

¿Cómo utilizar la conexión mente-cuerpo para mantener su salud y bienestar?

Prueba esta técnica sorprendente: OSHO Reminding Yourself of the Forgotten Language of Talking to the Body and Mind.

Los médicos y los científicos están reconociendo ahora lo que el sentido común siempre nos indicó: Que hay una conexión profunda entre cuerpo y mente, y que esto afecta profundamente nuestra salud física por completo y nuestro sentido de bienestar. Los investigadores han encontrado que casi la mitad de nuestras dolencias están relacionadas con el estrés. Y, el efecto placebo según el cual las personas mejoran simplemente porque creen que un cierto tratamiento o medicina les ayudará, incluso si están tomando una píldora de azúcar, es algo bien documentado.

Osho hace énfasis a menudo en sus charlas, que la delgada capa de la mente consciente –la parte que entiende algo intelectualmente- es solamente una décima parte de nuestra realidad. Los niveles del inconsciente son mucho mayores y cuando no estamos en contacto con ellos pueden ser mucho más poderosos.

Es de este conjunto de relaciones- entre los niveles conscientes e inconscientes de la mente, y su influencia en el cuerpo y nuestro sentido completo de bienestar- del que Osho se ocupa mediante una técnica revolucionaria que desarrolló en 1989, justamente dos meses antes de dejar su cuerpo. Todo empezó como un experimento con su propio cuerpo, cuando su hombro le estaba produciendo mucho dolor.

De acuerdo a las notas que su secretaria tomó en su momento, Osho le pidió a su hombro que “dejara de doler” y éste lo hizo, ¡literalmente!, ya que el dolor disminuyó primero en el hombro, luego en el brazo y luego en la pierna. Sin embargo él continuó experimentando e invitó a otras personas a que experimentasen con una técnica consistente en hablar con el cuerpo y pedirle

que dejara de doler, que ya no se necesitaba más, y que una vez desapareciera no había necesidad de hacerlo volver.

Durante los días y semanas siguientes nació una nueva terapia llamada **“Recordar uno mismo el lenguaje olvidado de hablar con la mente y el cuerpo”**. En la actualidad se ofrece en sesiones de una hora durante siete días, en OSHO International Meditation Resort en Puna, India, y es ofrecido en todo el mundo por personas que han sido entrenadas en el proceso.

OSHO

© 2014 OSHO International
Copyright & Trademark Information