

BLOQUE I: SANANDO AL SANADOR

El módulo anterior nos sirvió para ubicarnos y entender qué es el Tantra y la relación entre Shiva y Shakti, entre la Consciencia que contiene y atestigua las múltiples e infinitas formas de vida y la Energía, esas múltiples e infinitas creaciones y manifestaciones de la vida que son posibles gracias al campo de la Consciencia que las contiene y atestigua.

Además, pudimos comprender que el Tantra, más allá del aspecto sexual que ha llegado a Occidente, es una vía para entender y vivir la vida con totalidad, desde el gozo y el amor.

Para ello, es importante cuidar, respetar y amar el cuerpo, y entender que, además, somos algo más que el cuerpo: una consciencia infinita. De ahí que la meditación sea el principio fundamental que nos permite tomar consciencia del cuerpo y las formas de existencia y tomar distancia, desidentificarnos de ellas cuando sea necesario, por ejemplo, cuando una emoción es muy intensa.

En este primer módulo de la formación, vamos a aprender a aterrizar la consciencia en el cuerpo, traducir su lenguaje para identificar qué estamos sintiendo y cómo podemos tener un cuerpo más relajado y confiado.

Objetivos del módulo introductorio

Aterrizar la consciencia en el cuerpo.

Escuchar el cuerpo: ¿Qué estoy sintiendo?

Encontrar y usar los recursos para regular el Sistema Nervioso

Conocer y practicar la Rueda de consentimiento: el tacto con-sentido

Aprender a poner límites y respetar tu espacio y el espacio de los demás.

Dibujar tu mapa motivacional

EL CUERPO COMO VEHÍCULO DEL SER

Todos anhelamos llegar a la Esencia, a quienes somos realmente. Como hemos visto en el módulo introductorio, la esencia es el epicentro en nuestro mapa emocional, rodeado por una capa de vulnerabilidad y más externamente, por la capa de protección, la coraza.

Saltar de la coraza a la esencia, es una utopía. Mientras vivamos en un cuerpo de carne y hueso, que siente y padece, existirá la capa de vulnerabilidad, nuestra humanidad. Pero recuerda, también somos más que un cuerpo físico, somos consciencia, ¡somos pura energía!

No somos seres humanos viviendo una experiencia espiritual, somos seres espirituales viviendo una experiencia humana. (Teilhard de Chardin)

El problema es que estamos profundamente condicionados por la sociedad y todas las experiencias vividas de nuestra infancia. Fuimos condicionados desde pequeños por nuestros padres, y ellos por sus padres que a la vez estaban muy condicionados por la religión. Y de igual manera las generaciones atrás, cuando la influencia y el poder de la iglesia era mucho mayor. Tal vez en la actualidad, lo que diga la religión no tiene tanto peso, pero aún impregna toda la sociedad y el inconsciente colectivo con sus creencias moralistas.

No solo nuestra sexualidad fue reprimida duramente por la religión, también todo lo relacionado con lo carnal: el cuerpo, la desnudez, los genitales, el contacto, la libertad relacional... Inventando la culpabilidad para evitar que la naturaleza esencial de los seres sexuales y sexuados que somos se manifieste libremente, desde la inocencia, el juego y la curiosidad que se despierta en nuestra infancia y adolescencia alrededor de nuestro cuerpo y nuestra sexualidad.

El cuerpo, para las religiones, pasó a ser impuro y obsceno, algo que esconder para no pervertir las mentes, en vez de ser el templo sagrado que nos permite encarnar la divinidad que somos.

Por eso la desnudez en Tantra es esencial. Porque nos devuelve la naturalidad, la inocencia y sacralidad que nos fue robada. Es un acto de libertad y rebeldía contra los preceptos morales de la sociedad y la religión. Una forma de exponerte y vivirte como un igual con el resto de tus compañeros. En la desnudez física no hay ropas que disfracen tu coraza, no te puedes esconder tras un personaje que viste de una forma o de otra. La desnudez física invita a la desnudez emocional.



Todos somos iguales sin ropa. Y exquisitamente diferentes. Y el Tantra no te obliga a desnudarte, pero tampoco a taparte. Te invita a ser libre de todo condicionamiento y experimentar en tu cuerpo, con tus sentidos, tu propia verdad. Encontrar tu propio camino a la autorrealización del ser. Y siempre a través del cuerpo:

¡El cuerpo es el vehículo que traes para explorar esta vida!

Mediante meditaciones, ejercicios de bioenergética, pranayamas (respiración), bailes.... Apoyándote en tus sentidos, en las sensaciones de tu sistema nervioso, en la escucha atenta de tu musculatura, de la respiración....

Gracias al cuerpo y su extraordinario entramado de huesos, músculos, arterias, receptores sensoriales, tejidos, células y un largo etcétera de componentes más, los seres humanos podemos sentir y percibir una inmensa cantidad de información que genera infinitas respuestas corporales, emocionales, mentales e incluso espirituales.

Gracias a nuestros sentidos podemos ver la belleza del mundo que nos rodea, escuchar los sonidos de la naturaleza, olfatear el aroma de una flor, de un perfume o de una persona, podemos saborear una fruta, o el mejor plato elaborado por mamá, podemos sentir el roce de la piel durante un abrazo, el placer o el dolor... Todas las experiencias son sensoriales y pasan por el cuerpo.

Cuando rechazas el cuerpo, rechazas vivir totalmente cualquier experiencia corporal. Por eso lo primero es amar el propio cuerpo. Es tu cuerpo el que te va a llevar a conocer la realidad última, la gran liberación, Kaivalya.

Por eso el Tantra te lleva una y otra vez al cuerpo, a sentir, a ir hacia dentro.

¿QUÉ ESTOY SINTIENDO?

En el próximo módulo veremos como poco a poco y desde niños, aprendimos a protegernos de las agresiones del mundo exterior acorazando nuestro cuerpo, evitando así sentir el dolor de todas las experiencias traumáticas que hemos podido vivir en nuestra infancia y que han causado grandes heridas en nuestro mundo emocional.

Con el paso del tiempo, esta coraza se vuelve cada vez más gruesa, rígida y dura, desconectándonos más y más de nuestra sensibilidad. De forma casi automática, vivimos



disociados de nuestro cuerpo y nuestro sentir, sobre todo en momentos en los que tenemos que exponernos, como pasa por ejemplo en la intimidad sexual, donde la intensidad de nuestro mundo emocional es tan abrumadora que cuesta saber qué nos está pasando, y sobre todo, cuesta de sostener.

Enraizarnos en el cuerpo

Muchas veces no sabemos qué estamos sintiendo porque no somos capaces siquiera de aterrizar la consciencia en el cuerpo. Estamos acostumbrados a pasar el día en la mente, en la acción constante, viviendo para afuera, incapaces de enfocar la atención en el cuerpo y en las múltiples sensaciones corporales a través de las cuáles el cuerpo nos informa de su estado:

El cuerpo tiene su propio lenguaje.

Está en constante comunicación contigo. Te habla a través de las sensaciones de dolor, relajación, tensión, expansión, contracción, placer, tics, vibración... Si te paras unos instantes a escucharlo con atención, podrás traducir qué te está diciendo y sabrás en todo momento qué necesita para estar bien.

Ejercicio para llevar consciencia a las partes del cuerpo

Este ejercicio puedes hacerlo individualmente, o en pareja, tal y como lo muestro en la lección 2* del módulo online. Individualmente, siéntate en una postura cómoda y lleva tus manos y tu atención a una parte de tu cuerpo:

*Ábrete a percibir las sensaciones y di en voz alta: *siento mi... (parte del cuerpo tocada)*

*Lleva la respiración a esa parte del cuerpo y di: *siento la respiración llegando a...*

*Lleva la atención ahora a tus manos y di: *siento las manos tocando mis...*

Con el tiempo y la práctica, podemos volver a conectar con el cuerpo. Y esta conexión nos permitirá escucharle y entender qué nos está diciendo.

*Lección 2 del módulo MI cuerpo, mi Templo.



Hemos vivido sin saber qué estamos sintiendo, traspasando nuestros límites físicos, emocionales y sexuales constantemente, con el sistema nervioso completamente alterado, y una desconfianza enorme en nuestras propias habilidades y recursos para transitar cualquier experiencia con seguridad y éxito.

Nuestro cuerpo necesita tiempo para relajarse y, sobre todo, volver a confiar en nosotros mismos. Esa confianza en uno mismo implica integrar 3 aspectos fundamentales para un proceso terapéutico con éxito:

- **Auto responsabilidad:** hacerte cargo de ti mismo/a. No exponerte a situaciones que sean demasiado para tu sistema nervioso.
- **Auto regulación emocional:** usar los recursos que ya conoces para regular el sistema nervioso y que vuelva a un estado de tranquilidad, seguridad y relajación.
- **Auto compasión:** trátate con amor. Estás en un proceso de aprendizaje, no quieras ir más rápido de lo que tu propio cuerpo pueda sostener, ni te castigues por necesitar más tiempo.

REGULACIÓN EMOCIONAL

Cuando tomamos la decisión de iniciar un proceso terapéutico o tántrico que nos va a llevar directos a sentir, no sólo abrimos las puertas a sentir placer, gozo, relajación y expansión... también abrimos las puertas al dolor.

A la que movemos un poquito la energía, es habitual entrar en contacto con sensaciones desagradables y dolorosas. La energía que estamos despertando está activando y movilizandó la energía que está estancada y que pulsa en forma de: dolor, incomodidad, tensión, opresión, contracción, rigidez, tristeza o cualquier otra emoción como rabia, miedo...

Algunas veces esas sensaciones desagradables se vuelven muy incómodas e incluso, pueden resultar abrumadoras y desbordar emocionalmente.

Para evitar catarsis que sobrepasen al sistema nervioso, es imprescindible conocer y usar los recursos que tengamos a disposición, que nos faciliten regularnos a un estado de calma y bienestar.



El poder de los recursos

Un **recurso** es una acción que alivia, transforma o modifica la sensación desagradable del cuerpo por una más agradable. Normalmente se agrupan en 5 recursos principales: la atención enfocada, la respiración, el movimiento y la voz, e infinitas variaciones de estos recursos que, sencillamente, son las 4 llaves tántricas que nos ayudan a estar más presentes en el cuerpo, movilizar la energía, y sentir más. A estas 4 llaves se le añade, además, el tacto, para mí, el recurso más poderoso de todos.

Ejemplos de recursos: usar la voz, mover el cuerpo, dar una patada, gritar, golpear un cojín, contacto con el otro, abrir los ojos, cambiar el foco de atención, respirar conscientemente, verbalizar o poner nombre a lo que está sintiendo, visualizar, imaginar, poner los pies en el suelo....

Encontrar un recurso

Vamos a hacer un ejercicio para encontrar un recurso que te lleve directo a un estado de calma y bienestar.

- Te invito a pensar o imaginar una situación, o una persona, alguna cosa que te guste mucho y que despierte en ti sensaciones agradables, expandiendo y relajando tu cuerpo.
- *"¿Hay alguna mala experiencia asociada a ese recurso?"* Es importante que el recurso sea limpio y no haya ninguna experiencia desagradable asociada: que todas sean agradables.
- Vamos a investigar un poquito más sobre esta situación: *"¿Cuál es el escenario? ¿Qué ves? ¿Dónde estás? ¿Con quién estás? ¿Qué está pasando? ¿Qué estás sintiendo?"*
- Anclamos el recurso al cuerpo: *"¿dónde lo estás sintiendo? ¿en qué parte del cuerpo lo estás sintiendo? ¿Puedes expandir esa sensación agradable a todo el cuerpo?"*
- Y ahora te invito a recrearte en las sensaciones de bienestar, calma, relajación, expansión... y sentir la seguridad de estar a salvo dentro de ti.
- Escribe: En situaciones de estrés mi recurso es....

Puedes disfrutar de este mismo ejercicio realizado en pareja en la Lección X del módulo online. Uno explora su recurso y el otro va realizando las preguntas acompañándole en la exploración.

*Lección 3 del módulo MI cuerpo, mi Templo.



Práctica de Regulación Emocional

Esta es una práctica sencilla pero muy poderosa para empezar a responsabilizarte sobre tu cuerpo y tus emociones. En la lección X del módulo online hago una demostración para realizar esta práctica en pareja. Aquí te dejo la explicación para hacerla individual:

Sabemos que las emociones y sensaciones desagradables pueden llegar a desbordar a cualquiera, pero con esta práctica puedes entrenar tu regulación emocional: perder el miedo a sentir dolor, y aprender a entrar en un estado de bienestar.

Enfoca la atención en el cuerpo y toma consciencia de los puntos de dolor, tensión, malestar...

- *"¿Qué estás sintiendo? ¿dónde lo estás sintiendo?"*
- *"¿Hay alguna acción que puedas hacer para aliviar esa sensación o liberar esa energía?"*
- Entonces entran en juego los recursos: puedes respirar, gritar, colocarte una mano allá donde haya molestia, llorar, mover el cuerpo.... Date tiempo, permite que el recurso llegue sin juicio, no lo reprimas.
- *"¿Qué sientes ahora? ¿sientes alivio?"*

Si en vez de aliviar o desbloquear la energía, entraras en catarsis o un proceso emocional muy intenso del cuál no "puedes" salir, puedes usar 2 formas para "salir" del trance y regular el sistema nervioso:

1. **Pendular:** lleva el foco de tu atención a alguna parte de tu cuerpo donde sientas relajación, placer, expansión... Si no encuentras un lugar agradable en tu cuerpo te puedo sugerir alguno, por ejemplo: el lóbulo de la oreja,
2. **Atestiguar:** toma consciencia de ti mismo/a y de aquello que estás sintiendo, dándote cuenta de la sensación corporal, de la emoción y de ti dándote cuenta de todo a la vez, de esta manera surge una distancia natural de la emoción y un atestiguar y acoger la emoción.

En mi experiencia, si no se tiene entrenada la capacidad de darse cuenta de uno mismo, si no se ha hecho algo de meditación o tantra previamente, es más sutil y difícil atestiguar expandiendo la consciencia sin identificarse, que pendular la atención a otra parte del cuerpo (más terrenal).

*Lección 4 del módulo MI cuerpo, mi Templo.



LA IMPORTANCIA DEL TACTO

Para explicar los beneficios terapéuticos del contacto, primero deberíamos comprender la importancia que tiene para el ser humano el sentido del tacto.

Los seres humanos necesitamos tocar y ser tocados tanto como podemos necesitar comer, vestirnos, beber o cualquier otro acto básico. De hecho, su importancia es tal que puede influirnos a nivel psicológico o en nuestra conducta futura y, además, nos es necesario a lo largo de todas las etapas de nuestra vida.

Cuando nace un niño, los sentidos de la vista y el oído tardarán aún un tiempo en desarrollarse del todo; en cambio el tacto no. Éste es, prácticamente, el primer medio de comunicación con su entorno inmediato. Un bebé percibe en seguida hasta qué punto es deseado a través de la calidad del contacto que recibe de su madre.



Este contacto inicial será, entre otras cosas, el que le transmitirá información sobre él mismo, sobre los demás y sobre la vida en general. Es una forma muy efectiva de transmitirles seguridad, bienestar y felicidad.

El sentido del tacto no sólo es importante para el bebé. Durante nuestra infancia y adolescencia también juega un papel predominante. Crecer en un ambiente frío y distante, con poco o ningún roce, nos puede marcar tanto física como psicológicamente. La cantidad y calidad del contacto que recibimos durante nuestra vida influirá sobre nuestro carácter, en nuestras futuras relaciones con otras personas, en nuestro desarrollo y vigor físico y mental, en nuestra capacidad para soportar el estrés y el dolor e incluso en nuestra forma de combatir la enfermedad.

Por último, nos preguntaremos cómo puede influir el tacto en las personas mayores. Éstas representan el porcentaje de población más aquejado de enfermedades y dolencias y también suelen ser los más carentes de tacto a nivel emocional. En la sociedad en que vivimos actualmente, cada vez hay más ancianos que viven solos; esto implica que sobreviven desatendidos física y emocionalmente, que soportan solos sus dolencias, su propia degeneración física y su soledad.

El sentido del tacto, posiblemente, sea el último en desaparecer, por lo que es especialmente eficaz con las personas mayores para combatir muchos de los dolores que padecen, como también para combatir la depresión, los sentimientos de angustia y la soledad.

Es por todo esto que el tacto se convierte en un recurso muy poderoso a la hora de regular un sistema nervioso.

A no ser que haya una experiencia muy traumática relacionada con el contacto que pueda estresar al sistema, lo más habitual es que una mano amable en la zona de incomodidad nos ayude, casi de inmediato, a aliviar el dolor físico y emocional.

El tacto con-sentido

Ya hemos visto porqué el tacto es uno de los recursos más poderosos que existen.

Lo llamamos tacto con-sentido porque, por un lado, se necesita el permiso y el consentimiento por parte de la persona que va a ser tocada, y por otro, porque es un contacto con presencia, donde todos los sentidos están implicados, y hay un sentido claro de respeto y cuidado.

Hay muchísimas dinámicas que se pueden realizar para potenciar el sentido del tacto y que sea un contacto consciente, lleno de presencia y respetuoso.

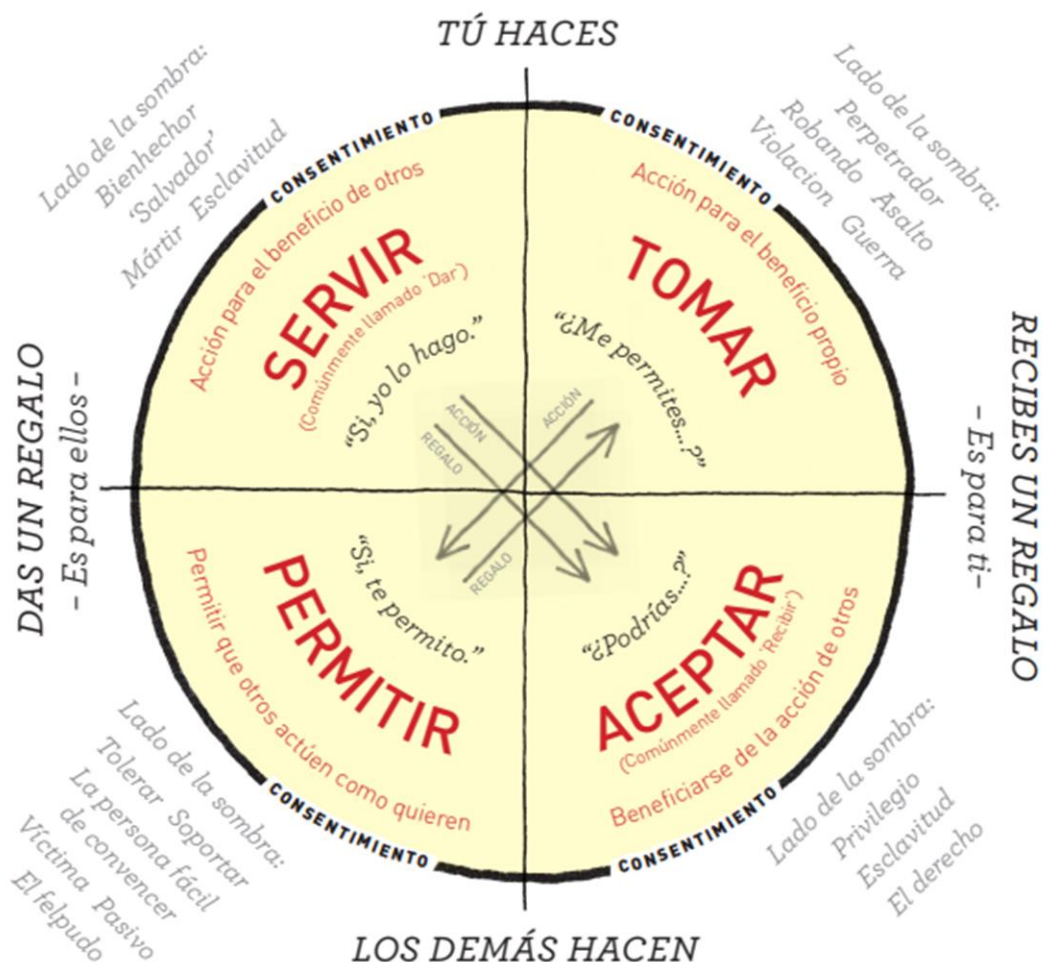
En la formación vamos a explorar la propuesta creada por Betty Martin y que está siendo cada vez más popular: la Rueda del Consentimiento:

- Tomar: tú tocas a otra persona según te apetezca a ti.
- Permitir: permites que otra persona te toque como le apetezca.
- Dar: tú tocas a otra persona al servicio de aquello que le apetezca a la otra persona.
- Recibir/pedir: otra persona te toca según lo que te apetezca.

*Lección 5 del módulo MI cuerpo, mi Templo.



LA RUEDA DEL CONSENTIMIENTO



En todo momento de contacto (tacto o caricia), hay dos factores: quién está haciendo y para quién es. Estos dos factores se combinan de cuatro maneras (cuadrantes). Cada cuadrante presenta sus propios retos, lecciones y alegrías.

El círculo representa el consentimiento (su acuerdo). Dentro del círculo hay un regalo dado y un regalo recibido. Fuera del círculo (sin consentimiento) la misma acción se convierte en robar, abusar, etc.

© Dr. Betty Martin / www.bettymartin.org

Le invitamos a compartir, incluyendo este diagrama, con atribución [deje este párrafo].



A través de la Rueda del Consentimiento, podemos explorar cuánto permiso interno nos damos para **tomar** de una persona aquello que queremos hacer realmente, y si somos capaces de expresar nuestro deseo: *quiero acariciar tu cuello ¿puedo? Me encantaría rozar mi mejilla derecha con tu cara ¿me permites?* Se expone el deseo y se pide permiso para realizarlo abriéndote a la posibilidad del no, *¿cuánto valor para expresar aquello que deseamos realmente sabiendo que nos pueden rechazar!*

Para quién va a **permitir** el contacto, es un desafío permanecer en la escucha de las sensaciones de su cuerpo y *decir sí* cuando es sí, y *decir no* cuando sabe con certeza que la petición del otro va a ser demasiado y se va a tensar, o colapsar, o sencillamente no le gusta. Esto nos pone en contacto con la incapacidad que tenemos de poner nuestros límites, y de las muchas veces que permitimos acciones sobre nuestro cuerpo que en realidad no deseamos.

A la hora de **pedir** nos estamos abriendo a recibir en nuestro propio cuerpo el contacto de aquello que tanto anhelamos o nos gustaría sentir: una caricia, un abrazo, una mano apoyada en la espalda... y la gran sorpresa surge cuando nos damos cuenta de que no sabemos qué nos gusta ni qué pedir.

Para quién está en el rol de **dar**, se trata sencillamente de estar al servicio de quién pide, realizando las peticiones del otro, atento/a también a la escucha del propio cuerpo para sentir cuando una petición es adecuada y se puede realizar, y cuando una petición es demasiado para quién está dando, ofreciendo una alternativa que sí pueda realizar.

Como podéis ver es una propuesta muy sencilla y arriesgada a la vez, donde se puede explorar de forma segura qué relación tienes con el contacto, y sanar memorias del pasado que estén relacionadas con faltas de respeto, abusos, o invasiones sobre tu cuerpo, ya sean provocadas por otros, o incluso, por ti mismo/a.

Además de trabajar en la dificultad que todo ser humano tiene a la hora de expresar necesidades, anhelos y, por supuesto, límites.

En el próximo módulo veremos el origen de esta dificultad y cómo se manifiesta en el cuerpo para poder reconocer lo que estamos sintiendo.



¿QUÉ RELACIÓN TIENES CON LOS LÍMITES?

La Rueda del Consentimiento nos permite investigar uno de los grandes temas de todo ser humano: los límites.

¿Cómo es para ti cuando otro ser humano se acerca? ¿Cuál es la distancia óptima para que tu sistema nervioso se relaje? ¿Eres capaz de poner un límite? ¿Cuáles son las señales del cuerpo que te indican que lo que sea que está sucediendo es demasiado para ti?

Una vez que ya tienes registradas las señales de tu cuerpo avisándote de que algo es demasiado para ti o no te está gustando, cuando te esté pasando en otra dinámica, en un masaje, o haciendo el amor con una persona, lo sabrás. Claro que puedes pasar por encima de tu cuerpo: *mi cuerpo me está diciendo que no, pero lo voy a hacer igual.*

Pero al menos te estarás dando cuenta.

El problema es que muchas veces nos damos cuenta de esas invasiones, de eso que hemos hecho y no nos estaba gustando, tres meses después, y lo peor es que culpamos al otro de que es un invasor. El otro sencillamente hacía lo que le estaba apeteciendo. No es culpa del otro. Estamos en una sociedad donde se ha culpado mucho a los hombres porque invaden con su energía, pero... ¿y las mujeres no somos capaces de poner un límite?

Hemos sido muy reprimidas, y nos han sometido desde hace siglos, pero eso ya pasó. Vamos a empezar a hacernos cargo de nosotros mismos y de nosotras mismas. Porque si no, caemos en la víctima, y desde la víctima nos van a seguir pisoteando e invadiendo y no vamos a saber poner un límite nunca, y siempre el culpable va a ser el otro. Cuando hay una víctima hay un culpable.

Cuando empezamos a responsabilizarnos de nosotros/as mismos/as, podemos observar todo lo que nos ha pasado y reconocer dónde hay trauma y dónde hay una herida, y empezar a hacer el esfuerzo de escuchar al cuerpo, porque para hacer algo diferente y no repetir lo mismo de siempre hay un punto de esfuerzo: si haces algo diferente, a lo mejor obtienes algo diferente.

Vamos a asumir nuestro poder. No se trata de que los límites tengan que ponerse siempre desde la rabia. Pero cuando tú sabes que esta fuerza está dentro de ti, puedes ir por la vida diciendo no porque hay esta confianza total en ti: puedes intimar con otra persona porque sabes que, en cualquier momento, si algo no te está gustando, le puedes decir: *no cariño, esto no me está gustando.* Hay una confianza y seguridad en ti de que puedes poner un límite cuando algo no te gusta y algo no lo quieres.

Para poner límites se necesita estar en contacto con la rabia, con una rabia sana, no una rabia reactiva desenraizada.



La rabia es poder. Es una fuerza desmedida que te empodera. Si esa fuerza la expandes por todo el cuerpo, puedes sentir el fuego interno sin quemarte.

El Tantra te invitará a ir más allá del no, pero al principio has de reconocer cuál es la zona de confort.

Primero hay que respetar el límite e ir traspasándolo poco a poco para salir de la zona de confort más adelante y, si es demasiado para ti, das un pasito para atrás, pero no te culpas, ni juzgas al otro... el Tantra te va a invitar a ir más allá de tu zona de confort, más allá del no, pero con un cuidado hacia ti mismo/a, con compasión hacia ti mismo/a.

El NO por miedo al no.

A veces nos anticipamos y decimos no a personas y situaciones perdiéndonos experiencias que pueden ser agradables por miedo a no saber decir no más adelante, cuando algo ya no nos gusta. Pero si hay la confianza en una mismo/a, puedes seguir explorando hasta dónde tú quieras.

Para todo esto se necesita estar presente y escuchar el cuerpo: *¿qué me está pasando ahora? ¿Es un sí? ¿Me gusta? Continuo. ¿Es un no? ¿No me está gustando? Paro, lo comunico, y pido lo que me gusta.*

Callamos el NO por miedo al enfado del otro, al rechazo del otro, a que el otro se vaya y nos abandone, activando nuestra herida de rechazo y abandono.

Investiga: ¿Qué te pasa cuando tienes que poner un límite y cuando tienes que decir no?

Y esto es clave para que, más adelante, cuando empecemos a tocarnos los cuerpos y las partes más íntimas pueda haber una confianza total, no en el otro, sino en ti, en que hay una persona adulta y responsable dentro de ti que puede parar y hacerse cargo de cualquier situación.

En el módulo online os cuento todo esto además de explicar una dinámica donde explorar los límites a través del acercamiento y la distancia con un/a compañero/a.

*Lección 7 del módulo MI cuerpo, mi Templo.



MAPA MOTIVACIONAL

Seguramente has decidido inscribirte a esta formación por algún motivo personal, más allá de la posibilidad de dedicarte profesionalmente al masaje tántrico. Ese motivo personal va a ser tu ancla para continuar la formación en momentos de dudas, sobre todo cuando el proceso toque alguna herida nuclear o te confronte con memorias y emociones difíciles de gestionar.

Por ello, vamos a indagar cuáles son los objetivos principales que quieres alcanzar con esta formación, y cómo trabajarlos para traer consciencia también a las motivaciones inconscientes y las resistencias que puedan surgir si se van cumpliendo.

Primero, busca un objetivo concreto, claro, sencillo... que no sea general ¡y que sea realista!

General: *sanar mi sexualidad*. Pero eso ¿qué implica?

Concreto:

- Quiero aprender a escuchar mi cuerpo y respetarlo al 100%
- Quiero dejar de masturbarme compulsivamente
- Quiero dejar de eyacular sin control
- Quiero sentir placer en las relaciones sexuales

Segundo, investiga cuáles son los motivos de empuje, es decir, aquello que te empuja a querer cambiar y evolucionar ¿por qué necesitas ese cambio?

En el objetivo concreto de: aprender a escuchar mi cuerpo y respetarlo 100%, algunos de los motivos de empuje serían:

- En ocasiones me disocio y no sé lo que estoy sintiendo
- Hago cosas que no me apetece hacer por complacer al otro
- Me meto en situaciones donde mi sistema nervioso colapsa

Tercero, descubre cuáles son los motivos de atracción, aquellos beneficios y recompensas que obtendrás cuando tu objetivo se haya cumplido:

- Saber qué estoy sintiendo en cada momento
- Poner límites
- Cuidarme de situaciones que no me sientan bien...



Y, por último, indaga en los antimotivadores, aquello que te impide acercarte a tu objetivo, las resistencias o los miedos que surgen por el camino. Las creencias limitantes sobre nosotros mismos y nuestro proceso:

- Si pongo límites, se alejarán de mi
- Me voy a aislar
- Ya no seré divertida

Una vez que hayas realizado este ejercicio con la máxima honestidad y claridad posible, te invito a comprometerte contigo mismo/a en tu proceso de sanación y transformación personal. Solo depende de ti que la transformación sea posible, y real.

MEDITACIÓN ACTIVA: BAILA TU ANIMAL

Esta meditación es especialmente ideal para conectar con la fuerza primitiva y el instinto animal que tan dormido tenemos, y que nos ayuda a poner límites cuándo son necesarios ponerlos.

Fase 1. Llamando a mi espíritu animal.

Inhala por la nariz y exhala por la boca rindiendo el diafragma. Haz 2 inspiraciones hasta sentir que te has llenado completamente de aire, mientras bailas soltando la columna e investigando el diafragma. Vendrán a la cabeza varios animales, siente su energía, baila con ellos, y quédate con uno.

Fase 2. Danzando mi animal.

Incorpora a un animal y danza como ese animal, pierde las formas, vuélvete salvaje. Puedes desplazarte por el cuarto y abrir los ojos desafiando a los otros animales, pero sin tocar.

Fase 3. Quietud.

Túmbate en el suelo permitiendo que la respiración por boca se expanda por todo el cuerpo. Y descansa.

*Lección 6 del módulo 1: baila tu animal.



TANTRA

Tantra significa expansión de la consciencia.

Es el tejido de la vida que lo une TODO. Y tú, formas parte de ese TODO que se refleja a sí mismo en cada manifestación, en cada parte de esta realidad.

Eres hijo del Universo, y el Universo se refleja en ti.

Eres uno con Dios. Por lo tanto, eres DIOS.

Pero te has olvidado. Estás tan identificado con tu ego que ni siquiera puedes reconocer tu humanidad. ¿cómo vas a reconocer entonces tu divinidad?

El tantra es la búsqueda de tu verdadera naturaleza, es regresar a casa, a la Esencia.

Para despojarte de todos los condicionamientos de tu coraza, sociales, religiosos, moralistas y represivos, y alcanzar el estado de libertad absoluta, utiliza cientos de técnicas, por eso el tantra se confunde con la técnica. Pero no te equivoques, las técnicas solo sirven para desmontar tu Ego. Nada más y nada menos.

El Tantra te invita a ir hacia dentro y ser más consciente de ti. De tus miedos, de tus juicios, de tus creencias, de tus hábitos, de tus heridas, de tu cuerpo, de tu energía, de tu consciencia.

Es la pura observación de todas las contradicciones de ser humano: hombre-mujer, tristeza-alegría, amor-odio, sexo-espíritu. Sin juicio, sin represión, sin rechazar nada. Acogiendo todo en tu corazón.

Tantra es entender tu propia dualidad interna Shiva y Shakti para celebrar la vida en todas sus manifestaciones.

Shiva es tu consciencia. Si, la que se está dando cuenta ahora mismo de ti y de todo esto, más allá de tu mente, de tus juicios y de tus creencias.

Shakti es tu energía, la que duerme esperando a que despiertes para fluir libre de toda represión moralista.

Y tu cuerpo es el lugar de encuentro entre tu consciencia y tu energía.

A través del cuerpo puedes ver, oler, saborear, escuchar, tocar, sentir. A través del cuerpo puedes sentir placer o dolor, relajarte o tensionarte, gozar o sufrir. Gracias a que tienes cuerpo puedes darte cuenta de ti mismo, puedes darte cuenta de tu cuerpo, de tu respiración, de tu energía, de tu consciencia.

El cuerpo es el templo. Y tus sentidos, la llave para expandir tu consciencia

*Lección 1 del módulo 1: ritual de apertura

