



ARTICULOS

Susurrando a los huesos

No podemos evitar el dolor, el daño y el miedo. Nos guste o no es parte de la vida de todos. Somos en cierto sentido un organismo psicofísico, y el dolor es una energía que cada uno de nosotros tiene que recibir y aprender a entender conscientemente. Piensa en el dolor de espalda, mala digestión, un "corazón roto", tortícolis, problemas para dormir, cortes, golpes, respiración difícil, piernas doloridas, hombros tensos, pies cansados, muñeca abierta, enfriamientos, etc. ¿Quién puede evitar esto?

Pregúntate: ¿Qué pasa dentro de nuestro cuerpo-mente cuando experimentamos el dolor o miedo intenso? Las capas de tu cuerpo-mente, que incluyen nuestros músculos, huesos, articulaciones, nervios, mecanismos de protección, pensamientos, fluidos, hormonas, órganos, respiración y fascia tienen "memoria" de cada evento físico y psicológico doloroso. El dolor causa que las capas corporales se contraigan y pierdan su habilidad de conducir energía positiva... El cuerpo no se mueve en esa zona, o el movimiento está condicionado. Hay menos conciencia interna y los niveles de atención y sensibilidad decrecen. Perdemos el contacto y nos volvemos muy cuidadosos con esa zona. Esto tiene un efecto negativo en otras partes de nuestro campo energético.

El "modelo de movimiento" y el posible rango y fluidez de cada articulación de nuestro esqueleto está grabado en el tejido conectivo que rodea dicha articulación, por lo que la interacción y coordinación entre las articulaciones es también un factor determinante en el "modelo de movimiento", como lo son las conexiones de la memoria, sensaciones y movimiento de la mente dentro del cerebro. En un nivel profundo de anatomía interna, estos tejidos especializados en lo más hondo de cada articulación, son conocidos como "proprioceptores" y retroalimentan constantemente nuestro sentido de movimiento, sensaciones, y espacio interior. Si esta tensión - protección permanece inconsciente y con miedo, las articulaciones eventualmente desarrollarán tensión, modelos de movimiento distorsionado y dolor.



ARTICULOS

Inconscientemente hay un miedo constante y profundo en la psique a que esa parte de nuestro cuerpo pueda dañarse de nuevo, así que aguantamos, pensando que esta tensión prevendrá un nuevo dolor. Estamos casi expectantes de un dolor futuro. De hecho, este miedo subconsciente fuerza al dolor a esconderse más hondo dentro del cuerpo-mente. Puedes observar que esta energía psíquica afecta ahora a todo el organismo. ¿Qué se puede hacer? Con un movimiento de las articulaciones consciente, tridimensional y líquido, podemos enviar a la zona un "nuevo mensaje" que altere el modelo existente y mejore el movimiento y la sensibilidad. Este "nuevo mensaje" junto con el tacto consciente es lo que yo llamo "susurrar a los huesos".

Podemos aprender mucho de la observación de los animales y sus movimientos. Los perros, especialmente demuestran los efectos de heridas y dolor psicofísico. Habréis visto el caso extremo de un perro que haya sido apaleado, castigado continuamente o dominado por otros perros. Su cuerpo se vuelve tirante, sus ojos expresan preocupación constante, su respiración es errática, y no confía en ningún contacto. Vive y se mueve con el miedo que ha aprendido de tantas experiencias desagradables... no hay confianza en su cuerpo ni su mente.

Espera ser dañado otra vez, así que su cuerpo casi nunca se relaja y todos sus movimientos son espasmódicos y nerviosos. No se funde con su entorno, ni con otros animales ni personas. En otras palabras, pierden su habilidad para estar aquí y ahora, y viven atrapados por recuerdos negativos y temores. Esto también les pasa a los caballos y a los gatos. ¡Y a la gente! En el Oeste americano, a una persona que pueda restablecer la confianza a un animal dañado se la conoce como un "Susurrador de Caballos". Un susurrador tiene la habilidad de darle al caballo espacio, y empieza a interactuar de forma personal, amigable y sanadora. Con tiempo, y la repetición constante de escucha positiva y cariño paciente, se establece una nueva confianza. El mensaje es que la protección interna no sirve a ningún propósito beneficioso AHORA. Y, como incluso las orejas han sido traumatizadas y están "en guardia", necesitan ser suavizadas con sonidos y palabras gentiles. Por esa razón, todos los mensajes son susurrados, no forzados.



ARTICULOS

La comunicación realmente sucede a través de una "comuni3n": el susurrador se sumerge en un estado de profunda atenci3n, y es capaz de sentir y responder al animal como si conociera sus m1s 3ntimos secretos, y permanecer como un observador abierto.

En el vocabulario moderno, toda energ3a viviente es de naturaleza electromagn3tica, y quienes practican Yoga o alg3n otro m3todo de meditaci3n profunda han experimentado este flujo de energ3a en su interior. As3 que todo dolor o tensi3n inapropiada constituye un trastorno en el equilibrio electro-magn3tico dentro de nuestro campo de energ3a. Es dif3cil entender o sentir lo que estoy hablando sin haber pasado mucho tiempo "mirando hacia adentro".

El "Susurro a los huesos" implica aprender a escuchar y observar minuciosa y sensitivamente, con las manos y con toda tu atenci3n, lo que ha ocurrido, y ocurre, en el cuerpo que est1s tocando. En vocabulario moderno, puedes aprender a ser testigo de las vibraciones arm3nicas y desarmonicas en la persona. Luego puedes amplificar las ondas arm3nicas y redirigir las desarmonicas de regreso al sistema general, volvi3ndose una "influencia reequilibrante sobre elementos patol3gicos". Luego con ARUN, redistribuimos estas nuevas vibraciones de regreso y por todo el cuerpo mente. La respuesta al toque se dispara al escuchar s3lo las oscilaciones internas de la propia persona.

La curaci3n ha comenzado... en 3 d3as el perro o el caballo deja que te acerques, y si tus manos saben c3mo desatar y soltar la tensi3n que hay en el cuerpo, la psique tambi3n experimentará el "soltar", y los fluidos de la confianza y armon3a interna fluirán libres. Muchos puntos del cuerpo pueden ser dolorosos al contacto. Tocamos despacio; suave; shiatsu profundo y fricci3n; toque como agua movi3ndose, conectando las partes del cuerpo; moviendo capas de tejido conectivo agarrotadas contra los huesos, aplicando un contacto redondeado, ligero y tridimensional con las manos. Un toque lleno, a menudo suave, amoroso y respetuoso, mientras intentamos tocar y mover el cuerpo de forma armoniosa, sinti3ndolo todo... afinando en la frecuencia del cuerpo (campo de electro-magn3tico).



ARTICULOS

Pronto, el o ella empezara a dar la bienvenida y esperar más contacto y su propio amor y entusiasmo por la vida comenzara a dirigirse hacia ti y hacia su entorno exterior. Un círculo de energía empieza a fluir de nuevo. ¡Es sorprendente y gratificante ver al perrito moverse otra vez con espontaneidad, flexibilidad restaurada y confianza!

Durante 30 años hemos estado explorando y estudiando el misterio del Campo de energía Humano. Cada individuo es una unidad orgánica compuesta de potenciales físicos, mentales, emocionales, energéticos, imaginativos y reflexivos). ARUN esta dedicado a la continua evolución del Contacto Humano Creativo y la meditación. Reconoce y enseña simplemente que somos un "cuerpo" y "conciencia" como una unidad orgánica viviente. Basado en una profunda apreciación y respeto por el potencial de sabiduría del cuerpo humano, ARUN fomenta el amor y la atención por todos los funcionamientos naturales e interacciones del Campo de energía Humano. Anasha y yo hemos asimilado conocimientos de Oriente (hemos pasado los últimos 20 años Yoga, dando sesiones y entrenamiento, y meditando en India, Japón y Tailandia), y de Occidente (enseñando en América, España, Portugal, Alemania, Italia, Grecia, Holanda y Francia), simples y directos métodos de curación y masaje. La comprensión y conciencia en ARUN mejorará cualquier aproximación al tacto creativo y al cuerpo. El Tacto Consciente no es una técnica que tengas que aprender. Es aprender a sentir directamente, "en este momento", el toque... sin juzgar, analizar, o comparar la experiencia con ningún otro momento. Estar dentro de ti, y sentir, sin miedos ni expectativas, la vida dentro del campo electro-magnético del cuerpo. Aprender fácilmente cómo usar tu tacto de forma segura, íntima, y positiva que ayude al cuerpo a relajar y expandir la conciencia interior. ARUN podría bien llamarse, "meditación Interactiva" o incluso, "Susurrando a los Huesos"