

Intención

Con la intención movilizamos mucha energía de nuestro cuerpo. Sin consciencia de este movimiento no aprovechamos el potencial de esta fuerza.

El concepto de la intención en el tacto es un concepto nuevo para mucho. Aunque hay algo de literatura al respecto, es con la práctica cuando realmente podemos ver la eficacia de la intención. Cuando ponemos una intención proyectándola con nuestra mente, todo el organismo se coloca en una situación para la realización. aunque muchas veces no somos conscientes de los cambios fisiológicos en nuestro cuerpo al colocar la mente en una posición, es un mecanismo que está más allá de nuestro control. Si no fuera así, estaríamos delante de una incongruencia, y es algo que nuestro cuerpo no puede soportar. La intención en si es ya una frecuencia que surge de nuestro organismo y lo va a captar el cuerpo con el que estamos trabajando. Ya solo por el hecho de pensar y escuchar, los organismos cambian de frecuencia en su funcionamiento. Si vemos nuestro propio cuerpo como un emisor de frecuencias fruto de nuestras acciones lo podremos entender mejor. Nos colocamos con una actitud que automáticamente nuestro cuerpo procesa y se coloca para poderla realizar. La persona que está estirada lo va a notar y va a reaccionar. Si colocamos la mano en un punto determinado y ponemos la atención en los diferentes tipos de tejidos, vamos a notar el movimiento y esto hace que reaccionen buscando un equilibrio. Lo que vamos a hacer nosotros es seguir ese movimiento que captamos. El proceso ya ha empezado. Luego lo que necesitamos es paciencia.

Un ejercicio práctico:

Colocamos la mano relajada en nuestro muslo. Ponemos la intención de querer elevar la mano, pero no hacemos nada, simplemente imaginamos que se levanta. Podremos comprobar que hay pequeños micromovimientos que quieren mover la mano y la sensación, seguramente, es de elevación. Si ponemos la atención en querer profundizar en los tejidos del muslo, la mano querrá penetrar en él. **NO HACEMOS NADA.** Sintonizamos con la imaginación con los tejidos que hay en el muslo. La piel, las fascias, los músculos, el hueso. Observamos las sensaciones de neutro cuerpo y las respuestas. Es posible que no sintamos nada. pero seguro que algún cambio se realiza y lo notareis al poneos en movimiento. Cuando usamos la intención en nuestro trabajo. este se hace mucho más eficaz. Pero para poder poner la intención clara, hay que estar centrados en nosotros para luego poder ampliar el campo de atención.