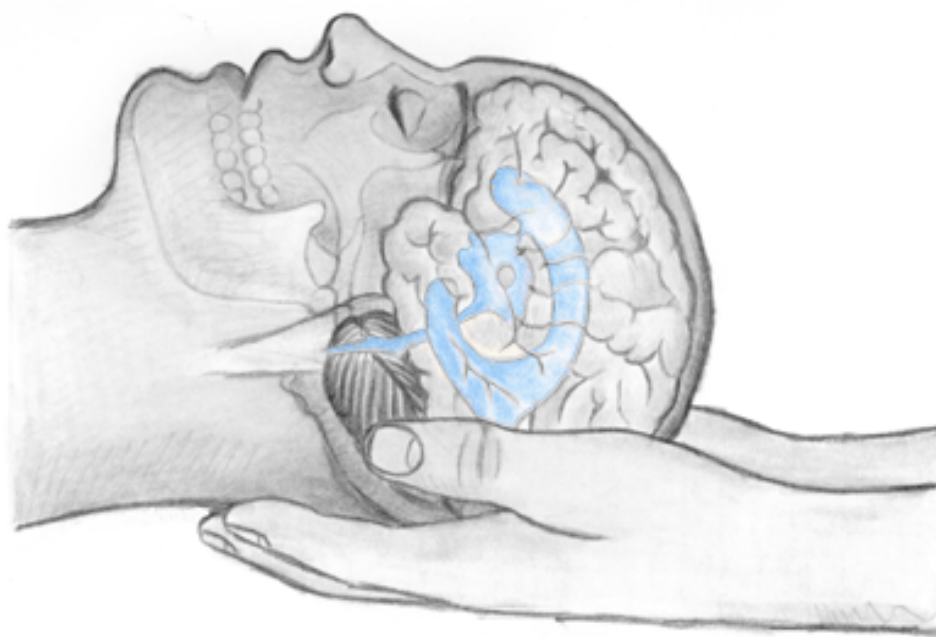




Atención Intención

La base del cambio

Atención

Solo podemos sentir aquello que está en en nosotros.

Intentar entender y percibir lo que pasa fuera de nosotros nos distrae de aquello que realmente está pasando en el instante presente.

No podemos atender a todo lo que pasa. Es mucho más práctico observar aquello que esta pasando en nosotros mismos. Que sensación hay en nuestro cuerpo, en nuestras manos y como se proyecta esta sensación en el espacio. A nuestro alrededor.

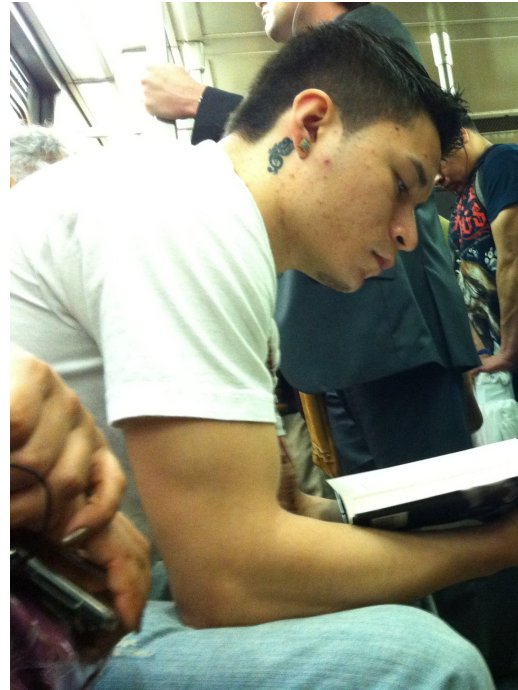
Nuestro cuerpo no se acaba en nuestra piel. Todos los sentidos nos permiten captar aquello que pasa alrededor de nosotros. Nuestro oído, el sonido que viene de lejos o de cerca, la vista nos permite ver el horizonte o el detalle de una miniatura, los olores por el olfato, el tacto de todo nuestro cuerpo con el ambiente que nos rodea, en la combinación con el olfato, el gusto nos muestra todos lo sabores. Y hay uno que no se contempla normalmente y es la capacidad del sentido del espacio. Donde se perciben todos los sentidos y nos muestra una totalidad coherente para nuestra mente.

Atención

Una atención libre de juicios, nos permite estar presentes en lo fenómenos que están sucediendo captado por todos nuestros sentidos en nuestro propio cuerpo.

Intentamos no poner atributos a las sensaciones. Dejamos que sean y que estén tal como surgen.

Poco a poco, conforme dejamos que todo surja en nosotros, también entendemos y dejamos que el cliente exprese libremente sin intervención del terapeuta. Solo estamos atentos a las necesidades del cliente. Y a veces el cliente solo necesita expresar sin que nadie le pregunte "que le pasa".



Intención

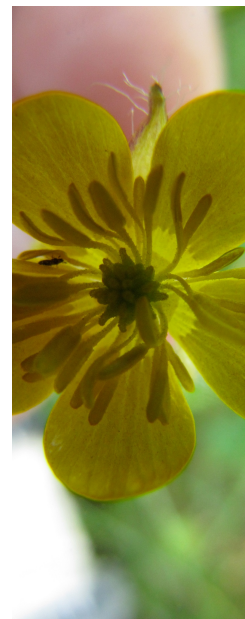
La intención, a veces es lo que más cuesta de definir, pues es algo que esta intrínsecamente en todas las cosas y en el todo.

Cuando un ovulo es fecundado por el espermatozoides y empieza el crecimiento del embrión, en su interior ya hay una intención de convertirse en un bebé, nacer y seguir creciendo hasta el momento de la muerte.

A parte de la intención de la propia vida. Nosotros somos capaces de poner intención en nuestros actos. A tener en cuenta la naturaleza cambiante de nuestra mente, que sin darse cuenta puede ir cambiando de intención a cada instante.

Es aquí donde se puede ver la importancia de la ATENCIÓN.

Ello nos da la oportunidad de ir revisando nuestra intención para asegurar una mayor coherencia en nuestro trabajo.



Intención



Cuando oyó hablar de Jesús, vino por detrás de él entre la multitud y tocó su manto, porque ella pensaba: Si sólo toco su manto, seré sanada.

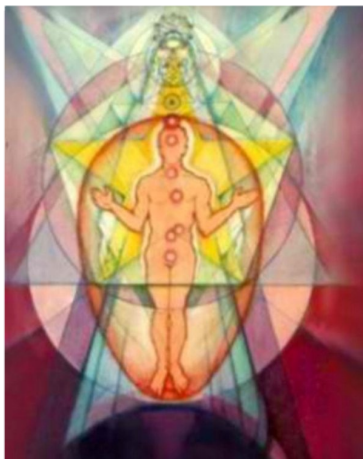
Al instante, se secó la fuente de su sangre y sintió en su cuerpo que ya estaba sana de aquel azote.

De pronto Jesús, **reconociendo dentro de sí que había salido poder de él**, volviéndose a la multitud dijo: —¿Quién me ha tocado el manto?

Sus discípulos le dijeron: —Ves la multitud que te apretuja, y preguntas: ¿Quién me tocó?

Podemos ver en muchos escritos pruebas del sentido la intención, como en este texto del evangelio donde Jesús se da cuenta del toque de su manto por el poder de la intención de la mujer que le tocó.

Intención / Atención



Ponemos la intención de observar con atención plena.

En el cuerpo, cuando observamos su movimiento, este reacciona.

Al poner la atención en un lugar concreto del cuerpo, la intención intrínseca de esa zona se expresa.

La intención del terapeuta no es que pase algo en concreto. Es escuchar lo que surge del momento. La intención del cuerpo es siempre recuperarse. Ir hacia la línea media.

No podemos ser conscientes de todos los procesos del instante. Si que podemos estar presentes de aquello que sucede en nosotros, que es también aquello que sucede alrededor.

Presentes en la intención de la vida

Soltando la intención

Cuando nos apegamos a la intención, esta pierde fuerza de inmediato, pues se queda en el pasado no renovándose en el presente.

Una vez hemos puesto una intención, la soltamos y dejamos que el trabajo haga el trabajo.

Hay una confianza en el propio sistema. Pues él lleva la matriz original para reorganizar el organismo.

Es como el que tiene la intención de sentarse. [deja la intención, suéltala y siéntate].



Ritmo

El impulso de respiración primaria (IRP) es un ritmo inherente en el cuerpo diferenciado del ritmo cardíaco y respiratorio.

Empieza a funcionar en la fase embrionaria y se le considera como el portador del aliento de vida que se distribuye en todo el organismo.

Hay tres ritmos diferentes dentro del IRP. Y sería como que dentro de uno está el otro.



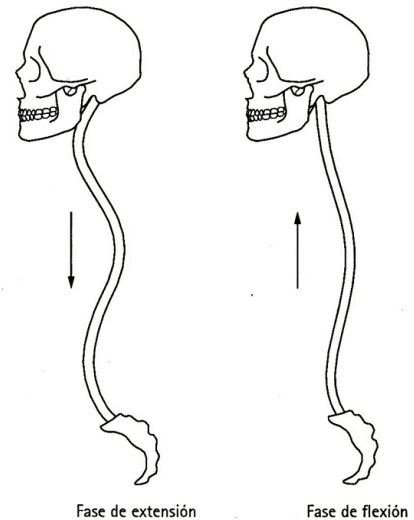
A estos ritmos les llamamos MAREAS

El primer ritmo va directamente relacionado con el movimiento de los huesos y de los fluidos del cuerpo.

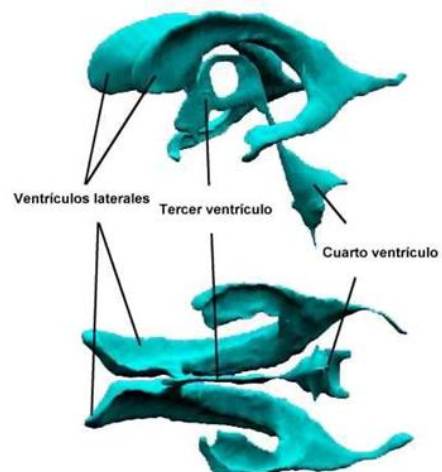
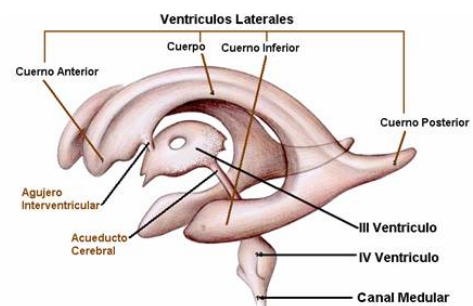
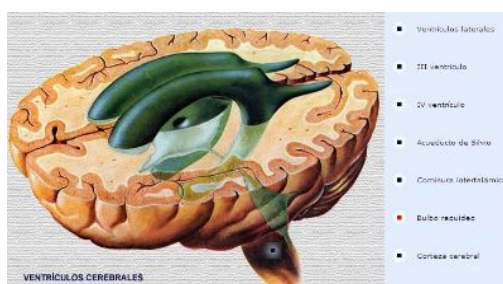
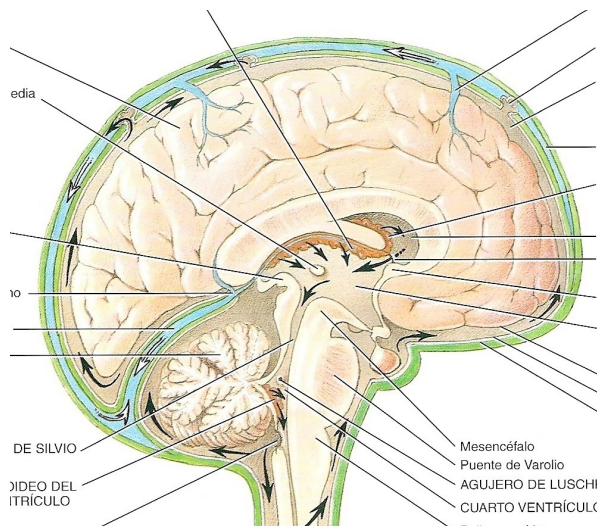
Lo llamamos
IMPULSO DE RESPIRACION CRANEAL (irc)

Este movimiento se origina en el seno de los ventrículos del cerebro. Hay una fase de producción del líquido cefalorraquídeo, asociada a lo que se le llama flexión. El líquido se dirige hacia el cráneo.

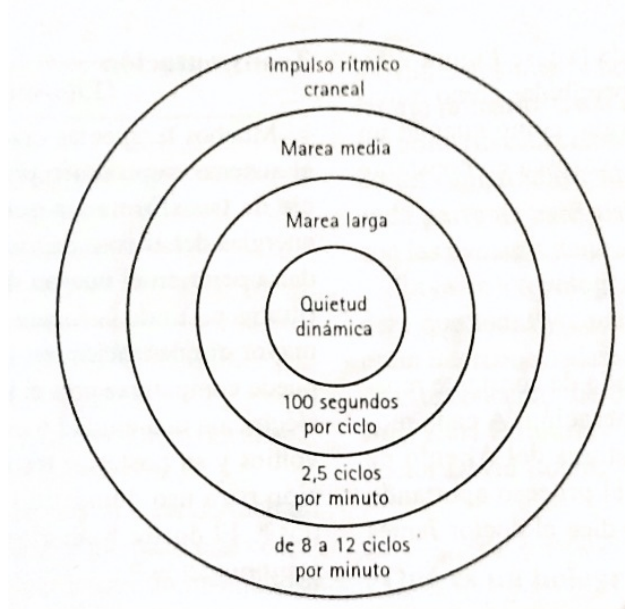
La otra fase es de extensión, asociada a la absorción del líquido, donde este se mueve del cráneo hacia el sacro



La intención de este ritmo es la organización de las estructuras.



El MRP tiene una frecuencia en su fase de entre 8 y 12 ciclos por minuto en personas sanas



Y dentro de este ritmo se engloba los otros, como las muñecas rusas

Marea Media



Su característica principal es la Potencia.

El terapeuta no se centra en un movimiento concreto del cuerpo. Sino en la totalidad. Presente en el movimiento global del organismo.

La sensación de esta marea se podría definir como si en el mar, sintieras las corrientes por debajo de la superficie.

El trabajo en esta marea es muy reconstituyente para el organismo. Proporciona potencia. Necesaria para hacer todos los procesos fisiológicos.

Su intención es equilibrar y vitalizar la totalidad.

Marea Larga

La marea larga incluye, a parte del cuerpo, todo el ambiente, todo el espacio.

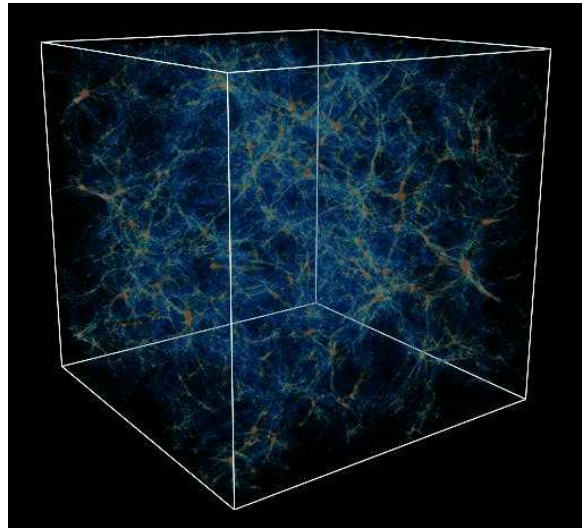
Cuando damos espacio al cliente y nos vamos más allá del espacio donde estamos, entonces estamos en la marea larga.

Su calidad principal es la presencia.

El aliento de vida está por todos sitios, en todo el espacio.

Atención e intención se funden en uno sin diferenciación.

El aliento de vida se expresa presentando la matriz original de cada persona y le permite al organismo conectar con la salud.



Aliento de Vida

"LA SALUD DE LA QUE HABLAMOS EN OSTEOPATÍA ESTÁ EN EL NÚCLEO DE NUESTRO SER Y NO PUEDE SER AUMENTADA O DISMINUIDA EN MAYOR O MENOR GRADO. EN OTRAS PALABRAS: LA SALUD DE NUESTRO CUERPO NO PUEDE ENFERMAR. EN REALIDAD, LA SALUD DEL CUERPO TRASCIENDE A LA MUERTE. LA SALUD DE NUESTRO CUERPO ESTÁ DISPONIBLE AL CIENTO POR CIENTO, VEINTICUATRO HORAS AL DÍA DESDE EL MOMENTO DE LA CONCEPCIÓN HASTA LA MUERTE, Y DESPUÉS TRANSPIRA Y NO EXPIRA".

JAMES JEALOUS



Aliento de Vida

El aliento de vida surge de la propia quietud. Es esa energía que se insufla en la materia y le da la vida. Su expresión es el ritmo de respiración primaria que lo encontramos en todo ser vivo.

Dentro del aliento de vida se encuentra el factor ordenante, que lo llamamos Matriz Original. Y es el que dispone todas las funciones del organismo.

Es el factor de salud. Es el patrón por el que podemos volver al estado de salud, accediendo a la matriz y permitiendo que ella misma actúe recuperando el equilibrio con la línea media.



La Matriz Original

Se encuentra en el aliento de vida.

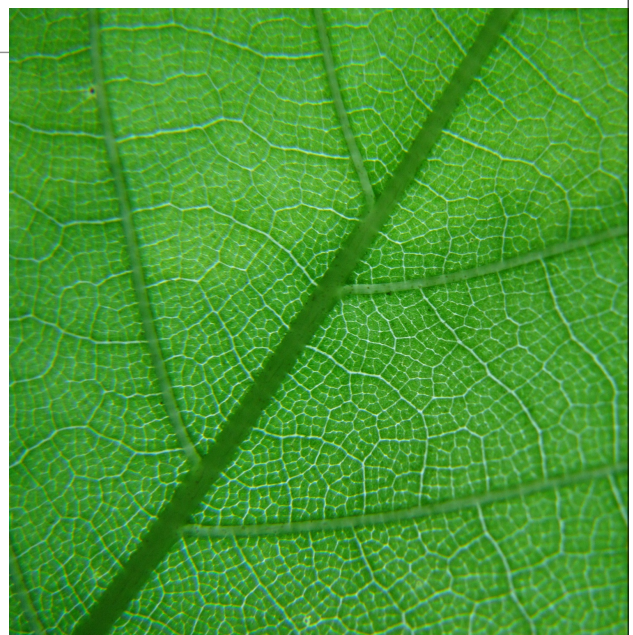
Y el aliento de vida surge de la quietud.

Es una información que se encuentra en cada uno de nosotros y esta funcionando sin necesidad de ser conscientes.

La naturaleza sabe por ella misma que ha de hacer para reorganizarse.

Nuestra confianza en este principio es primordial para poder conectar con el aliento de vida y la matriz original. Para simplemente acompañarlos en su proceso.

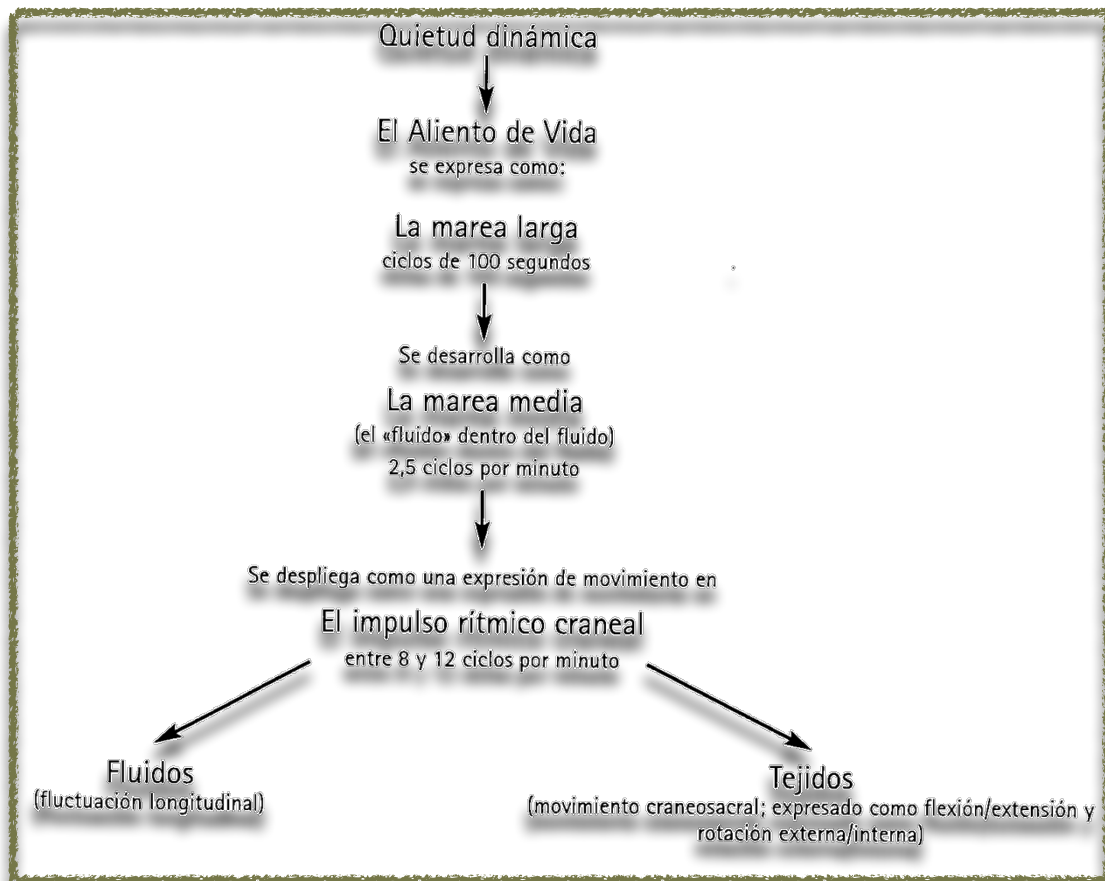
El simple hecho de estar presentes y observantes permite al organismo acceder a estos patrones de sanación.



QUIETUD

La quietud te encuentra a ti.
Llena la sensación del ser.

El Tao, por su naturaleza, no actúa,
pero nada hay que no sea hecho por él.
Si los príncipes y los reyes
pudieran adherírsele,
todos los seres evolucionarían por sí mismos.
Si al evolucionar
apareciera el deseo de obrar,
yo lo mantendría en la simplicidad sin nombre.
En la simplicidad sin nombre no existe el deseo.
Sin deseos es posible la paz
y el mundo se ordena por sí mismo.



Trabajamos a diferentes niveles

A un nivel físico

Directamente sobre las estructural del organismo

Nivel orgánico

En el sistema de reacciones fisiológicas

Niveles sutiles de información

En la liberación de información para su requilorio

En quietud

En la conexión de la esencia del ser. Sensación desde la quietud dinámica

El apego

Quien se ata a la alegría destruye la alada vida

pero quien la besa al vuelo

vive en el amanecer de la Eternidad

William Blake

Conectando con las mareas

La conexión con la marea del cliente, dependerá de la interacción entre paciente/cliente y la situación del momento.

El propio organismo del cliente te lleva a una u otra o te hace navegar entre varias.

También podemos proponer al organismo ir a una marea u otra trabajando con la intención/atención.

Al colocar las manos en contacto con la persona, entrando en el flujo del movimiento de los ritmos, nos dejamos llevar observando a donde quiere ir.



Al colocarnos con el paciente

- Creamos los fulcros propios.
- Nos aseguramos del bien estar de la persona en la camilla.
- Cuando entramos en el campo de la persona estirada, lo hacemos suavemente sintiendo su presencia.
- En el primer contacto, nos relajamos. Y aseguramos que nuestro tacto no sea fuerte para el cliente.
- Observamos las sensaciones. Y sentimos, miramos a donde nos lleva el sistema. (ritmo de las estructuras, marea media en los líquidos, marea larga más en el espacio, etc...)
- Mantenemos la atención observantes de las formas del cuerpo y donde nos llevan las sensaciones.
- Sin poner juicios, nos llevan. Estamos presentes de los procesos que sentimos en nosotros. Que no tiene porqué, ser iguales que lo que tiene el cliente.
- En ese estado de presencia es donde sucede la sanación.



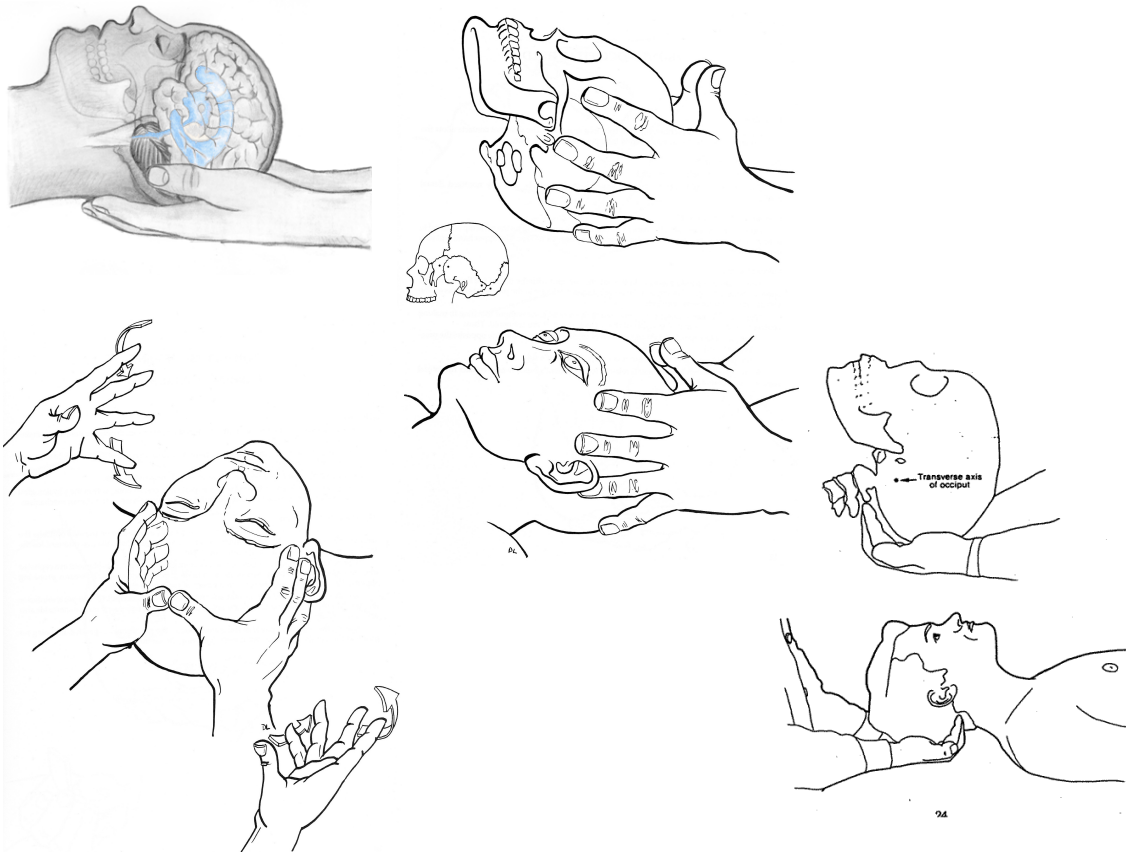


Ilustración 3.9.
Exploración de la sincronía del movimiento entre el occipital y el sacro.