

Red Transpersonal

“Tu cuerpo, tu maestro”

CLAVES 33



Nuestro cuerpo nos capacita para devenir plenamente conscientes de la vida que somos.

El mecanismo dolor-placer es una habilidad precisa resultado de millones de años de evolución.

Dicho mecanismo dota al ser humano de una capacidad natural no sólo para sobrevivir y adaptarse, sino también para crecer y evolucionar.

Esta capacidad natural de nuestro cuerpo, de reconocerse y comprenderse, ayuda a liberar “viejas memorias emocionales” y heridas del camino de vida, muchas veces cargadas de dolor, congelamiento emocional y una sensación de no avanzar, de bucle constante.

Cuando sentimos dolor emocionalmente, podemos preguntarnos: ¿Cómo “me usé” a mí mismo para entrar en la discusión? ¿Cómo usé al cuerpo: mi tono de voz era exigente?, ¿mi postura mostraba agresividad?, ¿me tensé preparado/a para combatir?, ¿me contraí en un gesto de rechazo o evitación?

Las claves del entrenamiento atencional: reconocer la emoción y sostenerla para transformarla y accionar, con mayor claridad tanto muscular como emocionalmente una respuesta más adecuada.



Se trata de “volvernos hábiles de respuesta” de tal forma de “usarnos” apropiadamente ante las situaciones que causan sufrimiento y dolor.

El entrenamiento atencional somático ensancha la capacidad orgánica de auto regulación que el cuerpo posee y puede ayudar decididamente en la transformación de patrones, creencias y hábitos que constriñen la percepción de la realidad y causan sufrimiento.

La conciencia somática plena despliega en el ser humano un potencial de movimiento eficiente y armonioso que se expresa cuando una acción se hace fácil y sin esfuerzo.

En la tradición yógica, la acción fácil se conoce como mínimo esfuerzo muscular posible (sthira sukham).

Esta capacidad puede entrenarse, activarse y hacerse cada vez más presente, lo que tiene un efecto equilibrante en el sistema nervioso.

Tal capacidad se desarrolla a medida que participamos activamente del lenguaje no hablado del cuerpo.

La mirada Transpersonal promueve un entrenamiento que desarrolla y afina esta habilidad de “lectura” de la sensación sentida y amplifica nuestra escucha de los mensajes profundos del cuerpo.



La transformación sucede en el movimiento hacia una conciencia somática que vamos despertando en nosotros, promoviendo la indagación, investigación y atestiguación de nuestros procesos psico-corporales.

La importancia de poseer una conciencia somática lo más completa posible radica en que permite al ser humano desarrollar su auténtico potencial.

La práctica somática permite recuperar la integridad y el goce de saber que estamos viv@s. Esto se hace posible a través de una escucha radicalmente honesta y directa de nuestro cuerpo y sus sensaciones, sin interpretaciones de ningún tipo, ni dogma alguno.

Entregarnos a este proceso hace posible liberar la percepción del “ruido de la mente” y recuperar, de esta forma, el silencio interior.

Este silencio interior habla de espaciosidad interna, de incluir más que de separar.

Habitar nuestro cuerpo con conciencia es recuperar nuestro hogar interno.

