

Red Transpersonal

“Habita tu vida”

CLAVES 20



Para habitar la VIDA con consciencia, es fundamental reaprender a escuchar nuestro cuerpo. 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...

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.

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



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.

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 otros dos, de ahí la importancia de atender y dar un cuidado integral.

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.

Cada cuerpo es singular, único e irrepetible tanto en sus habilidades y potencialidades como en su organización y pronunciamiento en el mundo. Las acciones que desplegamos a diario en situaciones y ámbitos diversos, no siempre ideales, impactan en su estado general, en la calidad del movimiento y las posturas que adopta; es decir, en su dinámica vital.

El dispositivo corporal con el que contamos o en el que habitamos, puede conocerse y optimizarse. Un cuerpo consciente de sí, de sus límites, de sus posibilidades reales y potenciales, es un cuerpo alerta, dispuesto, expansivo. Crea una mente orgánica menos separada de las instancias vitales de nuestro acontecer diario.

Es absolutamente posible, y muy saludable, conocer nuestro cuerpo, tomar contacto, habitarlo con estiramientos y flexibilización, tonificarlo, otorgarle fuerza, y así poder encontrarnos con un cuerpo propio, posible, entero y más cómodo. Sin rigidez ni debilidad.

César Fois y Stella Matute



Los cinco intermediarios

El olfato, la vista, el gusto, el tacto y el oído son nuestros intermediarios con el mundo exterior a través de olores, sabores, sonidos, sensaciones o imágenes. Cada una de estas informaciones se inscribe en una zona particular del cerebro y es inmediatamente después almacenada en nuestra memoria. Este proceso comienza en los primeros momentos de nuestra vida: incluso en el vientre materno, el bebé es capaz de oír y de percibir sabores. Cuando nace, distingue a su madre por el olor y reconoce los sabores o los sonidos que sintió durante su vida intrauterina. No solamente existe una memoria de los sentidos, sino que podríamos decir que sin los cinco sentidos no tendríamos memoria.

La memoria de los sentidos perdura hasta nuestra muerte, guardando la información que nos va haciendo tal y como somos, con nuestras necesidades, placeres, deseos y aversiones. Cada una de nuestras percepciones provoca sensaciones frente a las cuales reaccionamos de una u otra forma. Aunque en principio todos tenemos las mismas posibilidades sensoriales, cada uno, según lo que haya percibido y sentido, construye una imagen de sí mismo que determinará sus actitudes y relaciones con el mundo exterior.



En nuestra memoria quedan asociados estímulos sensoriales y emociones. De hecho, la memoria de los sentidos maneja nuestras impresiones, nuestros actos y decisiones cotidianas.

Lo inquietante es que no siempre somos conscientes de ello, ya que podemos haber olvidado la percepción inicial: puede ser que tardemos años en descubrir que nuestro miedo a las alturas tiene que ver con la sensación de estar muy “altos” cuando alguien nos dejó de niños encima de una mesa, o que el olor a pan recién hecho nos satisface enormemente porque está asociado a experiencias de cuidado y protección en el hogar infantil. El cuidado, la atención y la finura de nuestros sentidos, intermediarios de muchas de las emociones y sentimientos que experimentamos, es pues una posibilidad de mejorar nuestra vida, de recuperar vínculos emocionales asociados a ellos y descifrar algunas de nuestras reacciones inexplicables, y de incorporar nuevas memorias asociadas a estados de felicidad y plenitud.



Mens sana in corpore sano

Mente sana en cuerpo sano: uno enferma si se descuida el otro. Los antiguos ya lo sabían, y en las culturas más avanzadas e influyentes era una consigna indiscutible. Estamos volviendo poco a poco a comprender esta verdad y parece que cada vez somos más los que estamos convencidos que una vida satisfactoria pasa por la integración y el cuidado de ambos.

Más allá de modas, el ejercicio físico ha entrado a formar parte de nuestra vida como aliado no solo para una buena salud, sino también para nuestro equilibrio emocional.

