DV 2024.02. Ejercicio de entrada.
Entrar en nuestro cuerpo para regresar a nuestro Corazón. 34:50

(s.m. 00. Shanku Sunset)

Antes de iniciar propiamente el ejercicio de experiencia, de entrar en nuestro cuerpo y regresar a nuestro corazón, voy a plantearte una dinámica que, si eres maestro o maestra, puedes incorporar como una forma de acabar las sesiones o de iniciarlas, sobre todo para que los alumnos puedan reposar la escucha de las palabras que la maestra o el maestro ha dicho.

Voy a dejarte unos minutos iniciales para que alargues la espiración con suavidad, sintiendo ese paso del aire por entre los labios.

Cada palabra que has escuchado de esta presentación es como una semilla.

Las semillas siempre se siembran en lo profundo y una vez sembradas, el campesino las deja reposar.

A eso te invito, a que, alargando la espiración, sientas que cada palabra escuchada es una semilla que va descendiendo hacia el fondo de tu ser y ahí la dejo reposar.
(...)
Con ese aire que sale podemos también soltar el cansancio del viaje.
Una primer soltar y descargar los pesos y cansancios del curso, incluso de toda nuestra vida.
Alargo la espiración y todo eso se va soltando.

4:28 Todo el Descanser, todos y cada uno de los momentos, ejercicios, van a ir favoreciendo este ir soltando.
Pero en el Descanser no solamente ***soltamos los pesos y los cansancios***, sino que empezamos a ***liberar el sosiego y la paz que realmente somos, aunque no la vivamos***.

La conciencia intensifica el gesto.

A la primera conciencia que te invito es a la de **cerrar los ojos**.
En realidad, no cerramos los ojos.
Simplemente **dejamos caer los párpados**.

(s.m. 01. Dream Ten. Liquid Mind)

Para abrirnos a otro estado de conciencia.
Recupera la conciencia de que tus párpados son como las persianas o las cortinas de las ventanas de tus ojos.
Y que algo maravilloso y sobrecogedor acontece en mi cuerpo cuando dejo que los párpados caigan.

6:45 Dale volumen a la percepción y a la ***conciencia de lo que sucede en ti cuando bajas los párpados.***

Y ábrete a sentir qué supone para el resto de tu cuerpo el que los párpados estén desplegados en reposo.
Cómo una cosa tan elemental y simple puede ser tan maravillosa y sobrecogedora.
Porque cerrar los ojos, ***bajar los párpados, no es sino volver a casa***.

8:10 Para **darle volumen a esta conciencia** te invito a que ahora, solo durante unos instantes, vuelvas a **abrir tus ojos por unos momentos**.

Abre tus ojos, el techo está ahí, ante tus ojos ahora.
¿Qué cambia en mí cuando el ojo se abre,
cuando las persianas de los párpados se levantan?
¿Cambia algo?
¿Cambia algo en mi cuerpo cuando el ojo está abierto y la mirada mira algo de fuera?

Lo que te estoy sugiriendo con esto es que puedas hacerte **consciente de cómo el simple hecho de bajar los párpados, cerrar los ojos, nos instala en otro estado de conciencia**.

Ahora ya podemos de nuevo invitar a que se corran las cortinas de nuestros párpados.
Y puedas ***darle volumen ahora a qué es lo que cambia***.

10:17 **Cerrar los ojos es el primer gesto con el que nuestro cuerpo recibe que nos aprestamos a atenderlo,** a mirarlo.

Cerramos los ojos para abrirnos, para abrir un camino hacia adentro.
En realidad, ***los ojos no se cierran, sino que reorientamos nuestra mirada***.

11:15 Atiende y escucha **la textura de tus párpados**.
Y alarga la espiración, llévala a los párpados para que puedan ***soltar la más mínima tensión o crispación que puedas percibir en ellos***.
Siento y saboreo como mis ojos, mis párpados están suave y delicadamente cerrados.

Y puedo alargar un poco más la espiración, como una forma de invitar a que esa textura paz, descanso de mis párpados ***se derrame sobre todo mi cuerpo hasta la punta de los dedos***.

13:00 Al cerrar los ojos estás haciendo algo muy importante.
Estás **creando una distancia saludable con todo lo que no es aquí y ahora**.

Más aún, si puedes cerrar los ojos y descansar, en el fondo, aunque no seas consciente, y de eso se trata, porque la conciencia intensifica el gesto, me hago consciente de que, **al cerrar los ojos, expreso y renuevo y reafirmo una plena confianza en la vida.**
Que se está haciendo cargo de todo lo que cada uno o cada una ha dejado en su lugar habitual de vida.

14:20 Otro elemento más, puedo usar **el cerrar los ojos como** lo que se conoce en psicología de **anclaje**.
Es decir, acostumbrar a mi cuerpo a evocar y provocar el estado al que asocio cuando estoy con los ojos cerrados.
De manera que cada vez que yo haga más este ejercicio, el simple hecho de cerrar los ojos me instala en cuestión de segundos en un estado profundo de sosiego.

15:20 Por eso, **cerrar los ojos es todo un arte**.

(s.m. 02. El Perfume. The crown embrace)

Alarga la inspiración.
Vamos a **derramar, a ungir, a esa parte de tu cuerpo más frágil, más vulnerable que te duele**.
Lleva hacia esa zona de tu cuerpo esa suavidad, esa ternura, esa paz, ese descanso de tus párpados.
Conecta tus párpados suave y delicadamente cerrados con esas zonas o partes de tu cuerpo frágiles, débiles que te duelen.
(...)

(s.m. Repet.01. Dream Ten. Liquid Mind)

18:27 Vamos ahora a **tomar conciencia de lo que esta postura de estar acostado representa**.
Porque la conciencia de estar acostado intensifica el gesto.

Muchas veces me has oído decir que, habitualmente, solo nos acostamos cuando ya no podemos mas agotados, exhaustos.
Que se suele ***vivir el acostarse como un gesto de rendición al cansancio***.
En cada Descanser recuperamos el acostarnos ***no como un gesto de rendición sino de entrega al descanso***.

Adopta la **postura de tu cuerpo que mejor pueda expresar que tu cuerpo se entrega a la tierra, al descanso**.
Y que, al acostarte, entregas al regazo de la madre tierra al suelo tus pesos y cansancios.

Alarga la espiración y al espirar dale volumen a esa conciencia de que al espirar mi cuerpo desciende como entregándose a la tierra entregando al suelo el cansancio.
O lo que en cada momento necesitáis soltar y entregar.

20:50 Y que puedas, si por lo que sea te cuesta dormir por cualquier motivo, por tu sistema hormonal, por el calor, por el ruido externo o por lo que sea, siempre puedes cerrar los ojos con suavidad, alargar la espiración y entregarte a la cama.
Entregarte a la arena de la playa, al sofá, donde sea.

Al acostarme me entrego al descanso.
Acostarse es un abandonarse.
Nuestro cuerpo está acostado en el suelo.

22:40 Alargo la espiración y me abandono en este simple gesto de estar acostado, acogido por el suelo.
Y algo muy importante también cuando nos acostamos a ras de suelo, en la tierra.
Y es el ***recuperar la conciencia de humildad***. Humilde viene de humus, de tierra.
Cuando me acuesto y cierro los ojos, reconozco que no lo puedo todo, y que mi cuerpo necesita descanso.
Sólo el humilde es capaz de acostarse y descansar.
Nuestro cuerpo está ahora acostado en el suelo, como proclamando o convocándonos a la humildad.

24:15 Ahora te invito a que **tu lengua** pueda acostarse sobre el labio inferior de tu boca.
Invita a tu lengua a salir de tu boca y recostarse suavemente, levemente sobre el labio inferior.

Nuestra lengua, a pesar de lo pequeña que es, es de los órganos con mayor repercusión en nuestro cerebro y nuestro sistema nervioso y muscular.
Por eso, para nosotros la ***lengua es llave maestra de nuestro descanso***.

Por eso es importante la conciencia de la presencia de mi lengua en mi boca como una energía que se expande, que se expande.

Voy a dejarte unos minutos para que, a tu ritmo, con cada espiración, llévala tu lengua y pienses que esa lengua se expande, se expande con cada espiración.
Como si hubiera una lengua dentro de la lengua. (...)

(s.m. 03. Dreaming (REM) Sleep)

26:36 *La conciencia que tengo de esta presencia de la lengua en mi boca como una energía que se expande*, primero ***nos devuelve otro tono en el cuerpo***.

Pero lo más importante es que ***nos adentra, nos instala en otro estado de conciencia***.
Alargo la espiración y mi lengua se expande, se expande.
(...)

28:12 Simplemente es permanecer, permanecer, anclar mi atención, mi mirada, mi escucha en la lengua.
Como energía que se expande. (...)

29:00 Uno está donde está su conciencia.
Vamos a culminar este primer ejercicio de entrada, sirviéndonos de la espiración para ir llevando más y más, nuestra mirada y nuestra atención, nuestra conciencia hacia ese espacio, dentro de nosotros, que cada uno pueda intuir como su adentro, como su fondo, como su Corazón.

(s.m. 04. Aeoliah. 01 Out of the silence)
Ahora es un estar con la conciencia de que estoy dirigiendo mi atención hacia el fondo.
Y permanezco en él.
(...)

Poco a poco nos entregamos a la postura que el cuerpo nos pida. Podemos recostarnos de lado o permanecer en la postura en la que cada cual está.
En esa postura simplemente respiro y descanso, saboreando el estar acostado.
Saboreando este momento.

32:30 La conciencia intensifica el gesto.
Al inspirar puedo decirme "yo".
Al espirar, “descanso”.
Yo descanso.

Y le digo a mi cuerpo, para que lo escuchen sobre todo esas partes frágiles que me duelen, les digo, ***con este descanso te atiendo, te cuido y te honro***.

Y poquito a poco, con suavidad, me entrego al movimiento que mi cuerpo me pida y cada uno, cada uno a su ritmo, nos vamos incorporando.