
Tus cinco sentidos

Recupera tu Ternura - Taller vivencial en línea

Módulo 9- 21 de junio de 2015.



“Con tan solo una primer caricia descubrí lo mucho que habríamos de vivir en el largo camino de la felicidad”

El tacto es uno de nuestros sentidos que generalmente asociamos más con la ternura. Quizás esto obedezca a que la piel es el órgano más extenso del cuerpo humano y los millones de terminaciones nerviosas que están a lo largo de toda nuestra piel y mucosas, son las primeras en transmitir directamente las sensaciones a nuestro cerebro.

Cuando hablamos generalmente de ternura, las personas pensamos en las caricias, los abrazos, las palmadas que te daba tu abuela y nos enfocamos a que la ternura solo la podemos manifestar con el cuerpo. Por eso, hemos dejado este sentido entre los últimos que habremos de analizar en la búsqueda de recuperar la ternura.

El contacto de una piel con otra genera inmensas posibilidades de entendimiento

El tacto se acompaña también de la combinación de otros sentidos para darnos una más precisa sensación. Una grata experiencia es cuando se logra esa sinergia, en cambio, cuando aislamos al tacto de lo que percibimos con la vista o el olfato, nos puede a llegar a desconcertar.

Un experimento que realizábamos con los alumnos de la universidad era vendar los ojos y poner un tapón de algodones en las dos marinas para que el sujeto pudiera aprender a identificar ciertos objetos sin utilizar ni la vista ni el olfato. Los primeros objetos que tentaba eran muy sencillos y fáciles de identificar, podía ser un durazno, naranja o manzana. Después le dábamos otros objetos que costara más trabajo su identificación por medio del tacto . Pero donde lanzaban un grito horrorizados por lo que sentían era cuando les poníamos unas partas de pollo, vísceras o alguna sustancia gelatinosa. Soltaban el objeto a la par que emitían un grito o expresión de asco.



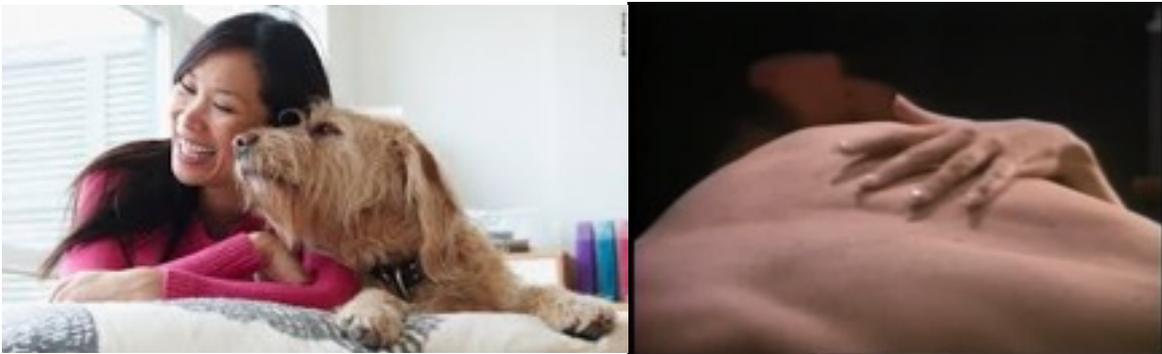
Sentido del Tacto

En este módulo debemos trabajar nuestro sentido de tacto. Antes que nada debemos identificar las áreas táctiles que debes explorar:

1. Tacto a través de nuestras manos
2. Tacto a través de nuestra piel y de nuestro cuerpo
3. Tacto a través de nuestros labios y lengua

Nuestras manos

Son quizás las extremidades que más utilizamos para transmitir emociones, y en especial, la ternura. Desde saludar a una persona y la energía con la que apretamos su mano, estamos mostrando nuestros sentimientos. Puede ser emoción, agrado, displicencia e inclusive rechazo. A veces, cuando nos desagrada la persona ni siquiera le damos la mano. Algunas razas prefieren saludar a distancia con un solo movimiento de mano y evitan la proximidad física. Con las manos acariciamos el cuerpo de los otros, desde la caricia a un bebé, la caricia a un ser querido o que se encuentra enfermo hasta la caricia que le damos a nuestra mascota e inclusive, la última caricia que le damos a un ser querido en el momento de su agonía o de cuando nos despedimos del cuerpo inerte.



Pero el excesivo uso que les damos a nuestras manos nos va limitando la capacidad sensorial. Si usamos mucho detergente, o escribimos en el teclado del ordenador o si nuestras actividades manuales son rudas, La manos se van encalleciendo y empezamos perder sensibilidad. El descuido en nuestras relaciones hace que olvidemos también el manejo apropiado del tacto y las caricias. De ahí que te recomendamos empieces una “terapia de rehabilitación “ de tus manos.

- a. Evita el uso excesivo de detergentes
- b. Cuando vayas a realizar actividades rudas utiliza guantes.
- c. Procura re-hidratarlas con alguna crema.
- d. Acaríciate, hazlo con extrema suavidad. Recorre las más diversas partes de tu cuerpo.
- e. Después con la persona más cercana a tu vida emocional, realiza una dinámica vendándote los ojos y recorriendo su rostro para tratar de reconocerle sin el uso de la vista. Esto mismo puedes hacerlo en las partes de su cuerpo que —debido a la relación que tengas—, sea permitido.
- f. Memoriza la forma de su rostro a través del tacto.
- g. Después practiquen distintos tipos de “presión” en sus caricias. Desde un recorrido sin tocar la piel, luego el mismo recorrido muy suave y finalmente un recorrido con mayor energía. Al hacer estos recorridos pide que te retroalimente y te diga, cuál fue el más placentero, el más desagradable o el menos agradable.

Nuestra piel

Procede a realizar contacto de tu piel a otra parte de tu cuerpo de piel a piel sin permitir que intervengan tus manos.

Muy frecuentemente evitamos el contacto de piel-a-piel. Por eso debes de descubrir estas sensaciones.

Ejercita el uso de las plantas de tus pies para tentar otra parte de tu piel, e inclusive trata con los ojos vendados de que tus pies descubran sensaciones diferentes colocando una caja de zapatos con arena, otra caja con agua tibia, hielos, gelatina,etc.

Ahora utiliza objetos que recorran tu piel: Plumas, terciopelos, sedas, flores, etc.

Ya que hayas sensibilizado a tu piel, realiza el mismo ejercicio con tu pareja (si la tienes).

Pasemos entonces a sensibilizar nuestro cuerpo. Siéntate junto a tu pareja, rozando su cuerpo con el tuyo. Ponte de espaldas con el cuerpo de tu madre o de tu padre trata de sentir su vibración. ponte cuerpo en contacto con tu mascota, etc.

Descubrirás que hay cierta energía que puedes transmitir con tu propio cuerpo y que esa calidez física la transmites al otro ser vivo que está junto a ti.

Ha llegado el momento de la “Abrazoterapia”. Empieza a practicar el abrazo primero contigo mismo, después con tus amistades, padres hermanos, etc. da diferente tipo de abrazos:

Abrazo formal sin emoción

Abrazo emocionado, transmitiendo energía positiva

Abrazo amoroso

Abrazo apasionado

Luego, con tu ser amado, camina abrazándose los cuerpos.



Si pueden recuéstense y permanezcan abrazados por varios minutos. Sientan en ese abrazo como respiran sus cuerpos y sin palabras, trata de expresarle lo que sientes a esa persona.

Posiblemente al comienzo te cueste trabajo, después descubrirás la energía tan positiva que es el saber abrazar.

Nuestros labios y lengua

La forma más directa de mostrar nuestros sentimientos amorosos y mostrar ternura se logra a través de un beso. Como sabemos, hay muchos tipos de besos, desde el beso de compromiso social que en muchas culturas y países se manifiesta como forma de salutación hasta los apasionados besos de los amantes. Sin embargo, para mi punto de vista, antropológicamente los besos han sufrido una impresionante evolución. En las épocas prehistóricas, los homínidos, fueron descubriendo que al lamerse en el rostro del otro, especialmente en la piel sudorosa, obtenían la sal necesaria para su subsistencia. Satisfacían una necesidad fisiológica pero a la vez, las terminaciones nerviosas les fueron mostrando que eran las comisuras de los labios y los tejidos de las mucosas, zonas altamente erógenas.

Esto dio por resultado el que descubrieran que mostraban su afecto al utilizar los labios y la lengua para acicalar al ser amado. Pero el beso no era tan abiertamente profundo como hoy en día lo conocemos, en la época victoriana del siglo XIX e inicios del XX (1827-1901) la moralina prohibía besarse en forma pública. Se permitía la salutación social y el besar la mano, pero el beso era algo reprimido e íntimo.



Sin lugar a dudas, con el advenimiento del cine y en especial con los grandes acercamientos (close-ups) donde los actores se besaban apasionadamente, fueron educándonos en la manera de besar como actualmente estilamos.

Los labios y la lengua desempeñan una forma funcionalmente bella de mostrar nuestro afecto.

Besar a nuestros padres e hijos, a la pareja, al ser amado y el besar con pasión para mostrar nuestro amor constituye la forma más natural, bella y gratificante con la que podemos expresarnos. Ahí encontraremos un camino hermoso para recuperar nuestra ternura.

Recomendamos entonces, que vayas a recuperando el sentido en la forma que besas. Evita el beso automático. Procura dar tus besos con **intención**. Muestra nuevas formas de expresión emocional cada vez que le des un beso a los que amas. Al anciano, bésale con dulzura, deseándole lo mejor para su salud y su vida. A tus niños cercanos bésalos amorosamente para que vayan descubriendo la poderosa energía que es el amor. Cuando desees consolar a alguien muy querido, bésale con la intención de tranquilizarle, de llenarle el espacio de su duelo con el cariño que le tienes y desees manifestarle.



Y con tu ser amado, bésale de mil y una formas de tal suerte que nunca te vayas a



sentir que dejaste de dar lo mejor de tus sentimientos para que tu relación sea fuerte, vigorosamente unida a la persona que deseaste entregarle tu corazón.

Esta semana tu tarea es Tentar, acariciar, abrazar y besar.

Ejercicio 11

1. Haz una lista de los cinco abrazos y besos que diste con INTENCIÓN durante la semana.
2. Procura dar un abrazo perdonando a alguien a quien le guardas rencor. No digas palabras, sólo hazlo con la intención y teniendo presente en tu pensamiento que le estás perdonando.
3. Besa mucho a quien más amas.