



ARTICULOS

Siempre estamos en contacto (II)

Las Meditaciones Activas de Osho (Dinámica, Kundalini, Nadabrahma, Gourisshankar, Natraj, Mandala, Devavani), Yoga, Vipassana, Tai chi, los movimientos de Feldenkrais y cientos de métodos de meditación trabajan con esta danza del tacto interior del cuerpo moviéndose conscientemente. Utiliza tu cuerpo y el movimiento para estar presente en cada momento con tu cuerpo y consciencia simultáneamente. Intenta sentir tu movimiento corporal como tu modo de tocar la tierra, la gente y a ti mismo desde adentro. Toca con más amor y consciencia de las sensaciones.

El tacto durante una sesión individual de ARUN no constituye una técnica, estilo o sistema específico de tocar o sanar. Es más bien una aplicación inteligente y selectiva de la evolución del tacto humano y la anatomía interna.

ARUN está abierto y utiliza las muchas formas de tacto para nutrir, relajar, equilibrar y energizar el campo de energía humano. Sabiduría de Oriente y Occidente y entendimiento: tantas bellas y simples formas. Sólo en el último siglo se han hecho inestimables descubrimientos acerca del cuerpo, movimiento, el cerebro y la consciencia.

Podemos unir esta sabiduría para crear algo nuevo y beneficiarnos de ello. Tacto Consciente implica aprender a usar el tacto como una forma de experimentar el aquí y ahora... el énfasis está puesto no en lo que hacemos, sino en observar nuestro interior (Sin juzgar, analizar, condenar o intentar cambiarlo. Simplemente observando con una actitud de profunda aceptación de nuestra energía vital).

ARUN utiliza todo el arcoiris del tacto. A veces un tacto fuerte y profundo; otras un tacto suave y lento. En ocasiones moviendo el cuerpo rítmicamente, a veces silencioso e inmóvil toque. Aprendemos que cada forma de tocar tiene su momento, y que cada persona es un único campo de energía, que puede ser tocado a través de nuestras manos, nuestros corazones y nuestra consciencia. Esto constituye una auténtica meditación interactiva, en la que tu y el otro podéis experimentar una relajación profunda y una elevada sensación de unidad interna.



ARTICULOS

En 25 años de investigación meditativa e intercambio acerca del cuerpo, hemos descubierto e inventado tantas combinaciones y maneras de tocar... a través de un tacto amoroso, sensitivo, alerta y receptivo podemos ayudar a que incluso los tejidos y estructuras más profundas de nuestro cuerpo se hagan más conscientes.

Este darnos cuenta es el ingrediente activo necesario para activar la sabiduría interior de nuestro cuerpo y nuestras capacidades de auto sanación. Nuestro toque ayuda a la persona a sentir lo que ya está allí, dentro; y liberar la energía para expandir, flotar y comunicarse como una totalidad orgánica. No peleamos contra el dolor o tensión corporal... con un toque luminoso, penetrante y aceptante transformamos la tensión para que pueda derretirse y desaparecer. Esto es fácil y natural... Armonía Universal.