Homeopatía: Dr. Hugo Ardiles*

El aire en el Centro del Afecto

El Centro Cardíaco es un Centro de aspiraciones, anhelos, ideales, esperanza, amor. Pero también puede ser de fracaso, desilusión, soledad, pesimismo, odio. Corresponde al tórax, el sector del tronco que está por encima del diafragma hasta las clavículas y los omóplatos por arriba. Comprende la columna dorsal alta (incluyendo la séptima vértebra cervical) hasta la sexta dorsal (vértebra de transición hacia el Centro Medio). Incluye las siete primeras costillas y los músculos intercostales correspondientes.

Pertenecen al Centro Cardíaco los brazos, las palmas de las manos y los dedos usados como continuidad de la palma (hombros y dedos, con sus movimientos individuales, pertenecen al Centro Laríngeo). Los órganos del Centro Cardíaco son la tráquea, los bronquios, los pulmones, la pleura y el corazón con los grandes vasos (arteria aorta, venas cavas, arterias y venas pulmonares). La glándula endocrina que corresponde a este centro es el timo.

El Centro Cardíaco representa la relación del hombre con el mundo que lo rodea y los pobladores de ese mundo. Corresponde al plano relacional o afectivo. Afecto es todo lo que la persona siente por los demás. Mi afecto está influido sin duda por la vida emocional, por lo que la gente y las cosas me hacen sentir.

Pero fundamentalmente los afectos están determinados por la educación, la cultura y los ideales. Cuanto menos evolucionada es una persona sus afectos estarán más dirigidos por sus instintos y emociones; la culturalización del ser humano hace que sus afectos estén acorazados y dirigidos por los ideales y la ética del medio al que pertenece. En cambio, el crecimiento mental y espiritual hace que los afectos retomen su libertad, colocando los instintos y las emociones al servicio del altruismo y la generosidad en bien de los seres amados, de acuerdo a ideales que llamamos superiores. Estos principios nos guían en la afectividad sin rigidizarnos, puesto que el principal ideal es el libre albedrío.

Los movimientos expresivos relacionados con el afecto tienen que ver con el uso de los brazos y de la palma de las manos, ya sea en la aceptación o en el rechazo, incluyendo así el abrazo y la lucha como extremos opuestos.

El pecho en su expresión puede salir hacia adelante, denotando fuerza, vigor, voluntad, empuje, resistencia, capacidad de ayuda y protección. Pero cuando se acoraza muestra esfuerzo, rigidez, fanatismo, pedantería, imposición y frialdad afectiva.

Cuando el pecho se afloja y se hunde puede expresar calidez, entrega, afectuosidad, contención, generosidad y amor. Cuando se acoraza hacia adentro muestra en cambio vacío, apartamiento, falta de voluntad y de energía, cobardía, opresión, sumisión, sometimiento y egoísmo.

La respiración es un movimiento instintivo y automático, que sin embargo puede ser modificada por la voluntad, volviéndose consciente. Es por lo tanto una inmejorable puerta de acceso, con la voluntad y la conciencia, a planos inconscientes, tanto de la instintividad y la emocionalidad como los pertenecientes a la mente y a la espiritualidad. Este es el camino usado en las técnicas respiratorias del Yoga y la Meditación.

la entrada y salida de aire en los pulmones.

En el ser humano, como en los animales, la vida emocional también se expresa a través de la manera de respirar, es decir, en cómo movemos los músculos respiratorios. Al estar ansiosos la respiración se acelera, probablemente para absorber mucho oxígeno y usarlo después en la acción. Por el contrario, al sufrir un susto la respiración se paraliza, tal vez para sentir menos: frente a algún dolor o miedo contenemos la respiración y producimos una anestesia emocional. Al disminuir el aporte de oxígeno disminuye paralelamente la sensibilidad, el sentir.

Cuando nos angustiamos puede llegar a paralizarse el diafragma (músculo inspiratorio por excelencia) y se reduce notablemente la respiración al punto de sentirnos ahogados, y comenzamos a suspirar, usando los músculos accesorios para inspirar (los esterno-cleido-mastoideos). La angustia y la histeria se manifiestan a nivel corporal crispando esos músculos largos del cuello.

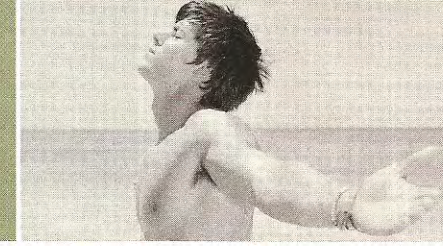
Todo esto es común a humanos y animales. Lo típicamente humano es lo que ocurre en el Centro Cardíaco (la zona del tórax), en donde la inspiración se transforma en aspiración: la relación que cada persona establece con sus ideales y con las demás personas. Con el Centro Cardíaco tienen que ver los afectos que sentimos por los demás, los deseos de ser mejores, los anhelos de elevarnos, de aspirar a ser humanos de verdad...

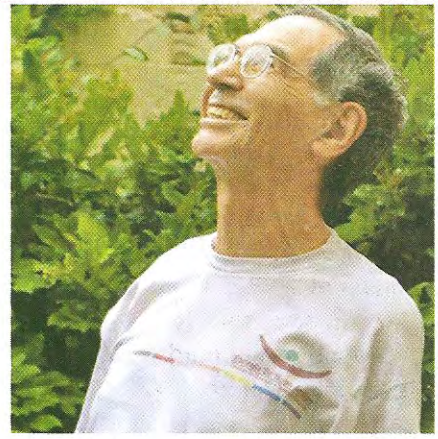
Los ideales, colocados allá arriba como meta a alcanzar, los que nos impulsan a trabajar para conseguir lo que necesitamos y luchar para hacerlo propio, nos convierten en verdaderamente humanos, encausan la vida instintiva y las emociones para materializar nuestros propósitos: no podemos olvidar que tenemos en nosotros la posibilidad de lograrlos. Para ello debemos poner voluntad, empeño... y fundamentalmente amor.

Pedidos de amor

El amor es uno de nuestros mayores ideales. Nacemos con la potencialidad de amar, pero si no la desarrollamos nunca llegaremos a conocer el amor de verdad. Y sólo nos relacionaremos a través de nuestra animalidad, mediante los instintos y las emociones. Por esta vía posiblemente desarrollemos una caricatura del amor hacia nuestros protectores, un cinismo hacia nuestros oprimidos, y con nuestros pares acaso terminemos en lucha para probar quién es mejor.

Todas las religiones y escuelas espirituales proponen que para ser humanos de verdad, "verdaderos hijos de Dios", desarrollemos un amor no egoísta hacia nuestros semejantes. Jesús nos mostró su co-





Dr. Hugo Ardiles

razón y murió con los brazos abiertos, asfixiado como mueren los crucificados, para iniciar una era de esperanza de amor entre los hombres. Llevemos las manos hacia nuestro corazón y luego abramos los brazos para usarlos en un abrazo. Usemos las manos para acariciar con amor, para unirnos en señal de cariño. Consolemos apoyando nuestra mano en la persona doliente. Curemos transmitiendo energía con las palmas sobre las zonas afectadas.

En el empeño de evolucionar y crecer, de relacionarnos con los demás desde el corazón, a veces adquirimos rigideces: y en las relaciones con los demás construimos mecanismos de defensa. En el Centro Cardíaco producimos nuestras primeras "corazas" para proteger al corazón de las dificultades de la vida. Comenzamos por decir: «*hay que sacar pecho para enfrentar las dificultades*», y terminamos diciendo «*no todos podemos ser como quería Jesús: eso de abrir el corazón y mostrarlo a todo el mundo puede llevarnos a terminar crucificados como él*». De hecho endurecemos el pecho para enfrentar los sinsabores de la vida e intentamos ser fuertes para las duras pruebas cotidianas. Sobre todo no respiramos demasiado para no sentir el dolor que nos proporcionan las frustraciones de la vida afectiva. Y fabricamos corazas que nos protejan y nos aíslen de los demás. *"Sus maldades no me afectarán tanto; hasta puedo sentir que no necesito de ellos".*

¡Cuántas personas contienen así su respiración, su inspiración, en los mejores momentos de su vida! Es común observar esto durante las relaciones sexuales. Indudablemente a muchos les da miedo sentir demasiado, no sea que se entreguen al amor de su pareja y pierdan su individualidad.

El asma –una forma de coraza– es el «llanto de los pulmones», o mejor aún, el llanto contenido del que tanto necesita de los demás y que aprendió a no expresar su necesidad, quizás por temor a no ser escuchado.

Senderos del corazón

¿Qué le pasa a este órgano que da su nombre al Centro Cardíaco cuando se acoraza? Primero trabaja mucho, cada vez con más esfuerzo. Tal como el pecho donde se encuentra luchando y esforzándose, hasta que su dueño decida abandonar la lucha y se entregue al peligro de aflojarse. El **infarto** aparece por privación brusca de oxigenación en una parte de su músculo, cuando su dueño abandona la lucha. El infartado claudicó de sus ideales y aspiraciones, renunció. Después de mucho pelear acabaron sus fuerzas.

¿Puedo luchar impunemente por ser mejor? ¿Puedo luchar sin acorazarme? ¿Puedo exponerme al sufrimiento y salir airoso del trance? ¿Puedo vivir sin corazas que me defiendan del afuera? Peor aún: ¿puedo sacarme la coraza que ya tengo sin que me venga un infarto?

Hay un solo camino para ello y todas las técnicas existentes recurren al mismo aunque le den diferentes nombres. Ese camino tiene tres senderos, a recorrer simultáneamente:

1. **Conciencia de que soy un instrumento,** un medio a través del cual se expresa la **energía.** No triunfa el que más empuja con su pecho y su voluntad, conteniendo la respiración... sino quien comprende las leyes de la vida y de la tarea que está haciendo. Y aunque no las comprenda, que sepa entregarse a la corriente que lo llevará hasta la meta, dejando circular la energía con libertad en su cuerpo. Cada uno tiene su meta para la cual está signado por su facilidad o misión. Algunos llaman a esto entrega o **fe.**

2. **Desapego de los frutos de la acción,** trabajando y viviendo la relación con los demás por la acción misma y por los otros, sin la ambición de los resultados o la gloria del éxito, pero con la confianza que si uno está en el camino y sabe reconocer la corriente, el final será el adecuado. Por carácter transitivo, uno también disfrutará del resultado. Esto suele llamarse generosidad, magnanimidad o **esperanza.**

3. **Amor hacia mí mismo, hacia la tarea y hacia los demás.** Sólo amando y amándome puedo no temer a los demás y convertirme en una persona digna de la tarea emprendida. Se suele llamar a esto confianza en mí y en los demás, o **caridad.**

Desacorazarnos

Como soy adulto, mi coraza ya no es sólo una contractura muscular. Todas las estructuras del tórax han sufrido una rigidez: los músculos, las aponeurosis, los ligamentos, los cartílagos costales, la piel, el tejido subcutáneo. También la columna endureció sus discos intervertebrales por falta de movimiento y sus vértebras se deformaron constituyendo una cifosis (espalda encorvada) o una escoliosis (espalda incurvada lateralmente). Los bronquios perdieron su elasticidad; si sufrí asma están rigidizados o atrofiados por las inflamaciones padecidas o por los medicamentos ingeridos o aspirados. La circulación pudo llevarme a la hipertensión arterial y el corazón a la insuficiencia coronaria precursora del infarto.

¿Qué puedo hacer entonces si tengo alguna de estas rigideces? En principio dejar de sacar pecho y de formar músculos para defenderme y meter miedo. Debo buscar caminos para aflojarme, para ablandar mi coraza y reaprender a respirar con confianza. El cambio interior que necesito hacer en los tres senderos antes descriptos se irá realizando a medida que trabaje directamente sobre mi coraza y sobre mi respiración, con:

1. **Ejercicios que movilicen** poco a poco la columna y el tórax.
2. **Ejercicios respiratorios** que me recuerden mi posibilidad de respirar de las tres maneras, abdominal, intercostal e integral.
3. **Actividades que amplíen paulatinamente mi capacidad respiratoria y circulatoria,** como correr en forma progresiva (aerobismo). Son recomendadas también en la recuperación de las enfermedades cardíacas.
4. **Relajación,** tanto en el reposo como en el movimiento: abandonar el apuro y la competencia, evitar el estrés, aprender a descansar y a disfrutar del tiempo libre.
5. **Desarrollar una vida afectiva,** conscientemente dirigida hacia el **amor** y el **altruismo** sin sacrificios. ●

*Médico fisiatra, homeópata y psicoterapeuta.
www.escuelahugoardiles.com.ar
hugardiles@yahoo.com.ar