

EL TRABAJO DE  
CHARLOTTE SELVER

# DESPERTANDO

CONVERSACIONES SOBRE  
*SENSORY AWARENESS*  
CONSCIENCIA SENSORIAL

CRÓNICAS, EXPERIMENTOS  
E INTERCAMBIOS CON SUS ALUMNOS

*Recopilado y editado por*  
**William C. Littlewood y Mary Alice Roche**

*Traducción*  
**Enric Bruguera**

*Revisión de textos*  
**Lee Lesser / Mayte Criado**



la liebre de marzo

# Contenidos

<b>Introducción</b>	9
<b>Prefacio</b>	11
<b>Nota sobre las transcripciones</b>	14
<b>Parte I:</b>	
<b>Descubriendo lo que ya está ahí</b>	19
Todos nacemos con nuestros sentidos	19
Permitiendo una reactividad clara y serena	20
No lo que haces, sino cómo lo haces	30
Dispuestos a ser más auténticamente nosotros mismos	31
Descubrir por ti mismo	32
El mundo aprendido y el mundo percibido	33
“¡Olvidalo!”	36
¿Qué es “yo”?	37
¡No “tengo que”!	39
No lo que debería ser, sino lo que quiere ser	41
Hay algo en nosotros que sabe	43
Las reacciones emocionales no son <i>sensing</i>	47
Estando aquí ahora	48
<b>Parte II:</b>	
<b>Sensory Awareness es despertarse cada vez más</b>	55
Despertar nuestro interior	55
Todo es siempre nuevo	58
Las maravillas del organismo	71
No hay separación entre la mente y el cuerpo	73
Soltar los pensamientos	74
Algo en nosotros puede enseñarnos	78
Permitiendo una entrega verdadera a la sensibilidad	80
Cuando ya no eres tú	82
Llegar siguiendo la naturaleza de uno mismo	84
Presencia plena en cualquier cosa que hagas	86

### **Parte III:**

<b>Permitiéndonos ser libres</b>	89
Obstaculizando nuestra propia libertad	89
Interés en lo que es	90
Permaneciendo en ello	91
¿Cómo es mi respiración?	93
Dejar de hacer	98
Hoy no es entonces: Hoy es hoy	105
Honrándolo todo con nuestra atención interna	106
Permite que lo que está sucediendo te conmueva	108
Deja que te sostenga	111
Siendo re-modelados por la respiración	113

### **Parte IV:**

<b>Consciencia Sensorial es entrar en contacto con lo que hacemos</b>	117
Aprendiendo a seguir nuestra percepción	119
Alejándonos de la exigencia de elegir (eligencia*)	121
Abiertos a nosotros mismos y a los demás – el interior y el exterior	123
Relacionarse con otras personas	127
Estamos viviendo todo el tiempo	130
Sirviendo a la creación	133

### **Apéndices:**

<b>Sesiones de trabajo</b>	135
Apéndice A: Experimentar con ser respirado	135
Apéndice B: Ser permisivos con la gravedad. La tendencia a ir hacia arriba o hacia abajo en toda criatura viviente.	139
Apéndice C: Gravedad, espacio y energía.	167

*\* Ver notas y aclaraciones*

## Notas y aclaraciones

- <sup>1</sup> “Charlotte” es cómo ella se refería a sí misma, y “Charlotte” es también tal como todos sus alumnos la llamaban.
- <sup>2</sup> Charles V.W.Brooks, *Sensory Awareness: The Rediscovery of Experiencing* (New York: The Viking Press, 1974). Este fue el libro original. Actualmente se encuentra reeditado con el nombre de *Reclaiming vitality and presence. Sensory Awareness as a practice for life* (North Atlantic Books, 2007). El libro ha sido traducido al alemán, holandés, español (“*Consciencia Sensorial*” – Editorial Liebre de Marzo) y japonés.
- <sup>3</sup> Un estudiante que habla en más de una ocasión durante una sesión, es identificado con una letra.
- <sup>4</sup> Alan Watts, *In My Own Way: An Autobiography* (New York: Pantheon, 1972). En español, “*Memorias*” - Editorial Kairós, 1980.
- <sup>5</sup> Ver el experimento sobre ser respirado en el *Apéndice A*.
- <sup>6</sup> El término “Sensing” se usa a menudo para referirse coloquialmente al trabajo de Sensory Awareness – Consciencia Sensorial.
- <sup>7</sup> En la traducción hemos respetado la literalidad de los términos que formaban parte del lenguaje característico de Charlotte, Es el caso de su empleo de la palabra “agudo” en situaciones vívidas, críticas, intensas.
- <sup>8</sup> El término “eligencia” es la traducción de “choosiness”, una palabra de su invención, mezcla de elección y exigencia.



# Un libro sobre el trabajo de Consciencia Sensorial

## **Introducción**

En nuestro país la Consciencia Sensorial es una práctica aún poco conocida. En parte ello es debido a la falta de libros o publicaciones sobre el tema. Elsa Gindler y Charlotte Selver, ambas de origen alemán, creadoras y difusoras de esta transformadora práctica, mantuvieron la esencia experiencial del trabajo y apenas dejaron nada escrito. Charlotte emigró a los Estados Unidos y allí difundió este trabajo bajo el nombre de Sensory Awareness. Charles Brooks, su compañero en la vida y en los talleres, sí sintió la necesidad de escribir un libro sobre el tema, que se titula precisamente “Consciencia Sensorial” – Ed. Liebre de Marzo, y que es actualmente la única referencia bibliográfica en español.

Así que creo sinceramente que este pequeño libro que el lector tiene en sus manos viene a llenar un vacío, y permite acercarnos, desde la intimidad de nuestra lectura, a la sabiduría que aflora en los talleres y en la práctica de la Consciencia Sensorial.

Aquí no hay ningún método, ningún atajo, ninguna receta, solamente atención consciente y aceptación y disponibilidad al cambio, al flujo activo y constante con el que la vida nos sorprende en cada momento.

En este sentido, el trabajo de Charlotte Selver es el origen y la referencia, y sus intervenciones, invitaciones y respuestas a las experiencias de los alumnos/participantes en los talleres, muestran al mismo tiempo la humanidad y la sutileza de esta práctica, y su repercusión en nuestra vida.

Seguramente por todo ello, y desde una óptica más personal, lo que para mí empezó hace más de veinticinco años como un sorprendente taller de “relajación”, ha ido progresivamente abriendo espacios en los que desplegar mis/nuestras capacidades como seres humanos, cosas tan simples y fundamentales como retomar el contacto con los sentidos, despertar nuestra vitalidad en cada experiencia, o saborear cada momento como lo que es, el mejor (y el único) lugar donde vivir.

Confío en que la lectura, y también la práctica, de las propuestas y los intercambios transcritos en este libro puedan abrir vuestra curiosidad hacia esa ilimitada variedad de sensaciones y sabores que se esconden, a menudo, tras nuestras ideas y conceptos. Este es el sentido del despertar del título, estar plenamente presentes para lo que hay en nosotros y a nuestro alrededor en cada nuevo momento.

**Enric Bruguera**

*Traductor del libro y*

*Miembro del Sensory Awareness Leaders Guild.*

[www.enricbruguera.com](http://www.enricbruguera.com)

[www.conscienciasensorial.com](http://www.conscienciasensorial.com)

[www.sensoryawareness.org](http://www.sensoryawareness.org)

# Despertando.

## El trabajo de Charlotte Selver

### **Prefacio**

En los años 40, Charlotte Selver (1901-2003) introdujo en los Estados Unidos una práctica llamada Sensory Awareness. Ya en los años 20 y 30, en Berlín, ella había sido estudiante de los creadores de este trabajo: Elsa Gindler, originariamente una maestra de Harmonische Gymnastik, y Heinrich Jacoby, un innovador educador y musicólogo.

Sus tesis fueron fundamentales. En primer lugar, como seres humanos sanos, todos nacemos con las mismas posibilidades para la impresión y la expresión de lo percibido por nuestros sentidos. Segundo, si esas posibilidades no se desarrollan se debe a que han sido obstaculizadas debido a la manera en que hemos sido educados. Finalmente, todos podemos crecer y cambiar en cualquier instante mediante la atención directa a lo que está sucediendo en nosotros en cada momento, mientras nos movemos y respiramos e interactuamos con cualquier tarea que se nos presente. Mucha gente estudió con estos profesores fundacionales, y sus pupilos esparcieron su trabajo en no menos de nueve países diferentes.

Hasta enero de 2003, a pesar de sus deficiencias auditivas y visuales, Charlotte<sup>1</sup> continuó dando cursos en los Estados Unidos, en Europa, y en México. Como sus maestros, Elsa Gindler y Heinrich Jacoby, Charlotte no dejó prácticamente nada escrito. En relación con el trabajo que ellos ofrecían, sus palabras más esclarecedoras fueron respuestas espontáneas a situaciones de la clase, a las acciones y preguntas de sus alumnos. Es únicamente en la transcripción

de sus cursos a lo largo de los años, donde uno puede encontrar palabras cercanas a la esencia de este trabajo, básicamente experiencial.

En cuanto al interés de Charlotte en ver impreso su propio trabajo, durante muchos años ella permitió únicamente la publicación de una mínima parte del material contenido en las grabaciones de sus clases. Sin embargo, en 1974, su segundo marido y colega, Charles V.W. Brooks, publicó su propia versión del trabajo en su libro “*Consciencia Sensorial*”<sup>2</sup>.

Otro gran avance ocurrió al principio de los 80, cuando la misma Charlotte me pidió hacer una selección de las grabaciones de sus clases con el propósito de publicar un libro con sus comentarios e interacciones.

En aquel momento yo había estudiado con ella durante 10 años, más o menos, y había sido miembro de su primer grupo de estudio de nueve meses (1972 -1973). Incluso así, la tarea me intimidaba. ¿Cómo iba a saber lo que Charlotte consideraba importante? ¿Cómo podría oír con sus oídos, ver con sus ojos? Preocupado e inseguro, mantuve varias consultas con ella acerca de este problema durante aquellos primeros meses, pero a pesar de mis dudas ella continuaba siempre animándome, y al final me dijo: “escoge lo que tú creas que es importante”. Con este mandato me puse a trabajar entre las transcripciones disponibles y la escucha de las innumerables grabaciones. Durante los años que siguieron, el manuscrito resultante fue compilado, revisado, arrinconado, resucitado, y repasado una y otra vez con la exhaustiva ayuda de Mary Alice Roche, quien conocía y había trabajado con Charlotte mucho antes que yo, y con quien yo había colaborado en otros proyectos de edición en los últimos años.

Esas grabaciones y transcripciones cubrían más de dos décadas de cursos de Charlotte. Únicamente las clases transcritas en los apéndices se citan con fecha y lugar. Los pasajes extraídos en el resto del libro provienen de clases muy diferentes realizadas durante un considerable número de años.

Dado el deseo de Charlotte de encontrar pasajes que representaran su enseñanza, no tenía sentido para mí presentarlos separa-

damente o con pies de página inacabables. Así, han sido agrupados por temas (en la medida en que el Sensory Awareness lo permite, puesto que se trata de un trabajo continuo, fluido) con la esperanza de proporcionar un texto parecido a la manera de hablar y responder de Charlotte en una sesión. El objetivo ha sido presentar la esencia de su enseñanza tan fielmente como fuera posible, usando únicamente sus propias palabras. Puede ser discutible cuán representativas son estas selecciones: otros posiblemente habrían escogido de otra manera. Esperemos que haya más y más diferentes muestras de su trabajo en el futuro.

El énfasis constante de Charlotte en la práctica de Sensory Awareness en cualquier momento de la vida diaria ha sido su lección más importante para mí, y el tiempo utilizado trabajando en este manuscrito ha iluminado su enseñanza e impreso en mí la sutileza y relevancia de lo que ella ofrece. Yo puedo ahora más fácilmente confiar en mí mismo para saber cuándo estoy “desequilibrado” y qué hacer con ello. Y, maravilla de las maravillas, el hábito de escuchar lo que ocurre en mí continúa creciendo. Y ese gusanillo me picó gracias a Charlotte.

Este es un libro sobre *sensing*. *Sensing* significa tomarte tu tiempo, y estar suficientemente calmado en tu interior para poder ser consciente de lo que llega a nosotros a través de todos nuestros sentidos. Quizás quieras probar alguno de los experimentos sugeridos. Están destacados en cursiva. Los puntos suspensivos entre las observaciones de Charlotte significan largos momentos de atención silenciosa.

Creo que esta es toda la preparación que necesitas.

**William C. Littlewood**

*San Miguel de Allende, México.*

*Agosto de 2004*