1.EJERCICIO DE CONEXIÓN

- FACULTAD QUE DESARROLLA: Clarisensibilidad
- MATERIAL: No es necesario
- CANCIÓN RELACIONADA: We hold peace in our hands. Líquid Mind

Como siempre, antes de empezar con el temario, te propongo un ejercicio de conexión. En este caso es para conectar con la presencia corporal haciendo que el cuerpo tenga consciencia de sí mismo.

Cuando desarrollamos la clarisensibilidad, podemos empezar a tener consciencia de ciertas sensaciones corporales que son indicativas de que algo está sucediendo (una frecuencia vibratoria está intercediendo en nuestro cuerpo). Algunas de las sensaciones son los picores en la cabeza, el hormigueo, la piel de gallina, los escalofríos, los bostezos...

Te recomiendo ir apuntando, en un cuaderno, las distintas sensaciones que puedas ir notando en tu día a día.

Nuestro cuerpo actúa conforme a la ley de la resonancia. Eso se da cuando dos cuerpos entran en contacto, tienen una frecuencia vibratoria y resuenan entre ellos. Por eso es posible que uno y otro sientan por las dos partes.

PASO A PASO:

Cierra los ojos y respira profundamente tomando consciencia de qué tipo de respiración estás practicando (torácica o completa).

Para ello pon una mano en la zona del pecho y la otra en la zona del abdomen y respira.

Si sientes que se te hincha la zona torácica seguramente eres una persona propensa a la ansiedad. Para relajarte y bajar las revoluciones mentales, te recomiendo que practiques la respiración abdominal.

Empieza respirando llenando el abdomen y después toda la parte del tórax. Pon luego tus manos sobre los riñones y haz como si tu cuerpo fuera un fuelle que puede ensancharse (como un acordeón). Esta respiración da mucha fuerza y vitalidad.

Solo tomando consciencia del tipo de respiración vamos hacia el presente corporal.

Repite la secuencia: una mano en el pecho y la otra en el abdomen haciendo tres respiraciones (primero llena el abdomen de aire y luego todo el tórax). Pon las manos en las lumbares y siente como te ensanchas (también tres respiraciones).

Cierra suavemente los ojos y pon las manos, una encima de la otra, sobre el corazón.

Siéntete habitando en el interior del cuerpo. Eres solamente cuerpo.

Ahora piensa desde el cuerpo. Imagina que todo él tiene la capacidad de pensar por sí mismo.

Presta atención a los dedos de tus pies. Siéntelos con independencia, uno por uno. Siente su temperatura, la tensión que tienen. Y relájate, relájate, relájate.

Sigue subiendo por la zona de las pantorrillas sintiendo la diferencia entre los pies y la parte baja de tus piernas. Ve sintiendo la diferencia entre la piel, el músculo, el hueso. Siente todas las capas de tu corporeidad.

Vas llegando a la zona de las rodillas (a veces duelen porque nos mostramos inflexibles). Aflójalas. Siente todas las articulaciones y nota si hay alguna tensión en ellas.

Ve subiendo por las piernas. Siente tus cuádriceps y la tensión que tienen. Ellos te ayudan a correr cuando es necesario. Siente todos los huesos como el fémur y su unión con la pelvis a través de las articulaciones.

Siente ahora la pelvis, el coxis, los glúteos, los órganos reproductores. Estás habitando tu cuerpo. Estás siendo consciente de él, de todas las sensaciones agradables y desagradables que en él aparecen.

Recuerda: el cuerpo nunca miente. El cuerpo siempre tiene sus razones.

Sigue respirando profundamente mientras subes por la zona del

abdomen, sin olvidarte del colon y del aparato excretor, esa zona tan importante de vaciado.

Relaja todo tu cuerpo y siente todas las sensaciones que en él se manifiestan.

Sube por los intestinos, ellos son otro cerebro. Ya estás llegando al diafragma. Él te permite subir y bajar la respiración y se sitúa en la zona del chacra del plexo solar.

Haz un suspiro vaciándote de toda esa información porque ahora solo eres cuerpo.

Siente los pulmones dentro de las costillas y atrás, las costillas sostenidas por esa columna vertebral que te sostiene en verticalidad.

Siente, por detrás, como esa estructura ósea se extiende a través de unos brazos que terminan en unas manos que te dan la posibilidad de crear.

Siente todos los dedos. Siente la vibración de todo tu cuerpo. Siente la temperatura en las distintas partes del cuerpo.

Relaja los hombros, la nuca, las cervicales. Afloja la mandíbula.

Siente tu dentadura, el paladar, los labios, la nariz, los ojos, la frente, las cejas y la parte superior de la cabeza.

Y ahora siente cómo todo tu cuerpo está recubierto por una energía. Siente esa energía vibrando y haz un leve balanceo del cuerpo. Que se balancee, que se balancee. No lo tengas rígido.

Ahora, en este momento, deja que te lleve la atención a una de sus partes. A esta parte la deberás tomar en consideración. Fíjate si te intenta decir alguna cosa.

Indica a tu cuerpo que le vas a hacer caso, que le tendrás en consideración, y siente como tu alma le está habitando completamente (desde los pies hasta la cabeza) porque eres un ser encarnado y eso te da la posibilidad de experimentar, a través del cuerpo, un registro muy variado de emociones, sensaciones y experiencias.

Siente la conexión espiritual y la conexión terrenal. Siente la verticalidad.

Y a la de tres, vas a abrir los ojos para sentir este cuerpo en un espacio y un tiempo, volviendo al aquí y al ahora de tu cuerpo en relación con el entorno. De eso se trata, de que este cuerpo funcione como un sensor, como una antena, que recoge todas las informaciones para que tú seas un ser, al mismo tiempo, racional e instintivo.