

Película y música, creadas y concebidas por Amy Mindell.

El Cuerpo que sueña y el trabajo con un síntoma corporal

Como un síntoma en el área del corazón

Tenemos sueños en la noche y son fascinantes. Y tenemos experiencias corporales y síntomas corporales durante el día, muchos de los cuales nos fastidian o nos molestan.

Pero hasta ahora, no hemos visto cómo se conectan estos sueños y estas experiencias corporales.

Es por ello que Amy investigó y descubrió que los sueños y las experiencias corporales llegan juntos.

Él descubrió el “Cuerpo que sueña”. Eso significa que cada sueño se refiere a experiencias corporales particulares. Y cada experiencia corporal que se tiene puede visualizarse y usualmente aparece en los sueños.

Así que para trabajar en tu cuerpo, puedes trabajar en tus sueños, y para trabajar en un sueño, puedes seguir tu cuerpo.

Aquí hay un ejemplo de trabajar primero con un síntoma corporal. Posteriormente, la cliente conectó sus experiencias con su sueño. Sólo espera y observa.

Ana frecuentemente pensaba un poco contenida e inhibida en su vida. Podía sentir las palpitaciones de su corazón, las cuales ella describía como tipo de golpes, o como un galope en su corazón. También se quejaba de sentir una opresión en su pecho, como esto...

Ella había atendido sus síntomas médicamente pero ahora quería saber más, especialmente acerca de la presión. Y mientras ella meditaba en esa sensación de presión, sentía como si la presión estuviera presionando hacia afuera de su pecho. Lo mostró con sus manos, así...

Y mientras hacía eso, tenía la sensación de que algo quería estallar fuera de su cuerpo y ser libre (liberarse), así...

Y de pronto tuvo una imagen de ese estallido. Vio una imagen de caballos galopando en un campo y después empezó a escuchar su galope y después los sintió corriendo libres... realmente libres.

Empezó a bailar y sintió que sus ropas se convertían en alas.

Esa fue una experiencia sensitiva. Ahora hagamos la transición para regresar y pensar acerca de ella por un par de minutos.

Algunos días antes, Anna tuvo un sueño acerca del actor Clint Eastwood. Ella dijo que él era muy independiente y que siempre hacía las cosas a su modo. Estaba libre de lo que otros pensarán de él. Y por supuesto, ¡montaba a caballo!

Ella sabía que necesitaba esta cualidad y que los caballos y su sueño le recordarían su espíritu libre e independiente.

Recuerda, el Cuerpo que sueña es la conexión refleja entre nuestros sueños nocturnos y nuestras experiencias corporales.

En el caso de Anna, su sueño de la libertad e independencia de Clint Eastwood reflejaba la experiencia que tenía con su síntoma corporal.

¿Qué era su síntoma corporal? Lo experimentaba como una presión en su pecho y una sensación de un corazón galopante.

Por ello cuando empezó a trabajar en su síntoma, aparecieron caballos salvajes galopando junto con la sensación de bailar libremente a través de la vida.

Sí, es correcto. El síntoma corporal de la presión y un corazón galopante fueron el inicio de su alertancia corporal...

y la sensación de bailar libre por la vida.