

Red Transpersonal

“La sabiduría del cuerpo”

CAPÍTULO 44





“La sabiduría del cuerpo”

El crecimiento y la evolución personal requieren atender al cuerpo. Ya Freud, Jung y Reich lo vieron como expresión de la energía vital, contrastando con visiones medievales que lo consideraban un obstáculo. La separación entre cuerpo y espíritu ha dado paso a una perspectiva más integrada, donde cuerpo, emociones y pensamiento son interdependientes. Aunque nos preocupamos por el estrés o el sedentarismo, ignoramos los mensajes profundos que el cuerpo guarda en su memoria. Si lo descuidamos, responde con enfermedades y malestar. El camino de vuelta pasa por devolverle a nuestro cuerpo el lugar que le corresponde. Por valorar y honrar el regalo que supone y reconocer a la vez su transitoriedad. Por volver a habitarlo conscientemente.

La práctica de Mindfulness está sólidamente enraizada en la atención al cuerpo, a sus sensaciones, a la forma en la que se manifiesta como vehículo de expresión de las emociones, de los pensamientos, de las experiencias o de nuestros temores.

Necesariamente el cuerpo nos trae al “aquí y al ahora”: el cuerpo “es” aquí y ahora. No puede vivir en otro lugar ni en otro tiempo. Por tanto, cada vez que regresamos al cuerpo, estamos regresando al único momento y lugar que de verdad existe: el momento presente.

Cuando conectamos con nuestro cuerpo, estamos recorriendo el camino de recuperar nuestra verdadera identidad, estamos regresando a casa.



“La sabiduría del cuerpo”

“Historia de un desencuentro”

¿Qué es lo que hizo que nos alejáramos de nuestro cuerpo, que dejáramos de habitarlo? ¿Cuáles han sido las creencias y los avatares que, como especie, nos situaron en una desconexión de nuestra naturaleza corporal?

Son muchos los factores que han influido en esto, algunas más evidentes, como las religiones y su visión del cuerpo como la cárcel del alma, o la visión de la filosofía occidental donde la mente se encuentra separada y por encima del cuerpo; y otras no tan evidentes como son nuestra experiencia de vida, el sistema individual de creencias y los traumas sufridos, que operan y accionan desde inconsciente generando patrones automáticos de comportamiento que determinan la relación que tenemos con nosotros mismos, con nuestro entorno y con la vida en general.

“Hasta que no hagas consciente a tu inconsciente, va a dirigir tu vida y lo llamarás destino.” Carl Gustav Jung

“Todo está en el cuerpo”

Nuestras respuestas reactivas son memoria psicofísica puesta en acción de forma inconsciente. La consciencia del cuerpo nos permite relacionarnos con nosotros mismos, con los otros y con el entorno sin permanecer atrapados en nuestros patrones y hábitos mentales.



“La sabiduría del cuerpo”

Si reconocemos la reacción corporal, acogiéndola y escuchándola tal y como es, estamos estableciendo un canal de liberación de estos patrones. A partir de la consciencia de su aspecto somático observamos su naturaleza cambiante.

Nos damos cuenta de la contracción que causan, podemos aflojarla y experimentar cómo pierden poder sobre nosotros.

Podremos sentir cómo la tensión que generan se va relajando en el mismo cuerpo.

Nuestras emociones se reflejan en el cuerpo de forma clara: la ira se refleja a menudo en la mandíbula o la tristeza en el pecho; nuestros pensamientos se traducen en una expresión peculiar de nuestra cara o un leve gesto de la mano, en la postura corporal de hombros hundidos o en la firmeza de nuestro paso.

Todo se refleja en el cuerpo porque todo está de alguna forma en él, en cada una de sus células. Cada célula es fundamentalmente un sistema de transmisión de memoria desde el origen de la especie, y de continuo intercambio de información-memoria en cada individuo.



“La sabiduría del cuerpo”

Si prestamos a nuestro cuerpo una atención lúcida y sostenida seremos capaces de descifrar su mensaje, de desbloquear sus canales obstruidos, de incorporar nuevas memorias más lúcidas, más coherentes, más libres

Habitar el cuerpo lo protege a usted, no por medio de un escudo, sino elevando la frecuencia vibratoria de todo su campo de energía, de modo que todo lo que vibra a una frecuencia más baja como el miedo, la ira o la depresión, existe ahora en un nivel de realidad virtualmente diferente. Eckhart Tolle

“El lenguaje del cuerpo”

¿Qué podemos hacer para recuperar el cuerpo como nuestro primer hogar?

El cuerpo no conoce el lenguaje verbal: su información es motora y sensorial, más cerca de las emociones que de los pensamientos. Cuando aprendemos a escucharle atentamente estamos reaprendiendo a sentir, vivir, usar y habitar en armonía nuestro cuerpo:

El cuerpo nos habla, pero la mayoría de las veces no lo oímos ni lo entendemos, porque no conocemos su idioma. Aprenderlo requiere atención, tiempo para pararse a escucharlo y aprender a descifrar sus mensajes. Cristine Galdwin



“La sabiduría del cuerpo”

Ir sensibilizándonos y escuchando a nuestro cuerpo a través de la atención consciente supone un giro radical en nuestra relación con él, con las emociones y con los pensamientos.

Los viejos patrones y hábitos mentales, emocionales y físicos que nos limitan y nos hacen sufrir están constituido por un aspecto mental, una energía emocional, y la reacción física del cuerpo.

Liberar los patrones desde el nivel somático se hace posible cuando reconocemos su tensión en distintas partes del cuerpo, y la escuchamos receptivamente, sin lucha ni juicios.

De esta forma dejamos de dar fuerza a “la historia que nos contamos” acerca de él, simplemente experimentamos su energía fijada en el cuerpo y descubrimos su naturaleza cambiante: la liberamos de conceptos, definiciones y juicios que la han mantenido atrapada y poco a poco vemos como comienza a transformarse.

El lenguaje del cuerpo consiste principalmente en acciones de contraer, tensar o apretar y sus contrapartes de soltar, relajar y abrir. Los músculos faciales e incluso el cuero cabelludo son zonas que reflejan estas acciones en forma de gesticulación. También es común sentir en el pecho y el abdomen como opresión, expansión o como un vacío, y en las manos, pies o ingles como acciones de apretar, contraer o mover inquietamente.



“La sabiduría del cuerpo”

Cuando prestamos una atención consciente y sostenida al cuerpo, vamos descubriendo zonas que parecen estar exiliadas o desterradas por diferentes razones, no siempre conscientes. En general estas zonas están ligadas a energías emocionales de dolor o sufrimiento. Suelen sentirse como zonas “en blanco o ausentes”, que no sentimos. A menudo se presentan en dos formas; zonas bloqueadas, que parecen ocultarse a la conciencia, es decir, parecen no “querer ser vistas ni sentidas” y suelen estar ligadas a “algo que pasó” que dejó una huella dolorosa en esa zona, y las zonas lesionadas, áreas del cuerpo donde hubo un trauma de algún tipo, como una lesión, una operación, un abuso...

Quizás en un inicio no las percibamos, parezcan “no existir” o sea doloroso contemplarlas. Si perseveramos amorosamente y con aceptación, con el tiempo la energía bloqueada en ellas comenzará a liberarse e integrarse. Esto significa que dejarán de retener la energía reactiva en forma de contracción, tensión o aislamiento, y podremos recuperar la sensación de fluidez energética liberadora.