



# MÉTODO DHANYA

*No podemos parar las olas,*



SANDRA RUIZ TORRES  
FUNDADORA DEL MÉTODO DHANYA  
TERAPEUTA PSICO-CORPORAL Y ANÁLISIS  
BIOENERGÉTICO. ESPECIALISTA EN  
INTELIGENCIA EMOCIONAL  
UNIVERSIDAD MIGUEL DE CERVANTES  
sandraruiztorres29@gmail.com

Todos hemos oído y experimentado algunas consecuencias del estrés crónico. Todos hemos sufrido manifestaciones desagradables como la ansiedad, contracturas, dolor de cabeza, falta de concentración, molestias en la boca del estómago... Estos indicadores o síntomas se producen cuando nos encontramos saturados, excesivamente cargados, con mucha tensión en nuestro cuerpo y en nuestra mente, o cuando no hemos podido expresar adecuadamente nuestras emociones.

En la adolescencia y juventud suele ocurrir que nos encontramos con distintas preocupaciones tanto a nivel social como emocional. Principalmente, puede afectarnos los interrogantes sobre nuestra integración dentro del grupo, podemos dudar sobre nuestra aceptación dentro del contexto social y cultural. En muchos casos, esta desorientación origina inseguridad y baja autoestima, siendo una situación de riesgo que les lleva a tomar decisiones incorrectas para su buen desarrollo integral.

En ocasiones, los adolescentes y jóvenes carecen de la madurez necesaria para dar una respuesta ante una continua ola de cambios, por lo que necesitan orientación y apoyo para avanzar en esta etapa de su vida. A todo lo expuesto anteriormente, se suman algunos factores agravantes, como la acelerada vida que llevamos y la constante presión a nivel social y personal que nos mantiene en un estado de tensión prolongada. El ser humano no alcanza a percibir sus efectos a corto plazo, pero sí pueden estar en incubación daños a medio plazo, que incluso llevan a producir un descenso en su desempeño escolar.

Si consideramos que el ser humano es mente, cuerpo y emoción, entonces se puede aseverar la importancia que tiene abordar estos

**Aprende a relajarte**

en tu tabla de surf

*pero siempre podemos aprender a surfear*

tres ámbitos del ser para mantener una adecuada gestión emocional, mediante el conocimiento de nosotros mismos. De ese modo, podremos relacionarnos sanamente con las situaciones personales, educativas, sociales y profesionales que se irán presentando a lo largo de la vida.

Wilhem Reich (1897-1957) descubrió que todos los problemas emocionales se manifiestan en el cuerpo en forma de bloqueos musculares, lo cual va configurando una especie de “armadura muscular” que refleja el carácter de la persona. El cuerpo y la mente son dos caras de la misma moneda, y la armadura muscular contiene, en forma “congelada”, toda la historia emocional de la persona. Para Reich, todos los impulsos primarios naturales, los que surgen directamente del núcleo biológico del sujeto, son impulsos “buenos”. Esto quiere decir que expresan amor y respeto por todas las criaturas, que permiten satisfacer adecuadamente las necesidades de la persona. Pero las exigencias de una sociedad y una moral antinaturales frustran a menudo esos impulsos primarios, distorsionándolos y convirtiéndolos en impulsos secundarios: el odio, la crueldad, la malicia, la sexualidad pervertida y sin amor.

Entendemos desde esta perspectiva, que nuestro cuerpo es como un instrumento de música. Para aprender a tocarlo se necesita estar centrados, atentos y pacientes. Implica dedicación y entrega. Si utilizamos el símil de un violín, tendríamos que observar si sus cuerdas están muy tensas (rigidez), de manera que puedan romperse, o si por el contrario se encuentran demasiado flojas (congelamiento o apatía), lo que puede ocasionar que el instrumento no suene bien o que tenga poca vida.

### Aprendiendo a surfear las olas

Una trayectoria de muchos años me permitió llegar mediante experiencias vividas a realizar un tránsito por mi interior. Inicialmente, en mis viajes a la India, aprendí a relajarme y a meditar. En paralelo, se fue consolidando mi formación como Terapeuta Psico-corporal en Análisis Bioenergético, junto con el recorrido de estos últimos ocho años de experiencia profesional en Educación. Todo este proceso ha dado como resultado el fundamento del método, en el que el cuerpo es el lugar donde vivimos y donde se manifiestan todos nuestros sentimientos, la apertura, la sensación, la emoción, el contacto, y donde el silencio emerge desde la profundidad.

Ahora puedo transmitir de manera sencilla, dinámica y amena el Método Dhanya, un nuevo programa de entrenamiento de relajación y gestión emocional. Este método se está llevando a cabo bajo la denominación “Aprende a relajarte en tu tabla de surf”. En términos generales, el método se basa en aprender a frenar nuestra tendencia racional y conectar con la información que nos proporciona nuestro cuerpo, lo que nosotros entendemos como “bajar de la cabeza al cuerpo”.

El objetivo del método es aprender a escuchar al cuerpo para habitarlo. De manera progresiva, iremos entendiendo cuáles son nuestros límites y nuestras necesidades. Se trata de aumentar el conocimiento de nosotros mismos integrando sensaciones, sentimientos, emociones y procesos mentales racionales, conjugando la expresión a través del cuerpo.

El entrenamiento en el Método Dhanya nos permite volver a habitar nuestro cuerpo escuchando las señales que nos indican cuáles son nuestros límites y nuestras necesidades.

La tabla de surf es una metáfora que, desde la Bioenergética, se denomina *toma de tierra*. Ello significa que la persona aprende a descender, a bajar su centro de gravedad para sentirse más cerca de la tierra, y de esta manera puede ser más consciente de sí mismo.

Sentir los pies en el suelo (en la tabla) es experimentar que nos sostenemos. Es el comienzo de un trabajo de autoconocimiento que nos permitirá afrontar nuestra realidad desde la aceptación de comprendernos y de la responsabilidad de cuidarnos. Sumergirnos en una sensación de bienestar y de relajación profunda da como resultado un aumento de la seguridad y confianza en uno mismo, lo cual contribuye a mejorar la autoestima.

La tabla de surf es nuestra realidad más profunda. Aprender a navegar y equilibrarse sobre esta tabla requiere aceptación y compromiso. Desde esta consideración, se entiende que el cuerpo es la base para el funcionamiento de esa realidad. Por lo tanto, cualquier mejora en el contacto de la realidad producirá un cambio significativo en la auto-imagen, en la calidad de los sentimientos, la creatividad y la capacidad de trabajo. Igualmente, repercutirá en las relaciones interpersonales y en el disfrute de la vida, entendida como camino hacia nuestra madurez como personas.

El viento (nuestros pensamientos) y las olas (nuestras emociones) están presentes en nuestras vidas para perdernos o para encontrarnos. Durante los últimos años, el método Dhanya ha experimentado varios fenómenos, y de manera genuina ha logrado instalarse en la Educación Secundaria, logrando importantes avances en el desarrollo personal de los estudiantes, brindándoles espacios de contención y gestión emocional para conseguir una mejor comunicación con uno mismo y, por lo tanto, con el entorno.

### Estructura y bases del Método DHANYA

El método Dhanya consta de cuatro pasos fundamentales:

- Paso 1 Aprender a respirar
- Paso 2 Aprender a estirar
- Paso 3 Aprender a relajarnos
- Paso 4 Aprender a disfrutar

Estos pasos se trabajan partiendo de dos pilares que son la bioenergética y la atención plena.

En cuanto a la bioenergética, el origen del primer Análisis Bioenergético se lo debemos a Wilhelm Reich (1897-1957), que fue médico, psicoanalista y discípulo de Sigmund Freud (1856-1939), aunque sus caminos se separaron por profundas divergencias.

Alexander Lowen (1910-2008) y John Pierrokos (1921-2001) siguieron las investigaciones de W. Reich y sistematizaron todo su trabajo, dejándonos un legado de ejercicios y técnicas corporales que llamaron Análisis Bioenergético. Esta técnica tiene como objetivo liberar a las personas de sus ataduras físicas y psíquicas. Se basa en el concepto de que todas las experiencias vividas se reflejan o manifiestan en el cuerpo. Las experiencias negativas, los condicionantes o las desilusiones provocan tensiones musculares que “encogen” a la persona y dificultan su desarrollo personal.



La atención plena es un estado de conciencia que resulta de la total atención en el momento presente. Es una manera de abrirse a nuestras experiencias tal y como se nos presentan, segundo tras segundo. La atención plena nos ofrece la posibilidad, paso a paso, de dominar nuestra capacidad de atención y re-conectarnos a nuestros sentidos.

### Reflexión final

La esencia del Método Dhanya es volver a conectarnos con el núcleo de nuestra existencia (el corazón) y mirar a nuestro interior (volver a casa), puesto que ahí radica el sentido de nuestra vida y la dignidad como personas. La práctica del Método Dhanya es una herramienta práctica y sencilla que nos ayuda a disolver todo aquello que nos impide ser nosotros mismos.

Deseo de corazón quien pueda vivir esta experiencia cómo los caminos del cuerpo como sendas de vida, reconozcan sus potencialidades creativas y evolutivas y que se disfruten plenamente ■

### REFERENCIAS

REICH, W. *Análisis del Carácter*. Paidós Ediciones.

LOWEN, A. *La bioenergética*. Ediciones Sirio.

Lowen, A. *Lenguaje del cuerpo, dinámica física de la estructura del carácter*. Ediciones Sirio.

