7 AD german_MAQUETA 2001 30/03/13 17:45 Página 1

Todo está conectado

"10 ideas para disfrutar tu cuerpo y tu casa (¿o no son lo mismo?)"

Ignacio "Nacho" Trujillo
Coach Ontológico y Director Consultor Alas
www.alasvenezuela.com

Estamos acostumbrados a concebir todo separadamente: Mi ser termina en mi piel y lo demás nada que ver conmigo. A mi casa la cuido, pero los espacios públicos no me pertenecen. De esta manera perdemos la capacidad de ver que TODO ESTÁ CONECTADO, y cuando no lo vemos, literalmente estamos ciegos a las múltiples influencias que determinan que nuestra vida sea maravillosa o muy complicada.

Te invito a realizar un viaje por tu cuerpo y tu casa con una mirada analógica, es decir, a través de metáforas, y tal vez puedas descubrir algunas pautas para comprender la falta o escasez de armonía a tu alrededor.

1) Así en el cuerpo como en la vida: Ya es tiempo de comenzar a observar y relacionarte con tu cuerpo más allá de ir al gimnasio o comer "sano". Nuestros cuerpos no saben mentir, por eso pueden ser nuestros grandes aliados. Cada síntoma que nos aparece nos está queriendo mostrar algo que no vimos hasta ahora. Para disfrutar del cuerpo, necesitamos escucharlo y comprenderlo más allá de medicarnos cuando algo nos duele. El cuerpo habla a través de sus síntomas. ¿estás dispuesto a escucharlo y obrar en consecuencia?

2) Así en tu casa como en tu cuerpo: Si el cuerpo es un reflejo de quien estamos siendo, y siempre es sincero, lo mismo sucede con el lugar donde vives. La combinación de nuestra casa (espacio, objetos, colores, orden, luz, sonidos, etc) también habla de quienes estamos siendo. Comenzar a mirar tu casa como si fuera una parte de tu cuerpo, puede ser el comienzo para preguntarte si estás haciendo todo lo que está a tu alcance para que tu casa sea tu útero, el lugar donde derramarse en paz.

3) La columna vertebral de tu hogar: La columna es el eje principal de nuestro cuerpo, si tenemos problemas con ella, todo nuestro organismo se desequilibra. Y con nuestra casa, ¿cuál es su columna vertebral?: Todo el recorrido que va desde la puerta principal y pasa hasta los dormitorios es el eje de la casa. No importa si vives en una mansión o en un mono-ambiente. Siempre hay un eje por el que más circulas. Observa cómo es ese "camino", si está iluminado, limpio, atascado, lleno de cosas, vacío...

4) El sistema digestivo... los baños: Así como cuidas o descuidas tu sistema digestivo con los alimentos que incorporas, y con las conversaciones que digieres, también necesitas observar cómo está tu cuarto de baño. Si es muy pequeño, que esté ordenado para aprovechar el espacio y disfrutar de limpiar tu cuerpo y digerir los alimentos; dos actividades que se centran en soltar lo que ya no nos sirve. Por eso es importante que su energía esté fresca, alegre y limpia, de lo contrario podrías tener problemas de constipación entre otras cosas.

5) El corazón... tu dormitorio: Todos sabemos que nuestro corazón es el motor principal para mantenernos vivos. Si estamos rodeados de amor, trabajando en algo que nos gusta, el corazón se fortalece. Si vivimos discutiendo, estresados y preocupados por el futuro, el corazón se debilita; no es casual que en estos últimos 20 años los problemas coronarios sean uno de los síntomas que más han crecido, e incluso cada vez hay más infartos en mujeres. Tu dormitorio representa el lugar para descansar, para liberar tus emociones junto a tu almohada, para conversar con tu pareja y hacer el amor. Por eso es fundamental que la energía sea de AMOR.

> **"Te invito a realizar un viaje por tu cuerpo y tu casa con una mirada analógica, es decir, a través de metáforas, y tal vez puedas descubrir algunas pautas para comprender la falta o escasez de armonía a tu alrededor."**

6) Tu rostro... la sala: Nuestra cara es lo más expuesto y visible del cuerpo, siempre está desnuda, y por ello es la parte que más producimos, maquillamos o cuidamos. Constituye nuestra identidad pública, es nuestra carta de presentación, por eso aparece en documentos, pasaporte y currículo. De la misma manera, la sala conforma el espacio social, el lugar donde las visitas permanecen y donde mostramos la cara más presentable de la casa. Así resulta muy interesante echarle una mirada: ¿Está muy para el afuera o es cálido e íntimo, es demasiado ordenado, es ostentoso? ¿Qué relación tiene con la forma en que te presentas al mundo?

7) Los pulmones... el balcón, la terraza o el jardín: Los espacios externos y abiertos son los que están en contacto con el aire libre, y por esa razón representan a nuestros pulmones. Si vivieras en un departamento sin balcón, las ventanas son tu vía de escape. Y si la vista no es de un parque florido, no importa, siempre se pueden poner flores en las ventanas. Lo importante es que el aire exterior circule por tu hogar, y si vives en un lugar céntrico donde hay mucho smog, pues la noche es el momento para que re circule el aire.

8) Los síntomas... la cocina: Los síntomas hacen sincero al ser humano ya que no los puede evitar. Si sabes escucharlos, pueden ser un aliado para crecer, aprender, descansar o lo que nos transmita cada síntoma. Del mismo modo, la cocina representa ese lugar donde somos más auténticos, donde lo que se ve es lo que hay, sin vueltas. Por eso puedes preguntarte: ¿Mi cocina es un caos permanente, siempre tiene algo sucio, está tan limpia y cuidada como para ser mostrada en TV? El lugar donde guardamos y preparamos nuestro alimento (que nos proporcionan energía) necesita estar pleno de esa energía y de alegría.

9) Nuestras extremidades... los detalles de la casa: Las piernas, brazos, pies y manos son nuestros soportes para caminar, nuestros recursos vivientes para expresarnos y compartir los detalles de la vida cotidiana. Lo mismo sucede con los detalles de nuestra casa: los objetos, luces, sonidos, aromas, etc. constituyen esa sensación de calidez a nuestro lugar, lo que lo convierte en "hogar". Para ello es necesario aprender a apagar el televisor, el celular y la computadora, escuchar música que nos relaje o motive, poner velas, alguna esencia aromática, colocar plantas, colgar arte en las paredes...

10) Bailar, hacer el amor, llorar como un niño y reír a carcajadas: Finalmente, el factor fundamental a incluir en tu casa y en tu cuerpo (que es tu casa en esta vida), es tu propia energía. De nada sirve amoblar y decorar con lo mejor si tu energía está gastada o viciada. Para lograr refrescar y desplegar tu energía, lo mejor es ser libre para expresar todo tu ser: bailar desenfrenadamente, tener sexo, llorar para descargarse y quedar livianito, reírse porque sí. En definitiva, si no gozamos de nuestro cuerpo y nuestra casa... no comprendimos el juego de esta vida.