Día 19 – Lectura

LOS TRES CENTROS: EL CUERPO

El cuerpo humano tiene su propio lenguaje, continuamente se está expresando con nosotros mismos y con los demás. Por ejemplo, el 80% de la información recibida en una conversación nos llega a través del lenguaje corporal.
Además, es el vehículo de expresión de los sentidos, es decir, nuestras emociones se expresan a través de nuestro cuerpo. Prestarle atención es una llave maestra que abre las puertas a un genuino crecimiento y maduración. Es esencial sentir que habitamos nuestro cuerpo.

LA SABIDURIA DE LOS CUENTOS: LA ZORRA Y LOS CAZADORES

Una zorra estaba siendo perseguida por unoscazadores y viendo que no tenía escapatoria y que estaba perdida, se encontró con un leñador que pasaba por el lugar al cual le pidió que la ocultara.
El leñador le mostró donde vivía y buscó un lugar para esconderla.
Cuando llegaron los cazadores le preguntaron al leñador por la zorra, este les dijo que nunca había visto a dicho animal, al mismo tiempo que levantaba la mano para señalar el sitio donde estaba oculta la zorra.
Los cazadores no entendieron las señas que le hacía el leñador y finalmente se fueron, la zorra salió de su escondite, y pasó por delante del leñador sin decirle ninguna palabra ni de dirigirle la mirada.
El leñador la increpó "¿Cómo es esto posible? Te he salvado la vida y ni siquiera me das las gracias ".

La zorra, mientras se alejaba le respondió "amigo, merecerías agradecimiento, tan solo si tus manos y tu boca hubieran dicho lo mismo"

Nuestro cuerpo es por una parte un gran lienzo donde han quedado inscritas, a nivel celular, memorias de experiencias pasadas e incluso memorias heredadas genéticamente. Estas memorias son la causa de muchas de nuestras reacciones, donde el cuerpo percibe lo que ocurre como algo ya conocido con anterioridad y desde ahí, ejecuta el patrón de comportamiento elegido inconscientemente mucho tiempo atrás.

Son los filtros que ya observamos ayer.

Por otra parte, nuestro cuerpo es también un gran lienzo en proceso constante de cambio, un espacio donde poder crear y transformar diferentes paisajes que la propia madurez y el ciclo vital va dibujando.

En este sentido, tenemos la capacidad de ser verdaderos artistas que van creando su mejor obra: nosotros mismos. Una obra en la que se incluyen todos y cada uno de los bocetos previos que nos ha ido conformando.

Esta capacidad plástica y creativa necesita de un discernimiento claro y para ello, la relación con el cuerpo es piedra angular.

Lo evidente es que nuestro cuerpo vive en el presente (nadie se "rasca el futuro"). Al llevar la atención al mismo, inmediatamente regresamos al único lugar que existe, el Aquí y el Ahora.

Para habitar con consciencia nuestro cuerpo hay que escucharle. Su lenguaje es directo y claro. No obstante, al estar desatentos e ignorar las señales, lo más probable es que tarde o temprano, el cuerpo pase factura: síntomas de falta de energía, desequilibrios hormonales, contracturas musculares, tensiones crónicas, zonas insensibles, enfermedades…

Las causas por las que ignoramos lo que nos cuenta nuestro cuerpo se deben a múltiples factores: creencias, hábitos, maneras culturales de ver el mundo, experiencias personales.

El trabajo atencional promueve reenfocar la mirada hacia la propia sensibilidad corporal, en un dejarse sentir y habitar el cuerpo con consciencia.

La escucha del cuerpo es la base de todo el poder transformador que promueve mindfulness. Permite desplegar la capacidad de atender con discernimiento sus múltiples necesidades y al mismo tiempo, crear nuevos hábitos y corrientes neuronales para relacionarnos con el presente de manera más coherente.

-Estos dolores que sientes son mensajeros. Escúchalos.
RUMI

El lenguaje corporal se encuentra más cerca de las emociones que de los pensamientos, pero ambos influyen, ya que estos centros, cuerpo, mente y emociones, forman un todo interconectado, donde el estado de uno de ellos afecta a los otro dos, de ahí la importancia de atender y dar un cuidado integral.

A través del cuerpo recibimos información de la temperatura, tensiones, movimientos, contacto, contracciones y extensiones, ausencia de sensibilidad…

Podemos prestar atención al cuerpo en su totalidad o por partes, recogiendo información sobre lo que sentimos, especialmente, en aquellas zonas donde nos cuesta reconocer o apreciar lo que hay, zonas que parecen estar en blanco o vacías:

- **Zonas bloqueadas:** zonas que no quieren ser vistas o sentidas, que esconden y guardan memorias dolorosas.
- **Zonas lesionadas:** por operaciones, accidentes, lesiones, abusos…, retiene la energía de lo vivido.

-La cicatriz es el lugar donde te entra la luz.
RUMI

***El cuerpo es una totalidad sintiente, cuyo sistema nervioso nos permite pensar. Por ello, cuando queramos darle un valor integrativo no será erróneo referirnos a él como el psicocuerpo*. Las capacidades atencionales forman el conjunto de potenciales que nuestra naturaleza dispone. El entrenamiento mindfulness las cultiva y desarrolla en beneficio de la vida.**

AUDIO DE INTERIORIZACION



Día 19 – Preguntas de autoindagación

Te invitamos a que escribas estas reflexiones en tu ***Diario Personal del Yo Profundo.***

1. Tómate unos minutos para hacer un breve chequeo del nivel de consciencia con el que habitas tu cuerpo

– ¿Cómo habitas tu cuerpo?
– ¿Prestas suficiente atención a tu cuerpo?
– ¿Cómo?

2. Detente en los siguientes aspectos y reflexiona:

– Descanso.
– Ejercicio físico.
– Alimentación.
– Salud.
– Estética.
– Cultivo de los sentidos.
– Artes creativas

3. ¿Intuyes o tienes experiencia de cuáles son tus “zonas exiliadas”?

4. Observa tu psicocuerpo como un lienzo en proceso: si tuvieras que decididir tu siguiente trazo con el objetivo de conectar con tu propia sensibilidad corporal:

– ¿qué paso darías?
– ¿qué necesitas para dar ese paso?
– ¿qué creencia (s) te lo impide?
– ¿cuál es tu motivación para dar este paso?


Terapia Transpersonale
Claudia
Morassutti