

El agua como conector en dos sentidos y pantalla

Brigitte Hansmann, practicante de DFA Reconocimiento de Patrones Somáticos en el estudio de respiración, movimiento e integración estructural, ermie, Av. Príncipe de Asturias 21 local 4, Barcelona, España, www.ermie.net,
Teléfono fijo: (+34) 932173274, Móvil: (+34) 606 67 64 36

Una orientación de la atención

El agua que hidrata el cuerpo es exquisitamente sensible y tiene una elevada capacidad de respuesta a la orientación de la atención. La mayoría de los adultos funcionan de forma habitual en un modo de atención incisiva que se sobrepone a la percepción de la información sensorial acerca de su relación con los entornos interno y externo. Un cambio instantáneo en la capacidad de respuesta del tejido, abarcando el cuerpo entero, tiene lugar cuando la atención entra en un modo receptivo, con lo cual llega a ser posible percibir esta relación de forma consciente y modular posturas, actitudes, movimientos y conductas en la forma más útil o conveniente según el momento.



Modo receptivo:
percepción sensorial,
intuición, gestación
and alimentación de
imágenes y analogías,
regulación a largo
plazo de los recursos



Modo incisivo:
pensamiento, acción,
función crítica,
emoción, activación
simpatotónica
(respuesta de estrés)

La clave está en la espiración

Con tu atención sigue el movimiento natural de la espiración. Observa cómo el peso del cuerpo reposa hacia el centro del cuerpo y hacia el suelo, a medida que los músculos que hicieron el trabajo del inspirar se relajan. Al final de la espiración, tómate un momento para sentir cómo descansas hacia el centro del cuerpo y hacia el suelo.

Espira



Tienes oxígeno suficiente en el cuerpo para un rato. No necesitas inspirar en seguida. Pero tampoco retengas la respiración. Simplemente descansa un momento en lo más hondo del ser vivo que eres, sobre tu base de apoyo en el mundo material del cual formas parte. Cuando sientas que necesitas aire,

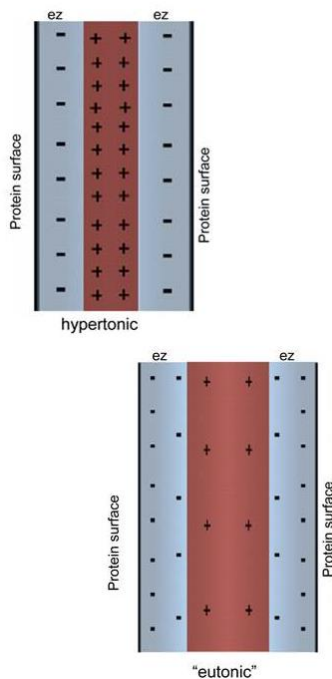
simplemente abre y déjalo entrar. Y no es necesario que lo hagas. La respiración es una función automática que tu cuerpo lleva a cabo de forma espontánea, si le dejas.

La tensión habitual tiende a restringir los movimientos de la respiración de modo que la mayoría de la gente respira el mínimo indispensable para la supervivencia. Por esto, aunque durante la espiración se relajan los músculos que hicieron el trabajo de inspirar, puede que no te sientas muy relajado/a cuando ya ha salido todo el aire que sale fácilmente porque, debido a la tensión habitual, en muchas personas el espacio interior del cuerpo está muy apretado. Sentir esa tensión es el primer paso hacia poder soltarla. Probablemente no podrás relajarla así por así. Simplemente siéntela y orienta la atención hacia el suelo por debajo de tu cuerpo para enseñarle a ese lugar apretado dónde puede encontrar apoyo. Cuando dejes entrar nuevo aire, tal vez notarás que el movimiento de la inspiración, de hecho, empieza a soltar ese lugar un poquitín.

Date tiempo para sentir como la inspiración expande tu cuerpo entero. Puede que sientas tensión también en los límites exteriores del cuerpo. Siente cómo la expansión de la inspiración llena el espacio dentro de estos límites y los ensancha sutilmente.

Respiración a respiración

Observa cómo con cada respiración tus tejidos apretados se sueltan un poco en la espiración y se expanden un poco en la inspiración. La activación simpato-tónica que mantiene tus músculos tensos introduce un flujo constante de energía al agua que los hidrata, con la cual se va acumulando una carga positiva. Los músculos y tejidos conjuntivos apretados restringen la evacuación de la carga positiva a través de la espiración y el agua que los hidrata se vuelve cada vez más ácido.



**Los tejidos hipertónicos
¿generan una separación
de cargas más fuerte que
los tejidos con un tono
equilibrado?**

Esta acumulación de carga interfiere con la claridad de la percepción sensorial, ocultando o distorsionando la información sensorial acerca de la relación con el entorno interno y externo.

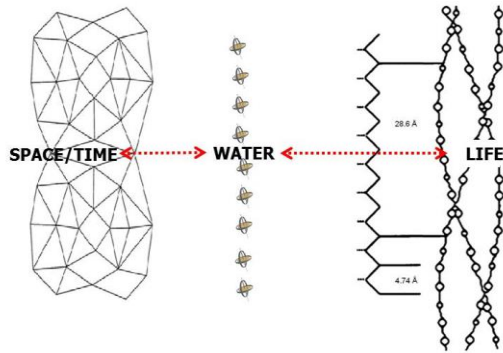
A medida que vas observando los movimientos de la respiración y les vas dando tiempo para que puedan suceder con más plenitud, la activación simpatotónica se va calmando y los canales para la percepción sensorial se abren. Las funciones receptoras eclipsadas por las funciones incisivas afloran.

A medida que la percepción sensorial se vuelve más clara, a menudo, las personas empiezan a sentir la tensión, el nerviosismo o la agitación generados por la activación simpatotónica, aunque esta de hecho esté disminuyendo. Mientras la función receptiva está eclipsada, en cambio, la percepción sensorial de la activación queda cortada por completo a la vez que la persona está completamente dominada por ella.

La realidad objetiva del suelo, del espacio y de los movimientos de la respiración

No dejes que las sensaciones de la tensión, ansiedad, opresión o lo que sea lo que esté aflorando, te activen aún más. Al contrario, siéntelas y deja que los espacios en tu cuerpo donde esas sensaciones tienen lugar sientan el suelo por debajo de tu cuerpo, el espacio a tu alrededor y los movimientos de la respiración. A medida que permanezcas enfocado/a en la realidad objetiva del suelo, del espacio y de los movimientos respiratorios, llegarás a poder distinguir sensaciones que pertenecieron a las condiciones iniciales de tu vida, cuando creaste el patrón de tensión que mantiene tus tejidos en un estado de activación constante. La energía generada por la tensión de los tejidos involucrados en esos patrones parece proyectar las dinámicas que tuvieron lugar bajo esas condiciones iniciales en reposición continua sobre el agua de hidratación que está en un orden comparable al de una pantalla de cristal líquido.

Cuando orientas tu atención hacia la percepción del suelo, del espacio y de los movimientos respiratorios, pasa del modo incisivo al modo receptivo. Aunque la tensión habitual no se suelta, esa orientación de la atención parece desconectar la activación constante lo suficiente como para permitir una sensación sentida del cuerpo como un todo, que está en relación con el todo del cual todos formamos partes. A medida que el agarre de la tensión habitual va disminuyendo, el agua parece recuperar la exquisita sensibilidad y capacidad de respuesta que perdió bajo el régimen de los patrones habituales. Las dinámicas proyectadas en la pantalla de cristal líquido se vuelven más transparentes y dejan al agua cumplir con su función de conector en dos sentidos entre el organismo vivo y su entorno, con menos interferencia.



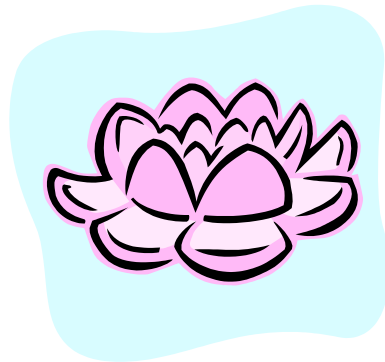
Hipótesis: Una resonancia tiene lugar entre el tejido de tiempo y espacio y los tejidos del organismo a través de la exquisita sensibilidad y capacidad de respuesta del agua

Ver más allá de las apariencias reflejadas en la pantalla de cristal líquido

De este modo aprendemos a ver más allá de las apariencias reflejadas en la pantalla de cristal líquido y percibimos el suelo por debajo del cuerpo, el espacio a nuestro alrededor, los movimientos de la respiración y la fluctuación continua de sensaciones que tienen lugar en el cuerpo y somos libres para ajustar la forma en la que nos relacionamos con todo ello según lo que mejor nos parezca en cada momento.

Un campo de sensaciones en continua fluctuación

Mientras practicamos soltar y ver más allá de las apariencias, aprendemos a empuñar la espada de la inteligencia discriminadora en una mano mientras sostenemos con la otra el loto de la sabiduría compasiva.



Si quieres compartir tus observaciones, usa los cuestionarios adjuntos o pídelos en brigitte@ermie.net .