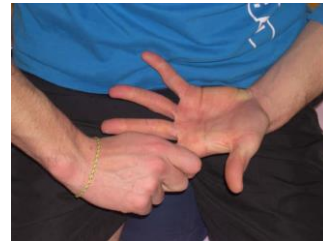


RONDA DEL SOMONTANO

17. CONTRAPORTADA del BIENESTAR



Cuidar y sentir las manos

RS.- *Cuando nos damos un golpe o nos duele alguna parte del cuerpo, nos llevamos las manos a ese lugar de manera espontánea. ¿Se trata de una reacción instintiva como un remedio natural para proteger y restaurar la zona lastimada o bien está todo el mundo equivocado?*

EB.- En absoluto, las manos alivian y calman el dolor de modo casi instantáneo. No en vano Esculapio, también conocido como Asclepio, el padre de la medicina presocrática, curaba con sus manos. También lo hacía así Jesús de Nazaret y muchísimos personajes ilustres de la historia de la humanidad.

Cada parte del cuerpo es una auténtica universidad, una escuela de la vida de la que se aprende sin cesar, desde el primero hasta el último día de la existencia. Pero las manos suponen la universidad más selecta de la vida humana, un salto evolutivo en la adaptación que permitió a nuestros ancestros desarrollar un cerebro complejo y versátil. Sentir las manos supone además, un festín sensitivo sin precedentes, pues a poco que las personas sean capaces de reparar en su presencia, el premio de la sensibilidad táctil supone una experiencia gozosa que puede llegar hasta el éxtasis.

RS.- *¿Cómo puede experimentarse esa especial sensibilidad con las manos?*

EB.- En cualquier momento, pues se trata de adoptar una actitud de atención y escucha de las propias manos. Con tan solo frotar una mano con la otra como si las lavases con agua y jabón empiezan a entrar en calor y casi de inmediato se obtiene la sensación de que las manos aumentan de tamaño. Se las deja completamente inmóviles y suspendidas en el aire con las palmas mirando al cielo y poco a poco

centrando la atención en ellas se las puede percibir cada vez con más y más claridad.

RS.- *¿Es este un buen modo de empezar a sentir las manos?*

EB.- Si, efectivamente. Es un modo muy sencillo de aumentar su sensibilidad en cualquier momento del día que una persona puede experimentar con tan solo intentar probarlo.

RS.- *¿Una vez se sienten las manos con nitidez se puede empezar ya a masajearlas para posteriormente depositarlas en cualquier parte del cuerpo?*

EB.- Son procesos diferentes pero íntimamente relacionados unos con otros. Conviene mucho cuidar las manos pues son las antenas sensitivas de la vida. Las manos son a su vez las grandes cuidadoras del resto de la vida, son las que acarician y transmiten calor, por esto es tan importante cuidarlas, dado que cuando mejor cuidadas estén mejor cuidadoras serán. Por otra parte, después de que las manos reciban un buen masaje están mucho más sensibles y receptivas, en mejores condiciones para cumplir su función de protección, sanación y transmisión de energía.

RS.- *¿De modo que las manos transmiten energía?*

EB.- No solo las manos, el cuerpo entero está constantemente recibiendo y transmitiendo energía. El aire que entra en los pulmones, la humedad que impregna la piel, el agua, los alimentos, la energía del sol que fluye especialmente por la cabeza, la energía telúrica que se absorbe por los pies, el calor, el frío y otras fuentes y manifestaciones energéticas penetran en el cuerpo. Así mismo, el cuerpo humano está constantemente cediendo energía a su entorno, pero son las manos, por su especial sensibilidad desarrollada a lo largo de miles de años, la parte del cuerpo mejor predispuesta a realizar esta función, de ahí que la imposición de manos en cualquier parte del cuerpo afectada por algún dolor, congestión o molestia genera de inmediato un gran bienestar. Es algo tan fácil y sencillo de probar que cualquier persona, sea cual sea su edad y condición, puede experimentarlo y probar de inmediato sus beneficios.

www.ejercicioybienestar.org