

# LA ANSIEDAD AFECTA MÁS QUE EL ESFUERZO

## Apuntes de trabajos de Distensión Profunda en Ambientes Acuáticos

Basado en las "Prácticas de relajación" del libro Autoliberación (de Luis Ammann) y en experiencias en relax subacuático del autor de este aporte.

Con rescate de terminología del libro "Diccionario del Nuevo Humanismo" (de Silo) y de algunas metáforas y analogías de uso común entre investigadores del Centro de Estudios.

**Algo de contexto:** Mi padre nos enseñó a nadar a mi hermano y a mí desde la niñez. Nos transmitió técnicas en el patio de la casa haciéndonos apoyar el abdomen en un banquito, situación que, *comprendo ahora*, nos hacía representar la situación y a aumentar la auto-observación. Luego aplicábamos esos conocimientos en la piscina del club o en el río Carcarañá, que mucha gente de la región considera tan peligroso y que para nosotros nunca representó un riesgo. Habíamos aprendido a flotar, a nadar, y los rudimentos básicos de seguridad y cómo resolver situaciones. Agradezco a Antonio, mi padre, esos valiosos conocimientos. En mi juventud conocí el siloísmo y empecé a estudiar los sabios escritos del Maestro. Sigo intentando comprender el funcionamiento de la conciencia. ¡Gracias Silo! Décadas después y gracias a mi pareja (Irene), recuperé el hábito de ir a nadar. Hay una piscina cerca de nuestro hogar. Hace un año noté que podía aplicar mucho de lo aprendido en el siloísmo para recuperar y mejorar mi desempeño en el agua y es en ambos sentidos. Ese desempeño es también un recurso extra que puede ayudar a profundizar observaciones de los procesos de la conciencia y acceder a nuevos registros y comprensiones.

## RESUMEN

Estos apuntes surgieron de observaciones y descubrimientos durante las experiencias en dos tipos de ejercicios: los de superficie y los subacuáticos. Los comparto por si fueran de interés para otros estudiosos.

### El Medio Acuático como Facilitador

El agua no es solo un entorno diferente, sino un "reductor de gravedad". En el agua, el peso del cuerpo se desvanece, lo que facilita detectar y percibir con más detalle esas tensiones más sutiles que normalmente pasan desapercibidas. Estas prácticas requieren una piscina <sup>1</sup>.

**La sensación de mínima gravedad** ayuda a profundizar con intención el relax externo interno y mental. Cesa la necesidad y el esfuerzo de sostener alguna postura corporal. Esto ayuda a "soltar" progresivamente hasta lograr que la musculatura profunda también se relaje.

### **El aislamiento sensorial:**

Flotar bien relajado en agua a una temperatura agradable baja la intensidad del sentido del tacto. La posición hace que los oídos queden por debajo de la superficie del agua, entonces el ruido ambiental disminuye, a veces casi “desaparece” porque su intensidad queda por debajo del umbral que pueda distraer. Si además cierro los párpados, los sentidos externos definitivamente pierden intensidad y crecen las señales de los sentidos internos; aunque al inicio sea todavía bastante “mecánico”. Reconocer esto con claridad es imprescindible para poder ubicar registros puntuales que van a surgir al profundizar “El Trabajo” con ejercicios.

### **De lo simple a lo complejo. De la tensión mecánica a la calma intencional.**

Los ejercicios y comprensiones descritos en estos apuntes requieren que el practicante ya tenga integradas algunas habilidades básicas. Se requiere saber flotar con confianza, mucho mejor si se sabe flotar con mínimo o ningún movimiento. Para la segunda etapa se requiere experiencia previa en nado bajo el agua.

**EL EJERCICIO EN SUPERFICIE** es indispensable para lograr un buen tono y el estado interno acorde para profundizar y abrir la percepción a estímulos más sutiles.



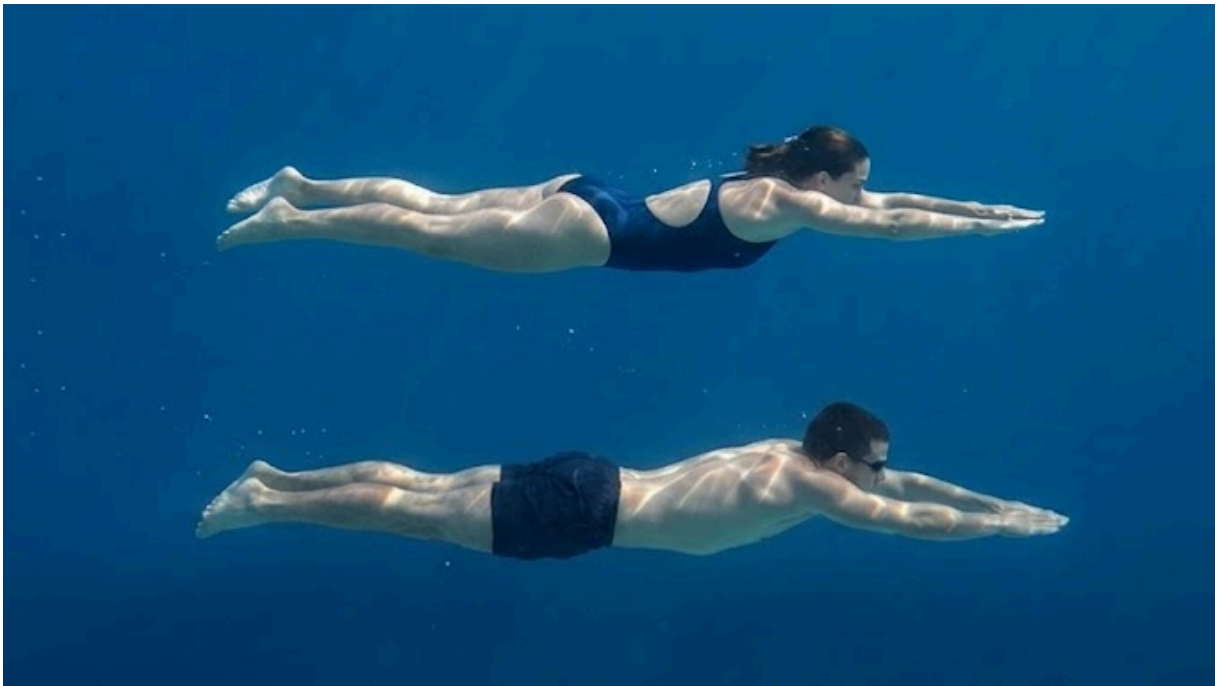
Se comienza flotando (sin movimientos) hasta alcanzar la relación óptima entre la respiración y dejar activos sólo los músculos necesarios para que el cuerpo encuentre un centro de equilibrio que optimice la flotabilidad y requiera cada vez menos esfuerzo e intención mantenerlo. Hay un “registro” de esa nueva “postura” al que se puede volver más rápido con las repeticiones.

Al observar con mayor atención, esa cenestesia que al inicio es difusa, se va despejando y empiezan a percibirse una a una las tensiones externas o internas residuales y también se pueden relajar. Como en todo relax interno, el límite son las funciones vitales ... y aparecen claramente. Los latidos y la respiración pueden hacerse más espaciados, al punto de que el cuerpo podría mandar señales.

## El Estado de Calma

Con el ejercicio de superficie se alcanza un estado de confianza. Podría decirse que uno ya no "flota" sino es que "sostenido" por el agua con amabilidad. Importante este registro.

En ese estado de calma se dispone de energía libre que puede dirigirse a mantener la atención en los procesos mentales relacionados a este estado y cómo la irrupción de algunos tipos de representaciones se traducen inmediatamente en sutiles tensiones, y cómo estas se multiplican por todo el cuerpo si se pierde ese estado de "calma interna" o (como también lo llamamos por oposición), salirse de la "ausencia de ansiedad". En lo cotidiano no percibimos la gran diferencia de consumo de oxígeno cuando surgen esas tensiones.



## La Técnica de la Inmersión Consciente

Podría describirse como "IR MEDITANDO BAJO EL AGUA".

**EL EJERCICIO SUBACUÁTICO** permite afianzar los tres tipos de relax pero puestos en dinámica. Si se dispone de una piscina semiolímpica, de 25 metros de largo <sup>2</sup>, el objetivo es poder llegar por debajo del agua de un extremo al otro, manteniendo esa calma interna incluso después de volver a la superficie. Esto implica algunas condiciones previas:

- **Gafas pequeñas para el agua** porque habrá que ir mirando el fondo. Un gorro para el pelo ayuda. Asegurarse que el andarivel está disponible. Si es necesario avisar.
- **La preparación:** Antes de sumergirse, evocar el registro de Calma Interna.
- **Oxigenarse adecuadamente** para no sobreexigir al cuerpo. Esto es importante porque la intención no es "aguantar la respiración" ni hacer demostraciones físicas. El objetivo del ejercicio es aprender a mantener la calma, la atención en esperar el desplazamiento y en utilizar sólo los músculos necesarios en la intensidad correcta.

**EL EJERCICIO** consiste en llegar al otro extremo, con el mínimo de movimientos posibles. Una vez logrado el Tono y oxigenación adecuada, el practicante se sumerge y se impulsa con fuerza con los pies en la pared. Se mantienen los brazos y manos extendidos hacia adelante hasta que la inercia se agota. Importante mantenerse bien cerca del fondo de la piscina en todo el recorrido...

Recién al detenerse por completo, los brazos y piernas hacen el movimiento para impulsarse. Los brazos quedan junto al cuerpo hasta que, nuevamente, la inercia se agota. Piernas y brazos vuelven a la posición para producir el siguiente envión <sup>3</sup>. Esto se repite hasta llegar al otro extremo.

**Cuerpo y Mente:** mientras el cuerpo hace los movimientos y las pausas, la mente se enfoca en mantener la calma. Nada más. Pero si aparece “ruido mental” contar las brazadas puede ser un recurso útil. Usualmente de 9 a 10 repeticiones son suficientes.

Cuidado: esto no es un desafío de “lograrlo al primer intento”. ***El sentido del ejercicio es fijar el registro de calma y lograr mantenerlo aún cuando la situación se complica.*** Es normal que aparezcan tensiones y que la necesidad de respirar se produzca antes de lo deseado. En ese caso no forzar. Salir, descansar, recuperarse y volver a intentar. Poco a poco se aprenderá a sostener el estado de calma y a esperar que se complete el desplazamiento.

En pocas sesiones se podría dominar este ejercicio plenamente. Y cada cual lo expandirá a su gusto, por ejemplo asociando la *Experiencia de Paz* con *La Calma* que describimos. Podría observar qué memorias recurrentes aparecen, qué traducciones iluminan el espacio de representación al mantener esos silencios internos en estas condiciones tan diferentes. Lo que es probable es que incluso antes de dominar el ejercicio se habrá comprendido cómo y por qué en todos los ámbitos **LA ANSIEDAD AFECTA MÁS QUE EL ESFUERZO.**

*Gabriel Gómez Fiori*  
*gomezfiori@gmail.com*

Centro de Estudios · Parques de Estudio y Reflexión “Carcarañá” · Abril 2026

---

### **Notas:**

- 1) **Piscina:** Para el dominio del relax “flotando” puede ser una piscina simple con profundidad suficiente para que los pies “colgando” nunca toquen el fondo. Para los ejercicios de desplazamiento subacuático es ideal la piscina de 25 metros de largo (semi-olímpica). Estas son habituales en clubes y estadios deportivos. Es conveniente elegir horarios donde haya más silencio y menos personas, aunque esto se va superando al ir ganando en experiencia y confianza.
- 2) **25 Metros:** Seguramente algunos practicantes podrían continuar más distancia pero 25 metros es un promedio adecuado para la mayoría.
- 3) **Movimiento:** Deben hacerse del modo más suave. Esperar a que se esté totalmente detenido para no “frenar” el desplazamiento por anticiparse en los movimientos.