



## Escuchemos a nuestro cuerpo

por: Dra. Alicia Abadi | mayo 11, 2011

Columnista de San Diego Red



Nuestro cuerpo es el vehiculo de nuestra intuición así como el recipiente de las emociones, los miedos o los traumas sufridos, por lo tanto, es importante escucharlo.

Cuando no liberamos esos miedos y emociones, se mantienen escondidos, trayendo diferentes problemas a través de la vida como son ataques de pánico y ansiedad, depresión, dolores físicos y a veces enfermedades. Bien dicen que lo que nuestra mente quiere olvidar, nuestro cuerpo lo recuerda.

El síntoma en el caso de una enfermedad o las sensaciones corporales causadas por diferentes emociones son la puerta de entrada a nuestro inconciente y a nuestra sabiduría interna.

Hay muchas formas de accesar la información a esta sabiduría, lo mas importante es ponerle atención al cuerpo, del cual por lo general estamos muy desconectados. Si hay una sensación de angustia, miedo, enojo, tristeza o el síntoma de una enfermedad, en lugar de distraernos para no sentirla, la focamos, sentimos en que parte del cuerpo esta nos preguntamos si tiene algún color, forma o textura, también podemos dibujarla o escribir acerca de ella. Estas pequeñas técnicas tan sencillas nos ayudan a sentirnos mejor y liberar esa energía que ha estado atrapada por tanto tiempo en nuestro sistema.

Una palabra de precaución, si las emociones son abrumadoras es importante buscar ayuda profesional.

Cuando Juan lleo a terapia deprimido le pregunte en que parte del cuerpo sentía la depresión. Tenía una opresión en el pecho, al explorarla mas sintió que era como un zapato que lo aplastaba en el piso y no lo dejaba levantar. Entonces Juan recordó un momento en su niñez cuando su papa ebrio lo empujo y al estar en el suelo le puso el pie encima y no lo dejaba levantar. Al hacer conciente esta memoria y sentirla en lugar de evadirla la opresión disminuyo y se transformo en una sensación de calma y tranquilidad.

Carmen lleo a nuestra sesión semanal sintiéndose atrapada, le pedí que sintiera esa sensación en su cuerpo y al sentirla le vino una imagen de ella encerrada en una jaula grande con barrotes fuertes que no podía romper, al revisar la jaula se dio cuenta que unos barrotes estaban sueltos pudiendo salir de ahí, sintiéndose mas tranquila. Así mismo le pedí que sintiera la tranquilidad en el cuerpo. La sentía en el pecho y al mismo tiempo estaba descubriendo que la jaula la había creado ella con sus pensamientos. Cuando tiene pensamientos negativos se ve en la jaula y cuando piensa positivo se siente liberada.

El cuerpo también nos ayuda a decidir cuando nuestra mente esta en duda. Con solo cerrar los ojos e imaginar las diferentes situaciones, nuestro cuerpo sentirá paz y tranquilidad con la situación que debemos elegir y se sentirá intranquilo con la decisión inadecuada. Por lo general tendemos a ponerle mas atención a nuestra mente mientras nuestra intuición esta intentando hablarnos a través de nuestro cuerpo. Tenemos que entrenarnos a escucharla.

### **Dra. Alicia Abadi**

Es doctora en psicoterapia egresada de San Diego University Integrative Studies (SDUIS)

La doctora es especialista en terapia individual, de familia, y terapia floral de Bach

Telefono: 858- 361-4597

Email: yahad@san.rr.com

315 Laurel St San Diego CA, 92101