**LA VERDAD SOMÁTICA: el saber del cuerpo**

El primer concepto teórico que les quiero compartir, esto no es casual, tiene que ver con la **percepción corporal**.

Esto es muy importante porque el cuerpo es un poquito un **espejo del alma**. A veces se dice que la cara es el espejo del alma, pero todo el cuerpo es como un **caleidoscopio** donde todas las luces del alma van pasando por nuestros diferentes órganos, espacios, aires y energías del cuerpo, y van mostrando lugares que están más abiertos o están más cerrados, o más fluidos o más estancados.

Entonces, en el momento en que entramos en lo que se llama un **centramiento**, una **conexión personal**, el registro de nuestro cuerpo, nuestros sentimientos, las sensaciones corporales, cómo están nuestros órganos, cómo está nuestra energía, nuestras emociones y todo eso... eso va a ser para nosotros como cuando entramos en una ruta, y nos va a ir llevando hacia el destino que estamos buscando, pero por los caminos que hay que atravesar.

Y esos caminos muchas veces son de encontrar **debilidades** y a veces son de encontrar **fortalezas**. A veces encontrarse con la **vida**, a veces encontrarse con la **muerte**, a veces encontrarse con el **amor**, a veces encontrarse con el **miedo** o el **enojo** o la **distancia**.

Y todo eso nos conforma, nuestras **luces** y nuestras **sombras**, que son parte de este mundo de luces y sombras.

## Estar presentes

Entonces, este es el primer concepto que muchas personas que trabajan en todo lo que es la temática terapéutica, con sus diferentes ángulos y áreas, saben, o hemos aprendido: la importancia de la **percepción corporal**.

Y no se trata, para hacer este tipo de tareas, de estar perfectos corporalmente, o de estar perfectos emocionalmente. Se trata de estar **presentes**, con nuestros **amores** y con nuestros **desamores**, con nuestras **angustias** y ¡venir así!

Yo llego aquí con ustedes, y llego con mi dolor, llego con mi impaciencia, llego con mi iluminación, llego con mi creatividad, llego con mi empuje, llego con mis silencios, que no se los quiero contar, pero si yo puedo de alguna manera **abrirme** y ver todo eso, en vez de estar aquí y que ustedes no me vean porque estoy trabado por todo eso: lo empiezo a sacar. Entonces, ahí estamos nosotros, juntos. Y somos **humanos** y **hermanos**.

## Aprender y enseñar

Entonces la **percepción corporal** es el primer tema que les quiero compartir para esta formación.

Si tienen ganas de desarrollar más el **contacto intrapersonal**, entonces quizás este curso sea una buena oportunidad. Seguramente muchos de ustedes ya tienen muy desarrollada, o bastante desarrollada, la parte de la percepción corporal.

Y en ese caso, bueno, van a venir a poder ayudar a otros que sean parte del curso a desarrollarla más.

Todos aquí vienen a **aprender**, pero también a **enseñar**. Y todos ustedes son nuestros **maestros**.

## Prepararnos para las constelaciones

En lo que a mí respecta, a nivel corporal, trato de hacer cada día un **centramiento** para poder estar listos en el momento de hacer las constelaciones, o mini constelaciones, para poder **percibir** y entrar.