

Somos un cuerpo sintiente

En general tenemos poca consciencia de los procesos fisiológicos que se producen en el cuerpo en relación al pensamiento. Pero este está sucediendo constantemente. Si no fuera por nuestro cuerpo no podríamos sentir nada. Ninguna emoción, ningún sentido se soporta si no hay una respuesta fisiológica en nuestro cuerpo.

Es gracias a nuestro cuerpo que sabemos que algo es agradable o no, sabemos que tenemos emociones, también, agradables o desagradables.

Este agradable o desagradable depende de la respuesta del cuerpo.

Todas estas respuestas dependen de una lógica de supervivencia en parte y la otra parte depende de nuestra experiencia vital con nuestro entorno. Depende de la educación de la relación con la familia en la que crecemos y el entorno en la que nos desembaulamos. Esto nos da unos valores con los que vamos a juzgar y vivenciar las experiencias del día a día.

Nuestra sociedad está muy volcada hacia los estímulos externos y desvinculamos las vivencias de las sensaciones del cuerpo. Por lo que muchas veces no relacionamos síntomas del cuerpo con la experiencia.

Debido a que somos “animales Racionales”, hemos tomado consciencia de nuestra existencia y nos ha hecho ser temerosos de perder aquello que hemos identificado como un “yo”.

Este simple hecho hace que los procesos fisiológicos queden cortados por los procesos mentales que hacen que nos quedemos aferrados en situaciones que no pertenecen al momento presente entrando en un estado de incoherencia que debido a nuestros tabúes sociales no nos permite expresarnos. Ello crea un bloqueo que se representa en alguna parte del cuerpo.

En el mundo animal, cuando hay un momento de conflicto, el sistema nervioso se excita para gestionar la huida o el enfrentamiento. Una vez resuelta la situación el sistema nervioso elimina las tensiones del cuerpo con algunos espasmos