amoroso: empezar a tomar conciencia de ella.

## EJERCICIO 2: ESCANEO DE TU ARMADURA

Tómate un momento ahora mismo. Cierra los ojos si quieres. Haz un escaneo mental rápido por tu cuerpo, desde los pies hasta la cabeza. Pregúntate con curiosidad, sin juzgar:

¿Dónde noto tensión **ahora mismo**?

- ¿En la mandíbula? ¿Aprieto los dientes?
- ¿En la frente o el entrecejo?
- ¿En el cuello, los hombros, la nuca?
- ¿En el pecho? ¿Siento opresión o dificultad al respirar?
- ¿En el estómago o el abdomen? ¿Está tenso, apretado?
- ¿En la zona lumbar? ¿En las caderas o glúteos?
- ¿En las piernas o los pies?

Simplemente nota las zonas que llaman tu atención. No tienes que hacer nada más por ahora. Solo darte cuenta. Este es el primer paso para conocer tu propio mapa corporal.

## **DOS EJERCICIOS MÁS PARA CONECTAR Y SOLTAR**

Además de la respiración abdominal y el escaneo sensible del cuerpo, aquí tienes dos prácticas sencillas más que puedes incorporar en tu día a día para fomentar la conexión corporal y liberar tensiones superficiales. Recuerda: en este caso, la clave es la suavidad, la lentitud y la escucha atenta de tu cuerpo. Nunca fuerces nada ni vayas más allá de donde sientas comodidad.

### **EJERCICIO 3: SIENTE TUS PIES EN LA TIERRA**

Vivimos mucho en la cabeza, desconectados del suelo que nos sostiene. Este ejercicio te ayuda a sentir tu base, tu apoyo, lo que aporta calma y estabilidad.

- Ponte de pie, con los pies separados al ancho de las caderas, las rodillas ligeramente flexionadas (no bloqueadas).
- Cierra los ojos o baja la mirada.
- Lleva tu atención a las plantas de tus pies. (Si es posible, hazlo con los pies descalzos para mayor conexión; si no, con calcetines también está bien.) Siente conscientemente el contacto con la superficie sobre la que estás. Nota la textura bajo ellos, la temperatura.
- Balancea muy suavemente tu peso hacia delante y hacia atrás, sintiendo cómo cambia la presión en las plantas de los pies. Luego hazlo de lado a lado, muy despacio.
- Encuentra un punto donde sientas el peso bien distribuido entre ambos pies, y entre la parte delantera y trasera.

- Imagina que desde tus pies crecen raíces hacia el centro de la tierra, dándote soporte y estabilidad.
- Quédate así un minuto, respirando tranquilamente y sintiendo esa conexión con el suelo, esa sensación de estar sostenido.
- Función habitual: Ayuda a reducir la ansiedad mental, a sentirte más presente y estable en tu cuerpo.

## **EJERCICIO 4: BAILA CON LIBERTAD Y SIENTE EN REPOSO**

Este ejercicio te invita a movilizar tu energía vital a través del movimiento libre y expresivo, para luego integrarla en la calma y la escucha corporal.

- Elige una música que te llene de energía y un espacio donde moverte con libertad.
- Deja que la música te mueva. Baila, salta, sacúdete, exprésate sin juicio, con toda tu presencia y energía. Escucha siempre tus límites.
- Cuando sientas que has movilizado suficiente energía o necesites bajar el ritmo, inicia una transición suave hacia la calma.
- Cambia a música relajante o silencio y tumbate boca arriba cómodamente (en casa o, si puedes y te apetece, en la naturaleza).
- Cierra los ojos, respira de forma natural y profunda, y suelta completamente el peso de tu cuerpo hacia el suelo.

- Permite que las sensaciones corporales que surjan (hormigueo, calor, vibración, latido...) simplemente te atraviesen, sin analizarlas ni cambiarlas.
- Observa estas sensaciones con curiosidad y delicadeza, como una mariposa que se posa brevemente aquí y allá.
- Permanece en este estado de escucha y reposo durante varios minutos, lo que sientas adecuado.
- Función: Ayuda a recuperar la sensibilidad y conciencia corporal, liberando energía bloqueada y reconectando con la vitalidad.

## TUS EMOCIONES VIVEN EN TU CUERPO

A menudo pensamos en las emociones como algo exclusivamente mental o abstracto. Pero la verdad es que cada emoción tiene una resonancia física, una forma de sentirse en el cuerpo. Reconocer esto es clave en bioenergética. Las emociones no son «buenas» o «malas»; son energía e información valiosa sobre nuestras necesidades y nuestro estado interno.

Cuando no nos damos permiso para sentir y dejar que la energía de nuestras emociones se mueva, esa energía se queda bloqueada, contribuyendo a la tensión muscular y a la coraza. Por ejemplo:

- La ansiedad puede sentirse como opresión en el pecho, nudo en el estómago, respiración corta y rápida, agitación interna.
- El enfado puede sentirse como calor que sube, tensión en la mandíbula o los puños, energía que quiere salir.
- La tristeza puede sentirse como pesadez en el pecho, nudo en la garganta, falta de energía.

Un primer paso muy poderoso para empezar a relacionarnos con las emociones de una forma más consciente y saludable —encontrando un camino entre ser arrastrados por ellas o reprimirlas— es simplemente llevar una curiosidad amable a su manifestación física:

- Cuando notes una emoción intensa, pregúntate: ¿Dónde la siento en mi cuerpo principalmente?
- ¿Cómo es esa sensación física? ¿Es caliente, fría, tensa, vibrante, pesada, ligera, punzante, difusa...?
- Intenta respirar «hacia» esa zona del cuerpo, sin intentar cambiar la sensación, solo acompañándola con tu atención y tu respiración por unos instantes.

Recuerda: Esto es una introducción a la conciencia emocional en el cuerpo. Es una herramienta para empezar a conocerte mejor. Si estás lidiando con emociones muy intensas, traumas o dificultades persistentes, es importante buscar el apoyo de un profesional cualificado.

## **RECUPERAR LA CHISPA: MÁS ALLÁ DE LA TENSIÓN**

La práctica bioenergética no solo consiste en soltar lo que nos pesa (la tensión, los bloqueos). Al practicar, también creamos espacio para que resurja algo fundamental: nuestra vitalidad natural y nuestra capacidad innata para sentir placer, gozo y una conexión más amorosa con nosotros mismos y con la vida.

A menudo, la misma coraza que nos protege del dolor también nos desconecta de las sensaciones placenteras, del gozo más profundo y de la conexión amorosa (con nosotros mismos, con los demás, con la existencia). Vivimos en un modo de «supervivencia» o de hacer-hacer, y nos olvidamos de simplemente ser, sentir y amar. La bioenergética nos invita a recordar que nuestro cuerpo está diseñado para experimentar tanto el placer sensorial como el gozo más hondo y sereno: el gozo simple y cotidiano de estar vivos. El placer de respirar hondo, de moverse con libertad, del contacto cálido, de la conexión profunda con nuestros sentidos y con los demás.

Una forma de empezar a reabrir esa puerta al gozo y al amor es poner, deliberadamente, un poco más de atención en los pequeños regalos sensoriales de tu día:

- Saborea detenidamente tu comida o tu bebida caliente. Nota los olores, las texturas, el placer de nutrirte.
- Siente la caricia del sol o de la brisa en tu piel, con una actitud de apertura y receptividad.
- Disfruta de la sensación del agua caliente en la ducha como un momento de cuidado y bienestar.
- Escucha atentamente una música que te guste, dejando que te mueva por dentro, que te emocione o te serene.
- Acaricia a un bebé o una mascota (si la tienes) sintiendo su pelo, su calor, vuestra conexión mutua.
- Abraza a alguien querido (con su permiso) sintiendo realmente el contacto, la calidez, el apoyo mutuo.

Despertar esta sensibilidad corporal a lo agradable, con una actitud amable y amorosa hacia nosotros mismos y nuestras sensaciones, es también parte fundamental del camino de reconexión.

## **EL CUERPO COMO CAMINO: PRÓXIMOS PASOS**

Hemos recorrido juntos una pequeña introducción a la bioenergética. Hemos visto cómo la tensión se acumula en el cuerpo formando una «coraza», cómo cuerpo, mente y energía están conectados, y cómo a través de herramientas sencillas como la respiración, la conciencia corporal y el movimiento, podemos empezar a liberar bloqueos y a reconectar con nuestra vitalidad.

Este es un camino fascinante, un viaje de regreso a casa: a tu cuerpo, a tu sentir, a tu energía vital. No se trata de buscar la perfección, sino de cultivar una relación más amorosa, consciente y viva contigo.

Si algo de esto ha resonado en ti y sientes la llamada a profundizar, aquí tienes algunas formas de continuar esta exploración:

- Experimentar la bioenergética directamente en nuestras sesiones presenciales en Barcelona o Mataró.
- Visitar nuestras páginas web para saber más sobre nuestro enfoque de bioenergética integrativa, leer artículos y

conocer nuestras próximas actividades: [centrotrika.org](http://centrotrika.org) y [vicenmontserrat.org](http://vicenmontserrat.org).

- Suscribirte a nuestra lista de correo para recibir regularmente reflexiones, historias inspiradoras y ejercicios prácticos, directamente en tu bandeja de entrada.

En esta guía hemos visto:

- La conexión cuerpo-mente-energía y la tensión crónica.
- Una introducción al concepto de «coraza».
- Ejercicios prácticos de respiración, enraizamiento y liberación de hombros.
- Una mirada a cómo las emociones se sienten en el cuerpo.
- La importancia de reconectar con la vitalidad y el placer.

Tu cuerpo tiene una sabiduría increíble esperando ser escuchada. ¿Te animas a empezar la conversación?