



## Despertando

Charlotte Selver

**Colección:** Cuerpo y consciencia

**ISBN:** 978-84-92470-46-4

**Páginas:** 173

**Tamaño:** 17 x 24 cm

**PVP:** 14 €

Aunque la práctica de la Consciencia Sensorial —Sensory Awareness— es no verbal, se puede destilar su esencia a partir de las palabras grabadas por su creadora, Charlotte Selver, en respuesta a las acciones y a las cuestiones de los participantes en sus clases.

Este libro es una cuidadosa compilación de extractos de los cursos de Charlotte Selver, organizados por temas y cuidadosamente seleccionados entre más de dos décadas de profundas enseñanzas, expresiones únicas y valiosas observaciones. Representan el núcleo de sus enseñanzas. Usando únicamente sus propias palabras, da la impresión de ser ella misma quien está hablando no sólo a su clase, sino también al lector, a quien invitamos a explorar algunas de las propuestas que sugiere.

**Charlotte Selver** nació en Alemania el 4 de Abril de 1901. A los 19 años se hizo alumna de Elsa Gindler en Berlín, y ese trabajo transformó su vida. En 1938, con el ascenso al poder del nazismo, se trasladó a los Estados Unidos, y durante más de 75 años compartió la práctica de la Consciencia Sensorial-Sensory Awareness con miles de estudiantes en todo el mundo. Murió el 22 de agosto de 2003 a la edad de 102 años.

Gente como Erich Fromm, Alan Watts, Paul Repts, Fritz Perls, Richard Baker, Shunryu Suzuki Roshi, Ruth Denison y Zoketsu Norman Fischer participaron y colaboraron con ella en los talleres. Cuando Alan Watts descubrió el trabajo de Consciencia Sensorial, lo describió como «Zen Vivo».

Charlotte Selver fue una de las pioneras en introducir en sus propuestas la conexión de la consciencia del cuerpo con la psicología y la salud. En 1950 introdujo *Sensory Awareness* en la New School for Social Research de Nueva York y en 1963 en el Esalen Institute de California.

*Conversaciones sobre*  
**Sensory Awareness**  
*Consciencia Sensorial*