
Recupera tu Ternura

Taller vivencial en línea

Módulo 1 - 21 de marzo de 2015



Sasha y Lexi Paloma

Introducción

Estamos por iniciar un Taller muy diferente. Quizás sea el único que tiene como objetivo fundamental aprender a entender qué es la Ternura, cómo la adquirimos, cómo la perdimos y cómo podemos recuperarla.

Si este fuera un curso o taller tradicional, seguramente empezaríamos por definir la ternura. Pero no, no vamos a empezar por eso. La razón es simple: ¿Cómo puedes definir algo que estás a punto de descubrir? Te propongo que empecemos por seguir paso a paso este taller y al final, lleguemos a la definición que más se ajusta a lo que ya descubriste. Ese será el momento en que compartiremos nuestras definiciones individuales y concluiremos con una GRAN definición colectiva que coseche lo mejor de cada uno de los que aportaron ideas.



¿Cómo funciona el taller?

Cuando nos referimos a un taller queremos decir que es un lugar a donde todos los que participan tendremos que trabajar. Evidentemente como es en línea, nuestro trabajo será en forma individual y para ello lo haremos en el tiempo y horario más conveniente.

Es vivencial porque los ejercicios que nos impongamos los tendremos que VIVIR, es decir experimentar, practicar, repetir hasta el cansancio para que solo así los asimilemos.

Todo lo que recibirás en este Taller, será a través de la red, con publicaciones digitales, fotos, videos y audios que complementen. Cada semana te enviaremos un módulo y tendrás toda una semana para “tallerearlo”. En ocasiones tendrás tareas o asignaturas que deberás enviarnos por correo electrónico y algunos de ellos habremos de compartirlos con los otros participantes del taller. cada semana tendrás el compromiso de retroalimentarnos o sea, mandarnos tus asignaciones, preguntas, inquietudes y como te has sentido en el Taller. De esa forma, podemos saber donde hay que afinar, pulir, mejorar o mantener conductas, actitudes e ideas que contribuyan a tu proceso personal.

Nos preguntarán el por qué le llamamos “Recuperar tu Ternura” y no simplemente “de Ternura” o quizás “Aprende a ser Tierno”. La respuesta es muy sencilla, partimos de la premisa de que todos nacemos con la capacidad de expresar nuestra propia ternura. A medida en que nos vamos insertando en la vida social, podemos acrecentar esa capacidad, disminuiría o simplemente extraviarla. Perder la ternura es algo que muy frecuentemente nos sucede. Esa pérdida se puede deber a varios factores Presiones sociales o familiares, distracción simple, estar muy ocupados en otras cosas o simplemente porque hay algo que no se nos está dando, estamos confundidos o sumergidos en el caos (desorden).

La gran ventaja de la ternura es que aunque la tengamos extraviada, la podemos encontrar, recuperar y para que no se nos vuelva a perder, tenemos que practicarla.

Módulo 1: Nacimiento

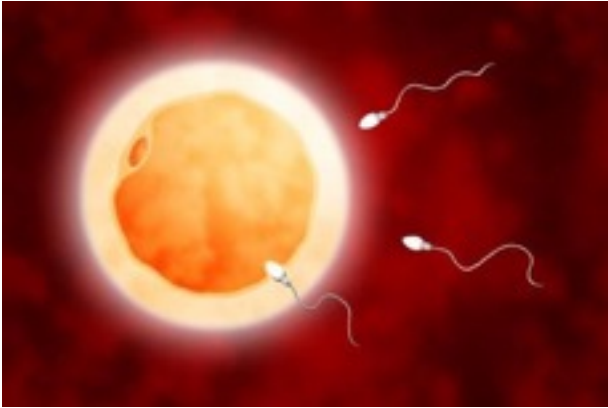
Nueve meses tuvieron que transcurrir —normalmente—, entre el momento de tu propia concepción hasta el alumbramiento o nacimiento. Algunos casos, excepcionales la mayoría, fueron siete u ocho meses. Algunos tuvieron que ser sometidos a una incubadora después de nacer.



Imagínate primero, el momento en que el espermatozoide de tu padre navegaba a toda velocidad, compitiendo contra miles de espermatozoides más, en un torrente de vibraciones náuticas, con el afán de llegar a la meta: Un óvulo!

La cabeza de ése espermatozoide de pronto descubre —como si fuese un astro gigante—, como si viese un sol radiante de tonos naranjas y rojos un planeta a donde sólo existe una minúscula compuerta que permitirá el acceso al ganador. Ese óvulo (astro enorme) ha estado esperando toda su vida este momento. Está emitiendo una frecuencia amorosa de darte la bienvenida. Se sabe finito, es decir, sabe que si fracasa y no se fertiliza, correrá la suerte de los solo 300 óvulos que están en la matriz de esa mujer que es tu

madre. Si llegara a fallar la fertilización, estaría condenada a morir, a ser desechada en la próxima menstruación. Sin misericordia sería arrancada.



El espermatozoide de tu padre está sumamente fatigado, siente que le faltan fuerzas y nota con desesperación como los rivales espermatozoides se aproximan pretendiendo ganarle la carrera. ¿De dónde sacó las fuerzas? Nadie sabe, pero el hecho es que finalmente llegó a fecundar el óvulo de tu Mamá.

Para que se pudiera dar este maravilloso momento, fue necesario que tu Padre eyaculara, después de haber tenido el consentimiento de tu Madre y —queremos suponerlo— como resultado de un acto de amor.

El hecho es que se ha dado un formidable intercambio de genes, se han fusionado en un solo cigoto y partir de ese momento se dará una dulce espera hasta que seas violentamente arrojado de la matriz y veas por primera vez los rayos de sol.

En el proceso en que tu Padre y tu Madre convinieron tener relaciones sexuales y permitir el embarazo, existieron muchos momentos de expresión amorosa y quizás, digo quizás porque todo esto es un supuesto, quizás tuvieron momentos de gran ternura donde se expresaron a través de los cinco sentidos aquello que deseamos descubrir ahora y definir: ternura.

Ejercicio 1



El primer ejercicio que vas a realizar es preparar en tu habitación las condiciones de luz adecuadas. Luz tenue, cerrar las cortinas. Busca que te sientas en un ambiente relajado y acogedor. Apaga el celular y evita ruidos que te distraigan. Si gustas, pon la música que te ayude a relajarte. Una melodía o varias que te agraden sobremanera.

1. Quítate zapatos, cinturones, o cualquier atadura (collares, cadenas, brazaletes o relojes)
2. Procura tener la ropa floja u holgada.
3. Acuéstate boca arriba. pon tus brazos sobre tu pecho o a los costados. Como te sientas más relajado.
4. Inspira y expira profundamente por 15 veces. Procura hacerlo acompasado.
5. Cierra los ojos e imagina cómo fueron esos meses de espera antes que nacieras. El latido del corazón de tu mamá y el propio latido tuyo. La tibieza del líquido amniótico que rodea toda tu piel. te sientes cómodo, tranquilo, relajado. Estas nutriéndote con el conducto umbilical que te une a tu madre. Un tenue color carne rodea todo tu entorno.
6. vas a permanecer así por unos minutos y después te preparas para nacer. Imaginando la emoción de que algo insospechado te va a pasar y tener la sensación de necesitar respirar profundamente al mismo momento en que abras tus ojos y expreses o hasta grites: ¡Estoy vivo! ¡He nacido!
7. En el momento de abrir los ojos y respirar profundamente procura permanecer quieto e la cama y observa toda la habitación, el techo, las paredes, los muebles, ventanas, etc.

Es el momento para que te sientas muy alegre contento, emocionado porque estás vivo gracias a un acto de ternura.

Piensa en este momento, qué te gustaría sentir...escuchar.

¿Acaso sientes la necesidad de que sea tu mamá quien te bese, te cargue y te arrulle?
Trata de recordar esa sensación tan lejana.

Agradece en este momento a tus padres el haberte dado la vida. No importa que después hayas tenido rencores o desavenencias con ellos, es el momento de darles las gracias.

Respira nuevamente quince veces. Ponte de pie y procede a la lectura del siguiente párrafo:

Nacer

Nacemos como un acto de TERNURA:

*Somos una expresión de amor, por eso mezclamos sentimientos con sensaciones.
Los sentidos nos ayudan a manifestar en todas las formas ése acto de amor.*

Es parte de una búsqueda.

Una búsqueda de alcanzar el equilibrio y la perfección.

*Nacer a la vida es un acto gratuito. Es algo dulce, hermoso, lleno de confianza.
La ternura de dos personas hace posible el que ahora estés vivo. A partir de este momento, empezarás a establecer lazos invisibles de ternura y amor con otros seres: Tu mamá, tu papá, tus abuelos, en fin con todos los seres que tu decidas entablar un vínculo de empatía.*

Al romper el primer lazo (cordón umbilical) aprendiste que a partir de ese momento tú, solo tú, podrás establecer lazos invisibles con quienes tu lo desees. También podrás romper lazos con aquellos que no te hacen bien y te desequilibran.

Eres un ser completo, entero. Un entero que acoge a otro entero.

La ternura nace dentro de ti. Y a quien primero debes de enlazar con tu ternura es a ti. Después agradecer a quienes gracias a su ternura, te dieron vida. La ternura nace dentro de ti, por eso debes mostrar antes que a nadie, ternura hacia tu persona.

Todos hemos sentido más de una vez la necesidad de ternura. Hay pocas personas que son capaces de abrirse, de abandonarse a sus propios sentimientos y a recibir la ternura con toda confianza. Pero con la ternura tienes la posibilidad de crear un espacio en el que tú te encuentres para después seas capaz de manifestarte a otros.

La peor de las pobrezaas no está en aquello que nos falta, sino en ignorar todo lo que poseemos.



¡Listo! Terminamos el primer módulo.!

La asignación para esta semana debe ser de GRATITUD hacia tu Madre y tu Padre (aún cuando ya no estén vivos o cerca de ti, a ellos debes dar las gracias)

Todas las mañanas cuando despiertes esta semana di en voz alta:

“Gracias Mamá, gracias Papá por haberme hecho con amor”

Repite la misma frase al mediodía y antes de acostarte.

Escríbenos qué pensaste y qué sentiste en estos días. Nos “vemos” en el siguiente módulo.