

MIS SENSACIONES CORPORALES

Guía de conocimiento

Manel Troya



Islas Medas: Estartit. Girona. (Imagen Internet)

MIS SENSACIONES CORPORALES

Guía de conocimiento

Manel Troya

Has tenido sensaciones corporales desde que eras un feto y es posible que nunca antes nadie te haya enseñado a manejarlas. Ésta es precisamente una *guía* que pretende enseñarte a conducir tus sensaciones corporales para que puedas sentir la vida en el presente

Primero:

Debes saber que tú no eres ninguna de tus sensaciones; tampoco ninguna de tus emociones ni sentimientos y mucho menos ninguno de tus pensamientos, por más que tu *mente* intente hacértelo creer. Tú eres el dueño de un *parquing* donde hay diferentes autos (sensaciones, emociones, pensamientos) y a veces puedes conducir uno, y otras veces otro, pero en definitiva *tú eres el conductor, no el auto*.

Segundo

Una sensación es una percepción psico-fisiológica. Según el médico hindú Rajan Sankaran la sensación es el punto de conexión entre la mente y el cuerpo, el punto en que los fenómenos físicos y mentales se expresan en el mismo lenguaje, donde los límites entre estos dos reinos desaparecen y uno puede percibir realmente lo que es verdadero para todo el Ser. Para Peter Levine las sensaciones corporales son las corrientes fisiológicas ocultas de la emoción.

Tercero

Una sensación solo la podemos sentir en el *presente*, es decir, en el interior de nuestro cuerpo. El *pasado* y el *futuro* están fuera de nuestro cuerpo, los podemos pensar, pero no los podemos sentir porque cuando los recordamos o los imaginamos automáticamente ya estamos en *presente*.

Cuarto:

Para ser un buen conductor de sensaciones has de saber que cada vez que “te subes” en una sensación, dejas en el párking la sensación opuesta y que la una no puede existir sin la otra. Tarde o temprano te tendrás que subir a ella, pues así está hecho el *Universo*.

Quinto

Cuando notes que se ha activado la sensación, búscala en el cuerpo o fuera de ti. Concentra tu atención en ese punto

Sexto:

Conducir una sensación es “montarse en ella” y *observala*. Nada más, así de sencillo. Observarla con interés, curiosidad y atención.

Séptimo:

Ahora que la tienes localizada vístela con todas las características que se presenta (tamaño, forma, color, densidad, edad, etc...) deja que te surjan características concretas.

Octavo:

Como ya sabes conducir una sensación también puedes aprender a detectar los elementos externos que la influyen:

- . El entorno físico, personas, animales o cosas.
- . La situación en que se da.
- . Hora del día o de la noche.
- . Lo que te dicen o te dices tú interiormente.
- . Lo que tú sueles hacer cuando la notas.
- . Otros aspectos que tú consideres, etc.

Noveno:

La gracia del asunto es que una sensación como los autos de choque nunca se puede estar quieta; es decir, que está en continuo movimiento y si estás alerta notarás que sube o baja de intensidad (entre el 0 mínimo y el 10 máximo) y si estás más atento aún hay un momento en que desaparece. Y si sigues muy atento, muy atento, notarás que se empieza a transformar en su contraria.

Décimo:

Los grandes conductores de sensaciones son aquellas personas que después de mucha, mucha práctica, han logrado *detectar el momento del cambio* de una sensación en su opuesta. Eso sería un conductor de sensaciones de “primera”.

Undécimo:

Con la sensación detectada, a los humanos nos va bien darle un nombre lo más preciso posible. Eso nos empodera. Para nosotros los seres humanos que somos animales SIMBÓLICOS el nombre es muy importante.

Duodécimo

Puedes buscar el nombre en la lista de “MIS SENSACIONES CORORALES”, en caso que no esté lo puedes agregar y si quieres que salga recogido en la lista lo comunicas a manel.troya@gmail.com. Será estudiado con mucho interés

Decimotercero

Al buscar el nombre verás que la sensación que estás conduciendo pertenece a una de las 12 familias de sensaciones posibles y al grupo I, II o III de “MIS SENSACIONES CORPORALES”

Decimocuarto:

Hay unas sensaciones que vas a tener más frecuentemente que otras. Eso depende de tus características personales. Pero hay una que nuestra cultura ha reprimido expresamente “el temblar”; los animales lo hacen frecuentemente y se sacuden los traumas de forma natural. En nuestra sociedad está mal visto; esto nos afecta seriamente la SALUD a todos.

Decimoquinto

En ocasiones hay unas sensaciones (tanto agradables como desagradables) que permanecen durante más tiempo de lo que es habitual; Antonio Damasio las llama *sentimientos de fondo*. Cuando nos encontramos con alguna sensación de fondo desagradable como un “malestar persistente” es bueno intentar saber más de la sensación ya que quizás nos habla de algún tema “no resuelto” personal o familiar

Decimosexto:

Cada grupo de Sensaciones Corporales se rige por unas leyes:

El grupo I: La sensación que manda es la **Temperatura**, hemos de vigilar de no quemarnos o quedar congelados; sería fatal. Después viene el **Gas**, unos cuantos segundos sin aire y tendrá consecuencias letales. Con la **Líquida** podemos estar un tiempo sin beber, pero tampoco nos podemos pasar. Y por último con lo **Sólido** podemos ayunar un tiempo algo mayor. En mi opinión repetimos el ciclo del Universo: primero hubo una explosión a altas temperaturas, esto formó una enorme bola de gas que se fue licuando y acabó solidificando. En el Universo lo más antiguo suele mandar en lo nuevo; así la temperatura es la dueña; el aire manda en los mares y el agua desgasta las rocas.

En el Grupo II: La sensación que manda es la **Fuerza** o energía, sin ella no hay vida. Entonces la energía inicia el **Movimiento** que en su desplazamiento crea el **Espacio** y el **Tiempo** simultáneamente (no puede haber espacio sin tiempo, ni tiempo sin espacio).

En el Grupo III: La sensación que manda es la de la capa más antigua, la primera capa del Culículum , que es el **Sabor /olor**; si te comes algo tóxico estamos listos. Después el cerebro desarrolló el **Tacto** que circula por la segunda capa del Culículum , para posteriormente desplegar la **Audición** de la tercera capa del Culículum y por último la **Vista** que recorre la última capa más exterior del Culículum. Cuando decimos que la vista engaña es que en caso de conflicto entre sentidos la vista es el último de los sentidos en jerarquía. Por eso es muy conveniente trabajar con los niños MUCHAS SENSACIONES CORPORALES con los ojos cerrados.

MIS SENSACIONES CORPORALES

Es una herramienta de AUTOCONOCIMIENTO basado en el I CHING “Libro de los Cambios” escrito durante los siglos XII a XI a. C. de autor desconocido y el TAO TE CHING escrito por Lao Tse en el siglo V a.C. Este trabajo se ha realizado con la colaboración de tres escuelas de Rubí (Barcelona): 25 de Setembre, Pau Casals y Schola.

Al estar encaminado al conocimiento de uno mismo, este nuevo INSTRUMENTO se puede emplear para trabajar en las ESCUELAS, con clientes de cualquier clase de TERAPIA y también para personas que deseen progresar en su CRECIMIENTO personal.

MIS SENSACIONES CORPORALES se compone de tres elementos:

. **EL MAPA:** (página 5) Donde siguiendo al I CHING se alinean los aspectos de 12 familias de sensaciones en 6 líneas o momentos que se aparejan por sus posiciones: 1-4; 2-5; 3-6

. **LOS TIPOS:** (página 8) Donde se clasifican las sensaciones en tres grupos

Grupo I. Temperatura, Gas, Líquido y Sólido.

Grupo II. Fuerza/Energía, Movimiento, Espacio/Forma y Tiempo.

Grupo III. Sabor/Olor Táctil, Auditivo y Visual.

. **LA LISTA GENERAL ALFABETICA:** (página 16) de unos 600 matices de sensaciones con sus complementarias. Se han marcado en negrita algunas de las sensaciones de fondo más comunes.

Resumen: Tenemos 12 tipos de sensaciones básicas que, a su vez, se subdividen en muchos matices de percepción psico-fisiológica. Conducir nuestras sensaciones es conducir nuestro PRESENTE en el aquí y ahora y es aprender a VIVIR la vida.

© Manel Troya

Mapa de las SENSACIONES CORPORALES

	GRUPO I			
	TEMPERATURA (Piel)	GAS (Pulmones)	LIQUIDO (Corazón/Riñones)	SOLIDO (Estómago)
YANG (Cielo, Sol, Dia, Verano) 5)	HIRVIENDO Quema	REBOSANTE Nitido Aliviado	FLUIDO Espontáneo	LIGERO Leve Soportable
	CALIENTE Cálido Tibio	CRECER Inflado	SECO	ORDEN Equilibrio Estructura Organización Petrificado
	CALOR Vivo 	LLENOS Bienestar Confort Inspiración Saciedad Satisfacción	AGITACION Desbordado Inquieto Mareado Saturado	INSEGURO Desarraigado Desvalorización Inestable Zozobra
	Zona de Cambio	Frente/Cara/Pecho: Temperatura	Nariz: Oxígeno Boca: Alimento	Manos: Coger o Dejar
YIN (Tierra, Luna, Noche, Invierno) 6)	CONGELADO Helado	ASFIXIA Ahogo Depresión Nuboso Presión	BLOQUEADO Encharcado Espeso Estancado Pastoso	PESADO Insoportable
	FRESCO	ENCOGER Desinflado Decrecer	MOJADO Humedo	DESORDEN Caos Flexible Desequilibrio
	FRIO Mortecino 	VACIO Espiración Hambre Insatisfacción Malestar Necesidad	CALMA Reposo Sereno Tranquilo	SEGURO Arraigado Estable Revalorización Sostén

Nota: Las líneas o momentos se aparejan por posición: 1-4; 2-5 i 3-6

La observación de nuestras sensaciones corporales y la escucha de su historia nos sana

© Manel Troya

		GRUPO II			
		FUERZA/ENERGIA (S.N. Enterico- Abdomen)	MOVIMIENTO (Cerebelo)	ESPACIO /FORMA (Tronco cerebral)	TIEMPO (Hipocampo)
YANG (Cielo, Sol, Dia, Verano)	6)	POTENTE Animado Excitación Fácil Firme Fortaleza Protegido	SACUDIDA Libre Movil Nervioso Rítmico Trembloroso Vibración Vivo	ARRIBA Alto Delante Derecha Encima Superficie	FUTURO Después Nuevo Posterior
	5)	FUERTE Agresivo Agudo Energía Intenso Mucho	MOVIDO Dar Inquieto	UNION Acercamiento Cerca Comunicado Conectado Contacto Corto Delgado Impar Pequeño Unión Uno	PUNTUAL Fugaz Nunca
	4)	TENSION Concentrado 	RAPIDO Activo Veloz Acelerado Sobreexcitado	FUERA Abierto Amplo Corteza Externo Periferia	BREVE Corto
					SINCRONIA
Zona de Cambio		Espalda/ Vientre: Fuerza	Piernas: Marcha	Cuello: Orientación Columna: Postura	Cuerpo: PRESENTE Objetos: PRESENTE
YIN (Tierra, Luna, Noche, Invierno)	3)	IMPOTENTE Abatimiento Cansado Difícil Fatiga Impotente Indefenso Submiso	PARALIZADO Adormecido Aritmico Atrapado Enrampado Inmóvil Mortecino Somnolencia	ABAJO Bajo Debajo Detrás Izquierda Profundo	PASADO Antes Anterior Viejo
	2)	DEBIL Desgana Falta Poco	QUIETO Estatico Recibir	SEPARACION Aislado Desconectado Dos Grande Grueso Largo Lejos Par Retirada Solo	CONTINUO Duradero Crónico Siempre
	1)	RELAJACION Aflojado Disperso Estiramiento Expandido 	LENTO Pasivo relajado	DENTRO Centro Cerrado Estrecho Interno Nucleo	LARGO Eterno

Nota: Las líneas o momentos se aparejan por posición: 1-4; 2-5 i 3-6

La observación de nuestras sensaciones y la escucha de su historia nos sana

		GRUPO III			
		SABOR/OLOR (1 ^a Capa Culiculum)	TACTIL (2 ^a Capa Culiculum)	AUDITIVO (3 ^a Capa Culiculum)	VISUAL (4 ^a Capa Culiculum)
YANG (Cielo, Sol, Dia, Verano)	6)	DULCE	DOLOR Disperso Irritable Mal Picor Pinchazo	RUIDO	LUMINOSO Alerta Encendido Radiante
	5)	SALADO	ASPERO Rugoso Rasposo	DISCORDANTE Desconexión Arrítmico	BRILLANTE Puro Preciso
	4)	AGRADABLE Bueno Fragancia Sabroso	DURO	AGUDO Fuerte	CLARO 
Zona de Cambio		Boca/Nariz: Atención	Piel: Atención	Oido: Atención	Ojos: Atención
YIN (Tierra, Luna, Noche, Invierno)	3)	AMARGO	PLACER Contenido Delicado	SILENCIO	APAGADO Tenue
	2)	ACIDO	SUAVE Liso Plano	ARMONIA Conexión Ritmo Sintonia	BORROSO Sucio Feo
	1)	DESAGRADABLE Agrio Peste Malo	BLANDO Tierno	GRAVE Flojo	OSCURO Oscuridad 

Nota: Las líneas o momentos se aparejan por posición: 1-4; 2-5 i 3-6

La observación de nuestras sensaciones y la escucha de su historia nos sana

© Manel Troya

TIPOS de SENSACIONES CORPORALES

Grupo I

TEMPERATURA	GAS
<p>Ardiente (Temperatura) Frío Cálido – (TEMPERATURA) – Helado Caliente – (TEMPERATURA) – Frescor Calor – (TEMPERATURA)- Frío Congelado – (TEMPERATURA) – Hirviendo Escalofrío (Temperatura) Calentamiento Fresco – (TEMPERATURA) – Caliente Frío – (TEMPERATURA) – Calor Helado – (TEMPERATURA) – Quemando Hirviendo – (TEMPERATURA) – Congelado Muerte (Temperatura) Vida Quemando – (TEMPERATURA) – Helado Sofocante (Temperatura) Refrescante Tibio – (TEMPERATURA) – Frío Vivo (Temperatura) Mortecino</p> <p>Asfixia – (GAS) – Rebosante Aspiración (Gas) Espiración Avidez (Gas) Saciado Bienestar (Gas) Malestar Burbujeante (Gas) Apagado Colmar (Gas) Vaciar Confort - (GAS)- Necesidad Confusión (Espacio) Orden Crecer – (GAS) – Encoger Depresión – (GAS) – Alivio Depresión – (GAS) – Inflado Deseo (Gas) Aborrecer Deshinchado (Gas) Hinchado Desinflado – (GAS) – Inflado Difuso (Gas) Nítido Disipar (Gas) Concentrar Encoger – (GAS) - Crecer Espiración – (GAS) – Inspiración Gaseoso (Gas) Vacío Hambre (Gas) Saciedad Hinchado (Gas) Deshinchado Hueco (gas) Ocupado Huracán (Gas) Suave Inflado – (GAS) – Desinflado Insatisfacción – (GAS) – Satisfacción Inspiración – (GAS) – Espiración Ligero - (GAS) - Pesado Lleno – (GAS) – Vacío Necesidad – (GAS) Confort Nítido (GAS) - Nublado Nublado – (GAS) – Nítido Oprimido – (GAS) – Relajado Perturbación (Gas) Sosiego Presión – (GAS) – Alivio Radiante - (GAS) – Asfixia Remolino (Gas) Calma Respiración – (GAS) – Ahogo Saciedad (GAS) Hambre Satisfecho – (GAS) – Insatisfecho Suspiro (Gas) Calma Torbellino (Gas) Pacífico Vacío – (GAS) – Lleno</p>	<p>Abrumado (Gas) Aliviado Agobio (Gas) Alivio Ahogo – (GAS) – Alivio Alivio - (GAS) – Presión Angustia (Gas) Calma Anhelo (Gas) Hastío Ansia (Gas) Tranquilidad Ansiedad (Gas) Calma Antojo (Gas) Sosiego Apetito (Gas) Saciedad</p> <p>Asfixia – (GAS) – Rebosante Aspiración (Gas) Espiración Avidez (Gas) Saciado Bienestar (Gas) Malestar Burbujeante (Gas) Apagado Colmar (Gas) Vaciar Confort - (GAS)- Necesidad Confusión (Espacio) Orden Crecer – (GAS) – Encoger Depresión – (GAS) – Alivio Depresión – (GAS) – Inflado Deseo (Gas) Aborrecer Deshinchado (Gas) Hinchado Desinflado – (GAS) – Inflado Difuso (Gas) Nítido Disipar (Gas) Concentrar Encoger – (GAS) - Crecer Espiración – (GAS) – Inspiración Gaseoso (Gas) Vacío Hambre (Gas) Saciedad Hinchado (Gas) Deshinchado Hueco (gas) Ocupado Huracán (Gas) Suave Inflado – (GAS) – Desinflado Insatisfacción – (GAS) – Satisfacción Inspiración – (GAS) – Espiración Ligero - (GAS) - Pesado Lleno – (GAS) – Vacío Necesidad – (GAS) Confort Nítido (GAS) - Nublado Nublado – (GAS) – Nítido Oprimido – (GAS) – Relajado Perturbación (Gas) Sosiego Presión – (GAS) – Alivio Radiante - (GAS) – Asfixia Remolino (Gas) Calma Respiración – (GAS) – Ahogo Saciedad (GAS) Hambre Satisfecho – (GAS) – Insatisfecho Suspiro (Gas) Calma Torbellino (Gas) Pacífico Vacío – (GAS) – Lleno</p>

LIQUIDO

Agitado – (LIQUIDO) – Tranquilo
Bloqueado- (LIQUIDO) – Fluido
Calma – (LIQUIDO) – Mareado
Densidad (Líquido) Fluidez
Desbordado – (LIQUIDO) – Reposo
Deshielo (Líquido) Solidificación
Escurridizo (Líquido) Seco
Espeso – (LIQUIDO) – Fluido
Espontáneo – (LIQUIDO) – Bloqueado
Estancado – (LIQUIDO) – Fluido
Fluido – (LIQUIDO) – Bloqueado
Gelatinoso (Líquido) Duro
Grasiento (Líquido) Fluido
Húmedo – (LIQUIDO) – Seco
Inmovilidad (Líquido) Fluidez
Inquieto – (LIQUIDO) – Sereno
Mojado – (LIQUIDO) - Seco
Oleada (Líquido) Escasez
Pastoso – (LIQUIDO) – Fluido
Pegajoso (Líquido) Despegado
Remanso (Líquido) Agitación
Reposo – (LIQUIDO) – Desbordado
Resbaladizo (Líquido) Adherente
Saturado (Líquido) Escasez
Seco – (LIQUIDO) – Mojado
Sequedad (Líquido) Húmedo
Sereno – (LIQUIDO) – Agitado
Sosiego (Líquido) Agitación
Sudor (Líquido) Seco
Tranquilo – (LIQUIDO) – Agitado
Viscoso (Líquido) Pétreo

SÓLIDO

Abandono – (SOLIDO) - Apoyo
Abducción (Solido) Expulsión
Apoyo – (SOLIDO) - Abandono
Arraigado (Sólido) Desarraigado
Asimilación (Sólido) Expulsión
Caca (Sólido) Estreñido
Caos- (SOLIDO) – Orden
Corroer (Solido) Reparar
Curvo – (SOLIDO) – Recto
Definitivo (Sólido) Provisional
Desarraigado (Sólido) Arraigo
Desenraizado – (SOLIDO) – Enraizado
Desgarro (Sólido) Costura
Desorden – (SOLIDO) – Orden
Destruir (Sólido) Reparar
Desvalorización (SOLIDO) Revalorización
Enraizado – (SOLIDO)- Desenraizado
Erosión (Sólido) Reparación
Estable – (SOLIDO) – Inestable
Estructura – (SOLIDO) – Caos
Flexible – (SOLIDO) – Rígido
Flotante (Solido) Fijo
Fractura (Sólido) Unión
Frágil (Sólido) Fuerte
Fuerte (Sólido) Frágil
Hundido (Sólido) Reconstruido
Inestable – (SOLIDO) – Estable
Inseguro – (SOLIDO) – Seguro
Insoportable – (SOLIDO) Soportable
Leve – (SOLIDO) – Pesado
Material (Sólido) Inmaterial
Metálico (Sólido) Gas
Pesado – (SOLIDO) – Ligero
Privación (Sólido) Abundancia
Reconstruido (Sólido) Hundido
Revalorización (SÓLIDO) Desvalorización
Rígido – (SOLIDO) – Flexible
Ruptura (Sólido) Unión
Seguro – (SOLIDO) – Inseguro
Solidez (Sólido) Volátil
Soportable – (SOLIDO) – Insoportable
Soporte (Sólido) Caída
Sostén (Sólido) Caída
Trauma (Sólido) Unión
Vidrio (Sólido) Fluido

Grupo II

FUERZA / ENERGÍA	
<p>Abatimiento - (FUERZA) - Animado Acosado (Fuerza) Protegido Activación (Fuerza) Desactivación Aflojado – (FUERZA) – Endurecido Agotamiento (Fuerza) Vigoroso Agresivo - (FUERZA) – Débil Aguante (Fuerza) Cesión Agudo – (FUERZA) – Débil Amenaza (Fuerza) Calma Animado (FUERZA) – Cansado Anudado (Fuerza) Desatado Apabullamiento (Fuerza) Liberado Apretado (Fuerza) Flojo Canalización (Fuerza) Desborde Cansado – (FUERZA) – Animado Carga (Fuerza) Descarga Concentrado – (FUERZA) – Disperso Constricción (Fuerza) (Movimiento) Contracción – (FUERZA) – Aflojamiento Crítica (Fuerza) Protección Débil – (FUERZA) – Fuerte Derrotado (Fuerza) Potencia Desamparo (Fuerza) Amparo Descanso (Fuerza) Esfuerzo Descarga (Fuerza) Carga Desnergetizado (Fuerza) Energía Desprotección (Fuerza) Protección Desvalimiento (Fuerza) Protección Difícil – (FUERZA) – Fácil Disperso – (FUERZA) – Concentrado Distensión (Fuerza) Tensión Distensión (Fuerza) Tensión Dramático (Fuerza) Cómico Elasticidad (Fuerza) Rígidez Electricidad (Fuerza) Tranquilidad Endurecido (Fuerza) Aflojado Energía (Fuerza) Debilidad Estiramiento – (FUERZA) – Contracción Exaltación (Fuerza) Apagado Excitación (Fuerza) Apagado Expansión – (FUERZA) – Contracción Fácil – (FUERZA) – Difícil Falta – (FUERZA) – Exceso Firmeza – (FUERZA) – Abatimiento Flaqueo (Fuerza) Resistencia Flexible (Fuerza) Rígido Flojo – (FUERZA) – Fuerte Fuerte – (FUERZA) – Débil Hiperexcitación (Fuerza) Calma Impotente – (FUERZA) – Potente Impulsividad (Fuerza) Fatiga Indefensión – (FUERZA)- Protección Intenso – (FUERZA) Débil</p>	<p>Letargo (Fuerza) Actividad Leve (Fuerza) Fuerte Máximo (Fuerza) Mínimo Mínimo (Fuerza) Máximo Moderado (Fuerza) Extremado Muerte (Fuerza) Vida Negativo (Fuerza) Positivo Nudo (Fuerza) Aflojado Omnipotente (Fuerza) Impotente Oposición (Fuerza) Acuerdo Opresión (Fuerza) Alivio Paz (Fuerza) Conflicto Peligro (Fuerza) Calma Pesadez (Fuerza) Ligereza Poco – (FUERZA) – Mucho Poderoso (Fuerza) Débil Positivo (Fuerza) Negativo Potente – (FUERZA) – Impotente Presión (Fuerza) Relajación Protección – (FUERZA) – Indefensión Rechazo (Fuerza) Atracción Refuerzo (Fuerza) Abandono Relajación – (FUERZA) – Tensión Represión (Fuerza) Liberación Resistencia (Fuerza) Rendición Sobrecarga (Fuerza) Ligero Sobrecogimiento (Fuerza) Liberarse Soltura (Fuerza) Atadura Sometido – (FUERZA) – Fortaleza Tensión – (FUERZA) – Relajación Terquedad (Fuerza) Docilidad Tieso (Fuerza) Flojo Vigoroso (Fuerza) Endeble Vitalidad (Fuerza) Atonía Vulnerabilidad (Fuerza) Protección</p>

MOVIMIENTO

<p>Absorción (Movimiento) Expulsión Aburrimiento (Movimiento) Divertido Aceleración (Movimiento) Frenado Activo – (MOVIMIENTO) – Pasivo Adormecido – (MOVIMIENTO) – Vibración Ágil (Movimiento) Lento Agitación (Movimiento) Calmado Agresividad (Movimiento) Pacífico Alborozo (Movimiento) Quietud Aleteo (Movimiento) Quietud Alteración (Movimiento) Invariable Anclaje (Movimiento) Oleaje Apremio (Movimiento) Pausado Arrastre (Movimiento) Cómodo Arrítmico - (MOVIMIENTO) – Rítmico Asombro (Movimiento) Normal Atado (Movimiento) Suelto Ataque – (MOVIMIENTO)- Huida Atascado (Movimiento) Liberado Atontado (Movimiento) Espabilado Aturrido (Movimiento) Despierto Aumento (Movimiento) Disminución Calambre (Movimiento) Quietos Calma (Movimiento) Tiritona Cambio (Movimiento) Permanencia Cílico (Movimiento) Puntual Colapsado (Movimiento) Fluido Compulsión (Movimiento) Freno Congelamiento – (MOVIMIENTO) - Sacudida Congestión (Movimiento) Fluidez Continuar (Movimiento) Detener Contorsión (Movimiento) Relajación Correr (Movimiento) Parar Crecimiento (Movimiento) Decrecimiento Dar – (MOVIMIENTO) – Recibir Decepción (Movimiento) Confianza Defensa (Movimiento) Huida Derrumbe (Movimiento) Reconstrucción Desactivación (Movimiento) Activación Desarrollo (Movimiento) Disminución Desazón (Movimiento) Calma Desazón (Movimiento) Sosiego Desfallecimiento (Movimiento) Robustecimiento Desmayo (Movimiento) animo Despertar (Movimiento) Dormir Desprendimiento (Movimiento) Unión Detener (Movimiento) Continuar Devorar (Movimiento) Vomitar Digerir (Movimiento) Tragar Dilatación (Movimiento) Contracción Dinámica (Movimiento) Inactivo Disminución (Movimiento) Aumento </p>	<p>Diversión (Movimiento) Aburrimiento Dormido (Movimiento) Despierto Emerger (Movimiento) Hundir Encerrado (Movimiento) Suelto Encogido (Movimiento) Estirado Enrampado – (MOVIMIENTO) – Móvil Entumecimiento (Movimiento) Ágil Equilibrio (Movimiento) Desequilibrio Escape- (MOVIMIENTO)- Ataque Espasmódico (Movimiento) Quietos Estabilidad (Movimiento) Inestabilidad Estático – (MOVIMIENTO) – Movido Estimulación (Movimiento) Desánimo Estremecimiento (Movimiento) Quietud Estrés (Movimiento) Relax Evitación (Movimiento) Afrontamiento Evolución (Movimiento) Involución Expulsión (Movimiento) Admisión Fija (Movimiento) Móvil Florecer (Movimiento) Marchitar Frustración (MOVIMIENTO) Satisfacción Habilidad (Movimiento) Torpeza Hormigüeo (Movimiento) Quietud Huida – (MOVIMIENTO) - Ataque Impaciencia (Movimiento) Paciencia Inacabado (Movimiento) Terminado Iniciativa (Movimiento) Apagado Inmóvil – (MOVIMIENTO) – Móvil Inquieto – (MOVIMIENTO) – Quietos Lento – (MOVIMIENTO) – Rápido Lucha (Movimiento) Congelamiento Mariposeo (Movimiento) Inmóvil Mortecino (Movimiento) Vivo Móvil – (MOVIMIENTO) – Inmóvil Nausea (Movimiento) Agrado Nervioso – (MOVIMIENTO) – Paralizado Palpitación (Movimiento) Calma Pasivo – (MOVIMIENTO) – Activo Persecución (Movimiento) Calma Proceso (Movimiento) Retroceso Queja (Movimiento) Contento Quietos – (MOVIMIENTO) – Movido Ralentizado (Movimiento) Rápido Rapidez (Tiempo) Lentitud Rápido – (MOVIMIENTO) – Lento Recibir – (MOVIMIENTO) – Dar Repetitivo (Movimiento) Previsto Repulsión (Movimiento) Atracción Resolución (Movimiento) Timidez Respiración (Movimiento) Ahogo Revivir (Movimiento) Desaparecer Revoloteo (Movimiento) Quietud Rítmico – (MOVIMIENTO) – Arrítmico Robar (Movimiento) Devolver Rodar (Movimiento) Parar Sacudida – (MOVIMIENTO) - Congelamiento Salto (Movimiento) Permanencia Satisfacción (MOVIMIENTO) Insatisfacción </p>
---	--

<p>Sobrepasado (Movimiento) Controlado Sonreír (Movimiento) Quietud Sorpresa (Movimiento) Quietud Suelto (Movimiento) Atado Sueño (Movimiento) Despierto Superado (Movimiento) Suspensión (Movimiento) Reanudación Tambaleante (Movimiento) Estable Temblor – (MOVIMIENTO) – Paralizado Terminado (Movimiento) Inacabado Tiritona (Movimiento) Calma Torpe (Movimiento) Ágil Tragar (Movimiento) Vomitar Trémulo (Movimiento) Quietos Vago (Movimiento) Diligente Valioso (Visual) Vulgar Veloz – (MOVIMIENTO) – Lento Vibración – (MOVIMIENTO) – Paralización Vivacidad (Movimiento) Mortecino Volar (Movimiento) Caer Vomito (Movimiento) Tragar Zozobra (Movimiento) Anclaje</p>	<p>ESPACIO</p> <p>Abajo – (ESPACIO) - Arriba Abierto – (ESPACIO) – Cerrado Aceramiento (Espacio) Distanciamiento Acorralado (Espacio) Liberado Acumulación (Espacio) Esparcimiento Agujero (Espacio) Lleno Ahuecado (Espacio) Llenado Aislado – (ESPACIO) – Comunicado Alteración (Movimiento) Invariable Alto – (ESPACIO) – Bajo Amplio (Espacio) Estrecho Ancho (ESPACIO) – Estrecho Angostura (Espacio) Anchura Arriba – (ESPACIO) – Abajo Asociación (Espacio) Desunión Atrapado – (ESPACIO) – Libre Ausencia (Espacio) Presencia Bajo – (ESPACIO) – Alto Caído (Espacio) Levantado Caos (Espacio) Orden Centro – (ESPACIO) – Periferia Cerca – (ESPACIO) – Lejos Cerrado – (ESPACIO) – Abierto Coherencia (Espacio) Caos Cohesión (Espacio) Desconexión Completo (Espacio) Incompleto Comunicado - (ESPACIO) – Solo Conclusión (Espacio) Inicio Confusión (Espacio) Orden Contenido – (ESPACIO) – Disperso Corto – (ESPACIO) – Largo Debajo - (ESPACIO) - Encima Delante – (ESPACIO) – Detrás Delgado – (ESPACIO) – Grueso Dentro – (ESPACIO) – Fuera Derecha – (ESPACIO) – Izquierda Descentrado (Espacio) Centrado Desequilibrio (Espacio) Equilibrio Desolación (Espacio) Poblado Desvío (Espacio) Recto Doble (Espacio) Simple Dos- (ESPACIO) – Uno Encarcelado (Espacio) Liberado Encima - (ESPACIO) - Debajo Encontrar (Espacio) Perder Enderezado (Espacio) Torcido Enredado (Espacio) Ordenado Enrejado (Espacio) Liberado Entero (Espacio) Roto Entrada (Espacio) Salida Erguido (Espacio) Doblado Escisión (Espacio) Unión Espaciado (Espacio) Junto Estrecho – (ESPACIO) – Amplio Estructura (Espacio) Caos</p>
---	---

<p>Exclusión (Espacio) Inclusión Extensión (Espacio) Contracción Exterior (Espacio) Interior Externo – (ESPACIO) – Interno Extravío (Espacio) Encuentro Extremo (Espacio) Centro Fino (Espacio) Grueso Fragmentación (Espacio) (Sólido) Frontera (Espacio) Libre Fuera – (ESPACIO) – Dentro Gradual (Espacio) Repentino Grande – (ESPACIO) – Pequeño Grueso – (ESPACIO) – Delgado Hundido (Espacio) Levantado Impreciso (Espacio) Concreto Inclusión (Espacio) Exclusión Incoherencia (Espacio) Coherente Incompleto (Espacio) Completo Incontención (Espacio) Contenible Integridad (Espacio) Disociación Interno – (ESPACIO) – Externo Invasión (Espacio) Retirada Izquierda – (ESPACIO) – Derecha Largo – (ESPACIO) - Corto Lejos – (ESPACIO) – Cerca Levantado (Espacio) Hundido Límite (Espacio) Abierto Lleno (Espacio) Vacío Mitad (Espacio) Entero Núcleo – (ESPACIO) – Periferia Orden – (ESPACIO)- Desorden Orientación (Espacio) Desorientación Par – (ESPACIO) – Impar Penetración (Espacio) Salida Pequeño – (ESPACIO) – Grande Perdido (Espacio) Orientado Periferia – (ESPACIO) – Centro Presencia (Espacio) Ausencia Profundo – (ESPACIO) – Superficie Proximidad (Espacio) Lejanía Recto – (ESPACIO) – Curvo Redondez (Espacio) Cuadrado Repliegue (Espacio) Avance Repliegue (Espacio) Extensión Retorcido (Espacio) Enderezado Salida (Espacio) Entrada Separación – (ESPACIO) – Unión Simple (Espacio) Doble Soledad (Espacio) Compañía Solo – (ESPACIO) – Comunicado Superficie – (ESPACIO) – Profundo Torcido (Espacio) Recto Unión – (ESPACIO) – Separación Uno – (ESPACIO) – Dos Vertical (Espacio) Horizontal </p>	<h2>TIEMPO</h2> <p>Anterior – (TIEMPO) – Posterior Antes - (TIEMPO) – Después Asiduo (Tiempo) Inusual Breve – (TIEMPO) – Largo Constante (Tiempo) Inconstante Continuo – (TIEMPO) – Puntual Cortedad (Tiempo) Largura Crónico – (TIEMPO) – Puntual Después – (TIEMPO) – Antes Duradero – (TIEMPO) – Fugaz Espera (Tiempo) Abandono Eternidad (Tiempo) Transitorio Frecuencia (Tiempo) Inusual Fugaz – (TIEMPO) – Continuo Futuro – (TIEMPO) - Pasado Habitual (Tiempo) Insólito Incertidumbre (Tiempo) Certeza Inmediato (Tiempo) Alejado Instante (Tiempo) Eternidad Largo – (TIEMPO) – Breve Nuevo – (TIEMPO) – Viejo Nunca – (TIEMPO) – Siempre Pasado (TIEMPO) Futuro Pasajero (Tiempo) Permanente Permanencia (Tiempo) Fugaz Perpetuidad (Tiempo) Provisional Posterior – (TIEMPO)- Anterior Presente (TIEMPO) Pasado Puntual – (TIEMPO) – Continuo Rapidez (Tiempo) Lentitud Reducido (Tiempo) Ampliado Repentino (Tiempo) Esperado Viejo – (TIEMPO) – Nuevo </p>
---	--

Grupo III

SABOR/OLOR	TÁCTIL
<p>Acido – (SABOR/O) – Salado Agrio – (SABOR/O) – Gustoso Amargo (SABOR/O) – Dulce Desagradable – (SABOR/O)- Agradable Disfrute (Sabor/ O) Sufrimiento Disgusto (Sabor /O) Placer Dulce – (SABOR/O) - Amargo Gustoso – (SABOR / O) – Agrio Peste – (SABOR/O) – Fragancia Picante (Sabor/O) Dulce Sabroso (SABOR/O) – Acido Salado (SABOR/O) – Dulce</p>	<p>Abrazado (Táctil) Rechazado Acogimiento (Táctil) Rechazo Afecto (Táctil) Indiferencia Agarrotamiento (Táctil) Distensión Agrado (Táctil) Desagrado Aguijonazo (Táctil) Suave Aprensión (Táctil) Desaprensión Áspero – (TACTIL) – Suave Aterciopelado (Táctil) Áspero Ayuda (Táctil) Abandono Beso (Táctil) Mordedura Blando – (TACTIL) – Duro Caricia (Táctil) Agresión Clavado (Táctil) Suave Comodidad (Táctil) Incomodidad Comprensión (Táctil) Incomprensión Conexión (Táctil) Desconexión Contacto (Táctil) Separación Cosquilleo (Táctil) Quietud Delicado – (TACTIL) Picor / Irritable Desconexión (Táctil) Conexión Displacer (Táctil) Placer Dolor – (TACTIL) – Placer Duro (TACTIL) Blando Erotismo (Táctil) Frialdad Golpe (Táctil) Caricia Gratitud (Táctil) Ingrato Herida (Táctil) Ileso Impacto (Táctil) Indiferente Incomprensión (Táctil) Comprensión Irritable – (TACTIL) – Delicado Liso – (TACTIL) – Rugoso Mal – (TACTIL) – Placer Malestar (Táctil) Bienestar Masaje (Táctil) Inmóvil Molestia (Táctil) Agrado Picor – (TACTIL) – Delicado Piel de gallina (Táctil) Suave Pincha – (TACTIL) – Placer Placer – (TACTIL) – Dolor Plano – (TACTIL) – Rugoso Punzante (Táctil) Suave Puñalada (Táctil) Suave Rasposo – (TACTIL) – Suave Reconfortado (Táctil) Molesto Regocijo (Táctil) Dolor Relación (Táctil) Desconexión Rubor (Táctil) Palidez Rugoso – (TACTIL) – Liso Sensible (Táctil) Insensible Suave – (TACTIL) – Áspero Sutil (Táctil) Tosco Sufrimiento (Táctil) Placer Trauma (Táctil) Sanación</p>

AUDITIVO

Agudo – (AUDITIVO) – Grave
Alerta – (AUDITIVO) – Tenue
Armonía (Auditivo) Discordante
Débil (Auditivo) Fuerte
Discordante – (AUDITIVO) – Sintonía
Grave – (AUDITIVO) – Agudo
Ruido – (AUDITIVO) – Silencio
Silencio – (AUDITIVO) – Ruido
Sintonía – (AUDITIVO) – Discordante
Zumbido (Auditivo) Silencio

VISUAL

Alerta – (VISUAL) – Tenue
Apagado – (VISUAL) – Luminoso
Aparece (Visual) Desaparece
Artístico (Visual) Feo
Bello (Visual) Feo
Bonito – (VISUAL) - Feo
Borroso – (VISUAL) – Brillante
Claro – (VISUAL) – Oscuro
Color (Visual) Descolorido
Conocido (Visual) Intruso
Curiosidad (Visual) Desinterés
Desnudo (Visual) Vestido
Destello (Visual) Oscuridad
Distorsión (Visual) Ajuste
Elegante (Visual) Vulgar
Encendido – (VISUAL) – Apagado
Enfoque (Visual) Desenfoque
Escondido (Visual) Mostrado
Extraño (Visual) Normal
Feo (Visual) Bonito
Extraño (Visual) Normal
Feo (Visual) Bonito
Hipervigilancia (Visual) Tranquilidad
Iluminación (Visual) Oscuro
Intruso (visual) Conocido
Invisible (Visual) Visible
Limpio – (VISUAL) – Sucio
Luminoso – (VISUAL) - Apagado
Luz – (VISUAL) – Oscuridad
Misterioso (Visual) Claro
Multicolor (Visual) Monocolor
Negro (Visual) Blanco
Oculto (Visual) Visible
Oscuro – (VISUAL) – Claro
Puro – (VISUAL) – Sucio
Reflejo (Visual) Apagado
Respeto (Visual) Desprecio
Resplandor (Visual) Apagado
Sobrevenir (Visual) Desaparecer
Sucio - (VISUAL)- Limpio / Puro
Transparente (Visual) Opaco
Turbo – (VISUAL) – Claro
Valioso (Visual) Vulgar
Vestido (Visual) Desnudo
Vigilancia (Visual) Distráido
Visible (Visual) Invisible

© Manel Troya

LISTADO ALFABÉTICO

Sensaciones Corporales

A

Abajo – (ESPACIO) - Arriba

Abandono – (SOLIDO) - Apoyo
 Abatimiento - (FUERZA) - Animado
 Abdicción (Solido) Expulsión
 Abierto – (ESPACIO) – Cerrado
 Abrazado (Táctil) Rechazado
 Abrumado (Gas) Aliviado
 Absorción (Movimiento) Expulsión
 Aburrimiento (Movimiento) Divertido
 Aceleración (Movimiento) Frenado
 Aceramiento (Espacio) Distanciamiento

Ácido – (SABOR) – Salado

Acogimiento (Táctil) Rechazo
 Acorralado (Espacio) Liberado
 Acosado (Fuerza) Protegido
 Activación (Fuerza) Desactivación
 Activo – (MOVIMIENO) – Pasivo
 Acumulación (Espacio) Esparcimiento
 Adormecido – (MOVIMIENTO) – Vibración
 Afecto (Táctil) Indiferencia
 Aflojado – (FUERZA) – Endurecido
 Agarrotamiento (Táctil) Distensión
 Ágil (Movimiento) Lento
 Agitación (Movimiento) Calmado

Agitado – (LIQUIDO) - Tranquilo

Agobio (Gas) Alivio
 Agotamiento (Fuerza) Vigoroso
Agradable – (SABOR / O) – Desagradable
 Agradecimiento (Táctil) Ingratitud
 Agrado (Táctil) Desagrado
 Agresividad (Movimiento) Pacífico
 Agresivo - (FUERZA) – Débil
 Agrio – (SABOR/O) – Gustoso
 Aguante (Fuerza) Cesión

Agudo – (AUDITIVO) – Grave

Agudo – (FUERZA) – Débil
 Agujonazo (Táctil) Suave
 Agujero (Espacio) Lleno
 Ahogo – (GAS) – Alivio
 Ahuecado (Espacio) Llenado
 Aislado – (ESPACIO) – Comunicado
 Alborozo (Movimiento) Quietud
 Aleteo (Movimiento) Quietud
 Alerta – (AUDITIVO) – Tenue
 Alerta – (VISUAL) – Tenue
 Alivio - (GAS) – Presión
 Alteración (Movimiento) Invariable
 Alto – (ESPACIO) – Bajo

Amargo (SABOR/O) – Dulce

Amenaza (Fuerza) Calma
 Amplio (Espacio) Estrecho
 Anclaje (Movimiento) Oleaje
 Ancho (ESPACIO) – Estrecho
 Angostura (Espacio) Anchura
 Angustia (Gas) Calma
 Anhelo (Gas) Hastío
 Animado (FUERZA) – Cansado

Ansia (Gas) Tranquilidad
 Ansiedad (Gas) Calma
 Anterior – (TIEMPO) – Posterior
 Antes - (TIEMPO) – Después
 Antojo (Gas) Sosiego
 Anudado (Fuerza) Desatado
 Apabullamiento (Fuerza) Liberado
Apagado – (VISTA) – Luminoso
 Aparece (Visual) Desaparece
 Apetito (Gas) Saciedad
 Apoyo – (SOLIDO) - Abandono

Apremio (Movimiento) Pausado
 Aprensión (Táctil) Desaprensión
 Apretado (Fuerza) Flojo
 Ardiente (Temperatura) Frío
 Armonía (Auditivo) Discordante
 Arraigado (Sólido) Desarraigado
 Arrastre (Movimiento) Cómodo
Arriba – (ESPACIO) – Abajo

Arrítmico - (MOVIMIENTO) – Rítmico
 Artístico (Visual) Feo
Asfixia – (GAS) – Rebosante

Asiduo (Tiempo) Inusual
 Asimilación (Sólido) Expulsión
 Asociación (Espacio) Desunión
 Asombro (Movimiento) Normal
Áspero – (TACTIL) – Suave
 Aspiración (Gas) Espiración
 Atado (Movimiento) Suelto
Ataque – (MOVIMIENTO)- Huida
 Atascado (Movimiento) Liberado
 Aterciopelado (Táctil) Áspero
 Atontado (Movimiento) Espabilado
 Atracción (Fuerza) Repulsión
 Atrapado – (ESPACIO) – Libre
 Aturdido (Movimiento) Despierto
 Aumento (Movimiento) Disminución
 Ausencia (Espacio) Presencia
 Avidez (Gas) Saciado
 Ayuda (Táctil) Abandono

B

Bajo – (ESPACIO) – Alto
 Bello (Visual) Feo
 Beso (Táctil) Mordedura
 Bienestar (Gas) Malestar
 Blancura (Visual) Negrura
Blando – (TACTIL) – Duro
Bloqueado- (LIQUIDO) – Fluido
 Bonito – (VISUAL) - Feo
Borroso – (VISUAL) – Brillante
Breve – (TIEMPO) – Largo
Brillante – (VISUAL) – Borroso
 Burbujeante (Gas) Apagado

C

Caca (Sólido) Estreñido
 Caído (Espacio) Levantado
 Calambre (Movimiento) Quietos
 Cálido – (TEMPERATURA) – Helado
Caliente – (TEMPERATURA) – Frescor
 Calma – (LIQUIDO) – Mareado
 Calma (Movimiento) Tiritona

<p>Calor – (TEMPERATURA)- Frío Cambio (Movimiento) Permanencia Canalización (Fuerza) Desborde Cansado – (FUERZA) – Animado Caos (Espacio) Orden Caos- (SOLIDO) – Orden Carga (Fuerza) Descarga Caricia (Táctil) Agresión Centro – (ESPACIO) – Periferia Cerca – (ESPACIO) – Lejos Cerrado – (ESPACIO) – Abierto Cílico (Movimiento) Puntual Claro – (VISUAL) – Oscuro Clavado (Táctil) Suave Coherencia (Espacio) Caos Cohesión (Espacio) Desconexión Colapsado (Movimiento) Fluido Colmar (Gas) Vaciar Color (Visual) Descolorido Comodidad (Táctil) Incomodidad Completo (Espacio) Incompleto Comprensión (Táctil) Incomprensión Compulsión (Movimiento) Freno Comunicado - (ESPACIO) – Solo Concentrado – (FUERZA) – Disperso Conclusión (Espacio) Inicio Conexión (Táctil) Desconexión Confinado (Espacio) Liberado Confort - (GAS)- Necesidad Confusión (Espacio) Orden Congelado – (TEMPERATURA) – Hirviendo Congelamiento – (MOVIMIENTO) - Sacudida Congestión (Movimiento) Fluidez Conocido (Visual) Intruso Constante (Tiempo) Inconstante Constricción (Fuerza) (Movimiento) Contacto (Táctil) Separación Contenido – (ESPACIO) – Disperso Continuar (Movimiento) Detener Continuo – (TIEMPO) – Puntual Contorsión (Movimiento) Relajación Contracción – (FUERZA) – Aflojamiento Correr (Movimiento) Parar Corroer (Solido) Reparar Cortedad (Tiempo) Largura Corto – (ESPACIO) – Largo Cosquilleo (Táctil) Quietud Crecer – (GAS) – Encoger Crecimiento (Movimiento) Decrecimiento Crítica (Fuerza) Protección Crónico – (TIEMPO) – Puntual Curiosidad (Visual) Desinterés Curvo – (SOLIDO) – Recto D Dar – (MOVIMIENTO) – Recibir Debajo - (ESPACIO) - Encima Débil – (FUERZA) – Fuerte Débil (Auditivo) Fuerte Decepción (Movimiento) Confianza Defensa (Movimiento) Huida Definitivo (Sólido) Provisional Delante – (ESPACIO) – Detrás Delgado – (ESPACIO) – Grueso</p>	Delicado – (TACTIL) Picor / Irritable Densidad (Líquido) Fluidez Dentro – (ESPACIO) – Fuera Depresión – (GAS) – Alivio Depresión – (GAS) – Inflado Derecha – (ESPACIO) – Izquierda Derrotado (Fuerza) Potencia Derrumbe (Movimiento) Reconstrucción Desactivación (Movimiento) Activación Desagradable – (SABOR/O)- Agradable Desamparo (Fuerza) Amparo Desarraigado (Sólido) Arraigo Desaparecer (Visual) Sobrevenir Desarraigo (Sólido) Arraigo Desarrollo (Movimiento) Disminución Desazón (Movimiento) Calma Desazón (Movimiento) Sosiego Desbordado – (LIQUIDO) – Reposo Descanso (Fuerza) Esfuerzo Descarga (Fuerza) Carga Descentrado (Espacio) Centrado Desconexión (Táctil) Conexión Desenraizado – (SOLIDO) – Enraizado Deseo (Gas) Aborrecer Desequilibrio (Espacio) Equilibrio Desfallecimiento (Movimiento) Robustecimiento Desgarro (Sólido) Costura Deshielo (Líquido) Solidificación Deshinchado (Gas) Hinchado Desinflado – (GAS) – Inflado Desmayo (Movimiento) animo Desnergetizado (Fuerza) Energía Desnudo (Visual) Vestido Desolación (Espacio) Poblado Desorden – (SOLIDO) – Orden Desorientado (Espacio) Orientado Despertar (Movimiento) Dormir Desprendimiento (Movimiento) Unión Desprotección (Fuerza) Protección Después – (TIEMPO) – Antes Destello (Visual) Oscuridad Destruir (Sólido) Reparar Desvalimiento (Fuerza) Protección Desvalorización – (SOLIDO) - Revalorización Desvío (Espacio) Recto Detener (Movimiento) Continuar Devorar (Movimiento) Vomitar Difícil – (FUERZA) – Fácil Difuso (Gas) Nítido Digerir (Movimiento) Tragar Dilatación (Movimiento) Contracción Dinámica (Movimiento) Inactivo Discordante – (AUDITIVO) – Sintonía Disfrute (Sabor/ O) Sufrimiento Disgusto (Sabor /O) Placer Disipar (Gas) Concentrar Disminución (Movimiento) Aumento Disociación (Espacio) Integración Disperso – (FUERZA) – Concentrado Displacer (Táctil) Placer Distanciamiento (Espacio) Alejamiento Distensión (Fuerza) Tensión Distensión (Fuerza) Tensión Distorsión (Visual) Ajuste
---	---

<p>Diversión (Movimiento) Aburrimiento Doble (Espacio) Simple Dolor – (TACTIL) – Placer Dormido (Movimiento) Despierto Dos- (ESPACIO) – Uno Dramático (Fuerza) Cómico Dulce – (SABOR/O) - Amargo Duradero – (TIEMPO) – Fugaz Duro (TACTIL) Blando Duro (TACTIL) Tierno</p> <p>E</p> <p>Eco (Auditivo) Silencio Elasticidad (Fuerza) Rigidz Electricidad (Fuerza) Tranquilidad Elegante (Visual) Vulgar Emerger (Movimiento) Hundir Encarcelado (Espacio) Liberado Encendido – (VISUAL) – Apagado Encerrado (Movimiento) Suelto Encima - (ESPACIO) - Debajo Encoger – (GAS) - Crecer Encogido (Movimiento) Estirado Encontrar (Espacio) Perder Enderezado (Espacio) Torcido Endurecido (Fuerza) Aflojado Energía (Fuerza) Debilidad Enfoque (Visual) Desenfoque Enraizado – (SOLIDO)- Desenraizado Enrampado – (MOVIMIENTO) – Móvil Enredado (Espacio) Ordenado Enrejado (Espacio) Liberado Entero (Espacio) Roto Entrada (Espacio) Salida Entumecimiento (Movimiento) Ágil Equilibrio (Movimiento) Desequilibrio Erguido (Espacio) Doblado Erosión (Sólido) Reparación Erotismo (Táctil) Frialdad Escalofrío (Temperatura) Calentamiento Escape- (MOVIMIENTO)- Ataque Escisión (Espacio) Unión Escondido (Visual) Mostrado Escurridizo (Líquido) Seco Esfuerzo (Fuerza) Descanso Espaciado (Espacio) Junto Espasmódico (Movimiento) Quietoo Espera (Tiempo) Abandono Espiración- (GAS) - Inspiración Espeso – (LIQUIDO) – Fluido Espontáneo – (LIQUIDO) – Bloqueado Estabilidad (Movimiento) Inestabilidad Estable – (SOLIDO) – Inestable Estancado – (LIQUIDO) – Fluido Estático – (MOVIMIENTO) – Movido Estimulación (Movimiento) Desánimo Estiramiento – (FUERZA) – Contracción Estrecho – (ESPACIO) – Amplio Estremecimiento (Movimiento) Quietud Estrés (Movimiento) Relax Estructura – (SOLIDO) – Caos Estructura (Espacio) Caos Eternidad (Tiempo) Transitorio</p>	<p>Evitación (Movimiento) Afrontamiento Evolución (Movimiento) Involución Exaltación (Fuerza) Apagado Excitación (Fuerza) Apagado Exclusión (Espacio) Inclusión Expansión – (FUERZA) – Contracción Expiración – (GAS) – Inspiración Expulsión (Movimiento) Admisión Extensión (Espacio) Contracción Exterior (Espacio) Interior Externo – (ESPACIO) – Interno Extraño (Visual) Normal Extravío (Espacio) Encuentro Extremo (Espacio) Centro</p> <p>F</p> <p>Fácil – (FUERZA) – Difícil Falta – (FUERZA) – Exceso Feo (Visual) Bonito Fija (Movimiento) Móvil Fino (Espacio) Grueso Firmeza – (FUERZA) – Abatimiento Flaqueo (Fuerza) Resistencia Flexible – (SOLIDO) – Rígido Flexible (Fuerza) Rígido Flojo – (FUERZA) – Fuerte Florecer (Movimiento) Marchitar Flotante (Solido) Fijo Fluido – (LIQUIDO) – Bloqueado Fractura (Sólido) Unión Fragancia – (OLOR) – Peste Frágil (Sólido) Fuerte Fragmentación (Espacio) (Sólido) Frecuencia (Tiempo) Inusual Fresco – (TEMPERATURA) – Caliente Frío – (TEMPERATURA) – Calor Frontera (Espacio) Libre Frustración (MOVIMIENTO) Satisfacción Fuera – (ESPACIO) – Dentro Fuerte – (FUERZA) – Débil Fuerte (Sólido) Frágil Fugaz – (TIEMPO) – Continuo Futuro – (TIEMPO) - Pasado</p> <p>G</p> <p>Gaseoso (Gas) Vacío Gelatinoso (Líquido) Duro Golpe (Táctil) Caricia Gradual (Espacio) Repentino Grande – (ESPACIO) – Pequeño Grasiento (Líquido) Fluido Gratitud (Táctil) Ingrato Grave – (AUDITIVO) – Agudo Grueso – (ESPACIO) – Delgado Gustoso – (SABOR / O) – Agrio</p>
---	--

<p>H</p> <p>Habilidad (Movimiento) Torpeza Habitual (Tiempo) Insólito Hambre (Gas) Saciedad Helado – (TEMPERATURA) – Quemando Herida (Táctil) Ileso Hinchado (Gas) Deshinchado Hiperexcitación (Fuerza) Calma Hipervigilancia (Visual) Tranquilidad Hirviendo – (TEMPERATURA) – Congelado Hormigueo (Movimiento) Quietud Hueco (gas) Ocupado Huida – (MOVIMIENTO) - Ataque Húmedo – (LIQUIDO) – Seco Humillado (Fuerza) Orgulloso Hundido (Espacio) Levantado Hundido (Sólido) Reconstruido Huracán (Gas) Suave</p> <p>I</p> <p>Iluminación (Visual) Oscuro Impaciencia (Movimiento) Paciencia Impacto (Táctil) Indiferente Impotente – (FUERZA) – Potente Impreciso (Espacio) Concreto Impulsividad (Fuerza) Fatiga Inacabado (Movimiento) Terminado Incertidumbre(Tiempo) Certeza Inclusión (Espacio) Exclusión Incoherencia (Espacio) Coherente Incomodidad (Táctil) Comodidad Incompleto (Espacio) Completo Incomprensión (Táctil) Comprensión Incontención (Espacio) Contenible Indefensión – (FUERZA)- Protección Inestable – (SÓLIDO) – Estable Inflado – (GAS) – Desinflado Iniciativa (Movimiento) Apagado Inmediato (Tiempo) Alejado Inmóvil – (MOVIMIENTO) – Móvil Inmovilidad (Líquido) Fluidez Inquieto – (LIQUIDO) – Sereno Inquieto – (MOVIMIENTO) – Quietos Insatisfacción – (GAS) – Satisfacción Inseguro – (SÓLIDO) – Seguro Insensibilizado (Táctil) Sensible Insoportable – (SÓLIDO) Soportable Inspiración – (GAS) – Espiración Instante (Tiempo) Eternidad Integridad (Espacio) Disociación Intenso – (FUERZA) Débil Intermitente (Tiempo) Continuo Interno – (ESPACIO) – Externo Intranquilidad (Líquido) Tranquilidad Intruso (Visual) Conocido Invasión (Espacio) Retirada Invisible (Visual) Visible Irritable – (TACTO) – Delicado Izquierda – (ESPACIO) – Derecha</p> <p>J</p> <p>Jadeo (M) Sosiego</p>	<p>L</p> <p>Largo – (ESPACIO) - Corto Largo – (TIEMPO) – Breve Lejos – (ESPACIO) – Cerca Lento – (MOVIMIENTO) – Rápido Letargo (Fuerza) Actividad Levantado (Espacio) Hundido Leve – (SÓLIDO) – Pesado Leve (Fuerza) Fuerte Libre – (MOVIMIENTO) – Atrapado Ligero - (GAS) - Pesado Límite (Espacio) Abierto Limpio – (VISUAL) – Sucio Liso – (TACTIL) – Rugoso Lleno – (GAS) – Vacío Lleno (Espacio) Vacío Lucha (Movimiento) Congelamiento Luminoso – (VISUAL) - Apagado Luz – (VISUAL) – Oscuridad</p> <p>M</p> <p>Mal – (TACTO) – Placer Malestar (Táctil) Bienestar Mareado – (LIQUIDO) – Calma Mariposeo (Movimiento) Inmóvil Masaje (Táctil) Inmóvil Material (Sólido) Inmaterial Máximo (Fuerza) Mínimo Metálico (Sólido) Gas Mínimo (Fuerza) Máximo Misterioso (Visual) Claro Mitad (Espacio) Entero Moderado (Fuerza) Extremado Mojado – (LIQUIDO) - Seco Molestia (Táctil) Agrado Mordedura (Táctil) Beso Mostrado (Visual) Escondido Móvil – (MOVIMIENTO) – Inmóvil Mortecino (Movimiento) Vivo Mortecino (Temperatura)Vivo Multicolor (Visual) Monocolor</p> <p>N</p> <p>Nausea (Movimiento) Agrado Necesidad – (GAS) Confort Negativo (Fuerza) Positivo Negro (Visual) Blanco Nervioso – (MOVIMIENTO) – Paralizado Nítido (GAS) - Nublado Nublado – (GAS) – Nítido Núcleo – (ESPACIO) – Periferia Nudo (Fuerza) Aflojado Nuevo – (TIEMPO) – Viejo Nunca – (TIEMPO) – Siempre</p> <p>O</p> <p>Oculto (Visual) Visible</p>
--	--

<p>Oleada (Líquido) Escasez Omnipotente (Fuerza) Impotente Oposición (Fuerza) Acuerdo Opresión (Fuerza) Alivio Oprimido – (GAS) – Relajado Orden – (ESPACIO)- Desorden Orientación (Espacio) Desorientación Oscuro – (VISUAL) – Claro</p>	<p>Proximidad (Espacio) Lejanía Puntual – (TIEMPO) – Continuo Punzante (Táctil) Suave Puñalada (Táctil) Suave Puro – (VISUAL) – Sucio</p>
<p>P</p>	<p>Q</p>
<p>Palpitación (Movimiento) Calma Par – (ESPACIO) – Impar Paralizado – (MOVIMIENTO)- Temblor Pasado (TIEMPO) Futuro Pasajero (Tiempo) Permanente Pasivo – (MOVIMIENTO) – Activo Pastoso – (LIQUIDO) – Fluido Paz (Fuerza) Conflicto Pegajoso (Líquido) Despegado Peligro (Fuerza) Calma Penetración (Espacio) Salida Pequeño – (ESPACIO) – Grande Perdido (Espacio) Orientado Periferia – (ESPACIO) – Centro Permanencia (Tiempo) Fugaz Perpetuidad (Tiempo) Provisional Persecución (Movimiento) Calma Persistente (Tiempo) Fugaz Perturbación (Gas) Sosiego Pesadez (Fuerza) Ligereza</p>	<p>Queja (Movimiento) Contento Quemando – (TEMPERATURA) – Helado Quieto – (MOVIMIENTO) – Movido Quietud (Líquido) Agitación</p>
<p>Pasado – (SOLIDO) – Ligero Peste – (OLOR) – Fragancia Petrificado – (SOLIDO) – Flexible Picante (Sabor/O) Dulce Picor – (TACTIL) – Delicado Piel de gallina (Táctil) Suave Pincha – (TACTO) – Placer Pipí (Líquido) Vacío</p>	<p>R</p>
<p>Placer – (TACTIL) – Dolor Placidez (Líquido) Agitación Plano – (TACTIL) – Rugoso Plástico (Sólido) Rígido Plenitud (Gas) Vacío Poco – (FUERZA) – Mucho Poderoso (Fuerza) Débil Positivo (Fuerza) Negativo Posterior – (TIEMPO)- Anterior</p>	<p>Radiante - (GAS) – Asfixia Ralentizado (Movimiento) Rápido Rapidez (Tiempo) Lentitud Rápido – (MOVIMIENTO) – Lento Rasposo – (TACTIL) – Suave Rechazo (Fuerza) Atracción Recibir – (MOVIMIENTO) – Dar Reconfortado (Táctil) Molesto Reconstruido (Sólido) Hundido Recto – (ESPACIO) – Curvo Redondez (Espacio) Cuadrado Reducido (Tiempo) Ampliado Reflejo (Visual) Apagado Refuerzo (Fuerza) Abandono Regocijo (Táctil) Dolor Relación (Táctil) Desconexión</p>
<p>Potente – (FUERZA) – Impotente Precioso (Visual) Feo Preciso – (VISUAL) – Borroso Presencia (Espacio) Ausencia Presente (TIEMPO) Pasado Presión – (GAS) – Alivio Presión (Fuerza) Relajación Privación (Sólido) Abundancia Proceso (Movimiento) Retroceso</p>	<p>Relajación – (FUERZA) – Tensión Remanso (Líquido) Agitación Remolino (Gas) Calma Repentino (Tiempo) Esperado Repetitivo (Movimiento) Previsto Repliegue (Espacio) Avance Repliegue (Espacio) Extensión Reposo – (LIQUIDO) – Desbordado Represión (Fuerza) Liberación Repulsión (Movimiento) Atracción Resbaladizo (Líquido) Adherente Resistencia (Fuerza) Rendición Resolución (Movimiento) Timidez Respeto (Visual) Desprecio Respiración – (GAS) – Ahogo Respiración (Movimiento) Ahogo Resplandor (Visual) Apagado Restauración (Fuerza) Destrucción Resurrección (Energía) Muerte Retorcido (Espacio) Enderezado Revivir (Movimiento) Desaparecer Revoloteo (Movimiento) Quietud Rígido – (SOLIDO) – Flexible Rítmico – (MOVIMIENTO) – Arrítmico Robar (Movimiento) Devolver Rodar (Movimiento) Parar Rubor (Táctil) Palidez</p>
<p>Profundo – (ESPACIO) – Superficie Protección – (FUERZA) – Indefensión</p>	<p>Rugoso – (TACTIL) – Liso</p>

<p>Ruido – (AUDITIVO) – Silencio Ruptura (Sólido) Unión</p> <p>S</p> <p>Sabroso (SABOR/O) – Acido Saciedad (GAS) Hambre</p> <p>Sacudida – (MOVIMIENTO) - Congelamiento Salado (SABOR/O) – Dulce Salida (Espacio) Entrada Salto (Movimiento) Permanencia</p> <p>Satisfacción (MOVIMIENTO) Insatisfacción Satisfecho – (GAS) – Insatisfecho Saturado (Líquido) Escasez</p> <p>Seco – (LIQUIDO) – Mojado Secreto (Visual) Visible Sed (Líquido) Saciedad</p> <p>Seguro – (SOLIDO) – Inseguro Sensible (Táctil) Insensible</p> <p>Separación – (ESPACIO) – Unión Sequedad (Líquido) Húmedo Sereno – (LIQUIDO) – Agitado Siempre – (TIEMPO) – Nunca</p> <p>Silencio – (AUDITIVO) – Ruido Simple (Espacio) Doble Sin aliento (Gas) Respiración</p> <p>Sintonía – (AUDITIVO) – Discordante Sobrecarga (Fuerza) Ligero Sobrecogimiento (Fuerza) Liberarse Sobrepasado (Movimiento) Controlado Sobrevenir (Visual) Desaparecer</p> <p>Sofocante (Temperatura) Refrescante Soledad (Espacio) Compañía Solidez (Sólido) Volátil Solo – (ESPACIO) – Comunicado Soltura (Fuerza) Atadura Sometido – (FUERZA) – Fortaleza Sonreír (Movimiento) Quietud Soportable – (SOLIDO) – Insoportable Soporte (Sólido) Caída Sorpresa (Movimiento) Quietud Sosiego (Líquido) Agitación Sostén (Sólido) Caída</p> <p>Suave – (TACTIL) – Áspero Sucio - (VISUAL)- Limpio / Puro Sudor (Líquido) Seco Suelto (Movimiento) Atado Sueño (Movimiento) Despierto Superado (Movimiento) Superficie – (ESPACIO) – Profundo Suspensión (Movimiento) Reanudación Suspiro (Gas) Calma Sutil (Táctil) Tosco Sufrimiento (Táctil) Placer</p>	<p>T</p> <p>Tambaleante (Movimiento) Estable Temblor – (MOVIMIENTO) – Paralizado</p> <p>Tensión – (FUERZA) – Relajación</p> <p>Terminado (Movimiento) Inacabado</p> <p>Terquedad (Fuerza) Docilidad Terso (Táctil) Arrugado Tibio – (TEMPERATURA) – Frío Tierno (Táctil) Duro</p> <p>Tieso (Fuerza) Flojo Tiritona (Movimiento) Calma Torbellino (Gas) Pacífico Torcido (Espacio) Recto Torpe (Movimiento) Ágil Tragar (Movimiento) Vomitar</p> <p>Tranquilo – (LIQUIDO) – Agitado</p> <p>Transparente (Visual) Opaco Trauma (Sólido) Unión Trauma (Táctil) Sanación</p> <p>Trémulo (Movimiento) Quietos Turbio – (VISUAL) – Claro</p> <p>U</p> <p>Unión – (ESPACIO) – Separación</p> <p>Uno – (ESPACIO) – Dos</p> <p>V</p> <p>Vacío – (GAS) – Lleno</p> <p>Vago (Movimiento) Diligente Valioso (Visual) Vulgar Veloz – (MOVIMIENTO) – Lento Vertical (Espacio) Horizontal Vestido (Visual) Desnudo Vibración – (MOVIMIENTO) – Paralización Vidrio (Sólido) Fluido Viejo – (TIEMPO) – Nuevo Vigilancia (Visual) Distraído Vigoroso (Fuerza) Endeble Vinculación (Táctil) Separación Viscoso (Líquido) Pétreo Visible (Visual) Invisible Vitalidad (Fuerza) Atonía Vivacidad (Movimiento) Mortecino Vivo (temperatura) Mortecino Volar (Movimiento) Caer Vomito (Movimiento) Tragar</p> <p>Vulnerabilidad (Fuerza) Protección</p> <p>Z</p> <p>Zozobra (Movimiento) Anclaje Zumbido (Auditivo) Silencio</p>
---	---

“Congelamiento o Inmovilidad” y “Sacudida”: Son las sensaciones básicas del Trauma

“Apoyo Social”, “Ataque o “Huida o Escape”: Son los movimientos impeditos o incompletos del Trauma

© Manel Troya