



## ARTICULOS

### ¿Estás "loco de la cabeza" o sólo viviendo inconscientemente?

¿Has sentido alguna vez lo que esta pasando dentro de tu cabeza y detrás de tu cara? ¿No has aprendido cómo dejar que tu cabeza y cerebro "respiren libremente" y abrir sus muchas "ventanas" hacia la creatividad espontánea y estados de conciencia mas elevados? Probablemente no porque este "sentido interno" del flujo de la vida momento a momento a través de nuestra cara, cabeza o cerebro no es algo de lo que se hable en nuestros anticuados sistemas tradicionales de educación.

Suena absurdo (¡y lo es!) pero los sistemas típicos de educación secular y religiosa, resulta realmente en que casi todo el mundo llegue a estar tenso, en otras palabras: loco.

La tensión, ya venga de la preocupación, competición, comparación, ansiedad, falta de estima, enfado, prejuicios, miedos, dolores, malas experiencias, insomnio, fatiga crónica, depresión, frustración, inseguridad, resentimiento, sentimientos reprimidos, deseos inalcanzados... o de todo esto, esta embotellada dentro del cerebro humano medio. ¡El efecto acumulado y continuo de todo esto y otras energías conflictivas es suficiente para volver a cualquiera loco!

Con una desatención diaria y una falta de sensibilidad interna, nuestra cabeza esta tan estrechamente envuelta que nos mantiene en un estado constante de confusión y desconfianza. ¡Incluso cuando queremos relajarnos no podemos! Aunque consigamos esconderlo, todas nuestras actividades diarias están coloreadas y configuradas por nuestras creencias internas y tensiones interiores. Si queremos mejorar nuestra calidad de vida, necesitamos primero explorar y utilizar el potencial encubierto de nuestro cuerpo y especialmente el de nuestro cerebro. Todos tenemos el mismo potencial para ARUN (ARmonia UNiversal).



## ARTICULOS

El cuerpo físico que ves en el espejo es solo la parte más externa de la mente y cerebro que no puedes ver. La mente y el cerebro y los fluidos que los atraviesan es la parte invisible del cuerpo que vemos. Cuerpo, mente, emociones, y espíritu, son una unidad orgánica única. No "vemos" nuestros pensamientos, pero nuestros músculos y tejidos conectivos los "sienten". Y los músculos responden inmediata y obedientemente a nuestros pensamientos. Al instante se contraen, se tensan, y así se mueven con menos gracia y mayor esfuerzo interno. El espacio entre los huesos se comprime y descoloca. El flujo de los fluidos y el oxígeno se restringe, lo que hace que la mente se preocupe aun más y el ciclo continúa.

Hay unos 24 huesos y 100 músculos en nuestra cara y cabeza. En la parte de fuera todo se mantiene en su lugar por una intrincada red de fascia. Dentro de esta red de músculos y tejidos fluyen los fluidos y hormonas de todos nuestros sentimientos y emociones. Si pudiéramos recobrar nuestra sensibilidad interna y permitir, primero que nuestros músculos se relajen y se muevan más conscientemente, los espacios entre los huesos en la cabeza y cara recibirían más "prana" (fuerza vital en la respiración), permitiendo que en un sentido tu cabeza respirara. Y en la protección de los huesos y membranas craneales es donde la vida humana se vuelve incluso más misteriosa... desde dentro, donde procesamos todas nuestras experiencias... somos todo fluidos, aire, y pensamientos... todo moviéndose. ¡Es increíble! Así, cuando los músculos se relajan y confían, la "red" se expande, los huesos ya no están tan apretados desde el exterior, ahora las mareas de fluido raquídeo dejan "flotar" los huesos con cada respiración, desde el interior. Esta expansión y relajación sin restricciones del cerebro, libera todos los jugos necesarios para combatir la tensión, fatiga, miedo, comparación, etc..Y lo más importante, nos conecta con el "aquí y ahora".

Para experimentar esta oceánica respiración interior, necesitamos sentir más, en lugar de pensar tanto y tanto tiempo. El sentir es una función más profunda que el pensar. El sentir ocurre en el momento. El pensar también ocurre en el momento, pero es mayormente sobre algo que no está ocurriendo. Y nuestros pensamientos, por si no te has dado cuenta todavía, son en la mayor parte generadores de tensión. Es por eso que es tan esencial aprender a "observar" la mente, sin juzgar ni evaluar. "Observar" es siempre en el momento.



## ARTICULOS

"Siente" tu cabeza y cara como desde fuera. Tu o un amigo podéis masajear los músculos y entre músculos. Con manos relajadas, libera la piel que esta mas cerca de los huesos, aquí es donde muchos nervios están "congelados" en los huesos, enviando un mensaje constante de alerta al cerebro. Advierte la sensación de las "suturas", los espacios donde los huesos craneales se unen.

En los lugares donde 2 o 3 huesos se unen, la textura exterior, o el contorno se notara..se sentirá bien como un crecimiento del tejido, o una pequeña hendidura o ahuecamiento. Las suturas son generalmente mas sensitivas al tacto que otras partes de la cabeza (con certeza la sensaciones energéticas son diferentes). Cuanto mas a menudo tocas y mas conscientemente, este dolor o incomodidad, da paso al placer y a un tacto mas suave y fluido de la energia. Los huesos respiran mas facil. Y es entre los huesos donde encontramos los "puntos ventana". Según los huesos se expanden con las oleadas de fluido interno (en lugar de resistirse), una fluidez y armonía diferente es asequible para el cerebro. Ahora las tensiones crónicas en el sistema linfático y otros centros de energía vital en el cerebro se liberan. "Con las ventanas abiertas" es posible una conciencia mas profunda del momento presente y el miedo disminuye. En lugar del miedo y ansiedad constante interior, los fluidos sanadores de la confianza, la intuición y el sentirse contento fluyen por toda la unidad cuerpo-conciencia.

Puedes sentir que tu pecho, cabeza y cerebro respiran siempre que quieras. Es fácil y natural. Solo necesitas momentáneamente "aflojar" todas las tensiones voluntarias, estar quieto y en silencio, y sentir dentro, sin ninguna expectativa ni miedo. Deja que tu conciencia sea como una luz interior. Tomate tanto tiempo como quieras... ese silencio es meditación.