

Los pioneros en alimentación, salud y vida naturista

integral

www.larevistaintegral.net

n.º 545 • 5,95 €

*Excusas para
no ser vegano*

**CUIDA TU PIEL
CON LOS AÑOS**

**FITOTERAPIA
Y ALERGIAS**

ENSALADAS MUY COMPLETAS

**EURO DIGITAL
VAN A CONTROLAR
TU DINERO**

LO QUE COMES HABLA CON TUS GENES

Las interacciones de los alimentos

**SEXY YOGA ➤ SETAS Y ERGOTIONEINA ➤ COLORANTES NOCIVOS
ERITRITOL, BUEN ENDULZANTE ➤ GAUDÍ, NATURISTA VEGETARIANO**



Intuición

el sexto sentido que nos conduce
a la sabiduría interior



La intuición no es un acto mágico ni un privilegio exclusivo de unos pocos. Hoy sabemos, gracias a las neurociencias, que se origina en el cerebro a partir de la conexión entre experiencias previas, emociones y conocimientos almacenados en nuestro subconsciente.

TEXTOS: SUSANA SHAKTI. NEUROCIENCIAS: EVA HERDIS

El arte de escuchar la voz interior

A lo largo de la historia la intuición ha sido considerada un don misterioso, una brújula interna que nos guía en la toma de decisiones sin necesidad de razonamiento lógico. Grandes mentes, como las de los conocidísimos Einstein, Tesla y Jung* reconocieron la intuición como una fuente esencial de creatividad e innovación. Ahora bien, ¿cómo podemos desarrollar esta capacidad innata y confiar en ella para mejorar nuestra vida diaria?

Ahora los estudios en neurociencia nos dicen que la corteza prefrontal, el sistema límbico y el cuerpo calloso desempeñan un papel clave en la percepción intuitiva (Bechara et al., 1997). Cuando aprendemos a escucharla, nuestra intuición nos permite tomar decisiones más alineadas con nuestro propósito y bienestar.

La música: un portal para la expansión intuitiva

Uno de los caminos más poderosos para despertar la intuición es la música. Desde tiempos ancestrales, el sonido ha sido utilizado como un puente hacia lo trascendental. La música influye directamente en el sistema nervioso, activando regiones cerebrales asociadas a la emoción, la memoria y la percepción sensorial (Levitin, 2006).

La resonancia musical estimula el hemisferio derecho del cerebro, el cual está vinculado a la creatividad y la percepción no lineal. Investigaciones han demostrado que la improvisación musical, el canto y la escucha activa pueden fortalecer la capacidad intuitiva al sincronizar las ondas cerebrales en frecuencias alfa y theta, estados asociados a la relajación profunda y la expansión de la conciencia (Jourdain, 2008).

Cómo desarrollar la intuición: prácticas para la vida cotidiana

Cultivar la intuición requiere práctica y un espacio de conexión interior. Aquí te comparto algunas técnicas efectivas para fortalecer esta capacidad:

- **Meditación y silencio interior:** La mente ocupada no deja espacio

para la intuición. La práctica regular de la meditación ayuda a calmar el ruido mental y favorece la percepción de mensajes internos.

- **Escucha musical consciente:** Dedicar tiempo a escuchar música sin distracciones. Presta atención a cómo resuena en tu cuerpo y emociones. Los sonidos armónicos y la música instrumental, como el canto de armónicos o los cuencos tibetanos, pueden abrir portales de percepción más sutiles.

- **Escritura intuitiva:** Antes de dormir o al despertar, escribe lo primero que venga a tu mente sin juzgarlo. Esta práctica libera el subconsciente y permite que afloren mensajes de tu intuición.

- **Observación de sincronicidades:** La intuición se manifiesta a menudo a través de señales y coincidencias. Mantente atento a patrones repetitivos en números, palabras o encuentros significativos.

- **Movimiento y danza libre:** El cuerpo es un canal de expresión intuitiva.

Bailar sin estructura, permitiendo que la música guíe tus movimientos, ayuda a desbloquear la percepción intuitiva.

La intuición como herramienta de bienestar

Más allá de la toma de decisiones, desarrollar la intuición fortalece la autoconfianza, reduce la ansiedad y mejora la conexión con nuestro propósito de vida. En el ámbito de la salud, investigaciones han demostrado que las personas con mayor inteligencia intuitiva suelen manejar mejor el estrés y la incertidumbre (Sadler-Smith, 2016).

El camino de la intuición es una danza entre el conocimiento racional y la sabiduría del corazón. Si aprendemos a confiar en nuestra voz interior y a sintonizar con la vibración del universo, descubriremos un mundo lleno de posibilidades y conexiones profundas con nuestra esencia.





La sabiduría del cuerpo: intuición somática

Un aspecto fundamental de la intuición que merece especial atención es la intuición somática o corporal. Nuestro cuerpo es un receptor de información sutil que a menudo percibimos como «corazonadas» o «sensaciones viscerales».

El sistema nervioso entérico, a veces llamado «segundo cerebro», contiene más de 100 millones de neuronas en nuestro tracto digestivo y está constantemente enviando señales al cerebro. Esta comunicación bidireccional es la base fisiológica de expresiones como «sentir algo en las entrañas» o «tener un nudo en el estómago».

La práctica del **mindfulness corporal** puede ayudarnos a reconocer estas señales físicas de la intuición:

- Observarás cambios en tu respiración cuando evalúas diferentes opciones.
- Presta atención a las sensaciones de apertura o contracción en el pecho.
- Nota que hay cambios en la temperatura corporal, hormigueos o escalofríos.
- Reconoce las tensiones musculares que suelen aparecer al considerar ciertas decisiones.

Estas respuestas corporales son mensajes intuitivos que, cuando aprendemos a descifrarlos, pueden convertirse en valiosas guías para navegar la complejidad de la vida.

LA INTUICIÓN BAJO EL MICROSCOPIO: lo que nos dice la neurociencia

El cerebro intuitivo: más que un simple presentimiento

Los avances en neurociencia están revelando los mecanismos cerebrales que subyacen a la intuición, transformando lo que antes se consideraba un fenómeno místico en un proceso neurológico comprensible. Lejos de restarle valor, estos descubrimientos validan la importancia de la intuición en nuestra cognición.

Las redes neuronales de la intuición

Investigaciones recientes utilizando técnicas de neuroimagen han identificado varias regiones cerebrales cruciales para la intuición:

- La ínsula anterior: Actúa como centro de integración de señales corporales internas y emociones. Esta región muestra mayor actividad durante la toma de decisiones intuitivas, sugiriendo que la «intuición visceral» tiene bases neurológicas concretas.

- El ganglio basal: Responsable del aprendizaje implícito y la memoria procedimental. Estudios liderados por el neurocientífico Peter Strick han demostrado que esta estructura cerebral almacena patrones y regularidades de

experiencias pasadas, formando la base de nuestros «presentimientos».

- La corteza cingulada anterior: Involucrada en la detección de conflictos y errores, esta región se activa cuando hay discrepancias entre nuestras expectativas y la realidad, alertándonos de que «algo no encaja», incluso antes de que podamos articular claramente qué es.

La intuición como procesamiento paralelo

Según investigaciones del Dr. Antonio Damasio, el cerebro opera con dos sistemas de procesamiento paralelos:

- Sistema deliberativo: Lento, consciente y analítico, ubicado principalmente en la corteza prefrontal.
- Sistema intuitivo: Rápido, inconsciente y basado en patrones, distribuido en redes subcorticales y el sistema límbico.

El neurocientífico Daniel Kahneman los denomina «Sistema 2» y «Sistema 1» respectivamente, señalando que la intuición (Sistema 1) puede procesar información compleja mucho más rápidamente que el razonamiento consciente.

Marcadores somáticos: el lenguaje de la intuición

La «Teoría de los Marcadores Somáticos» de Damasio explica cómo las ex-



perencias previas quedan «marcadas» con sensaciones corporales específicas. Cuando enfrentamos situaciones similares, estos marcadores se activan como señales intuitivas, guiando nuestras decisiones antes de que el pensamiento consciente pueda analizarlas.

Esta teoría está respaldada por experimentos donde participantes mostraban respuestas fisiológicas (como la sudoración palmar) que les alertaban sobre decisiones arriesgadas, mucho antes de que pudieran explicar racionalmente por qué ciertas opciones eran desfavorables.

¿Intuición experta o prejuicios?

La neurociencia distingue entre la «intuición experta» —basada en conocimientos profundos y experiencia en un campo— y los simples sesgos o prejuicios.

La intuición experta se desarrolla a través de la exposición a miles de patrones y casos, creando redes neuronales especializadas que pueden reconocer situaciones y soluciones instantáneamente.

Los estudios del psicólogo Gary Klein con bomberos, enfermeras y ajedrecistas expertos revelan que pueden tomar decisiones cruciales en segundos gracias a este tipo de intuición, con resultados superiores a los análisis detallados.

Entrenando el cerebro intuitivo

La neuroplasticidad —capacidad del cerebro para reorganizarse y formar nuevas conexiones— nos permite fortalecer nuestras capacidades intuitivas mediante:

- Práctica contemplativa: La meditación fortalece la conectividad entre la ínsula (percepción interna) y la corteza prefrontal (toma de decisiones), mejorando nuestra capacidad para acceder a conocimientos intuitivos según estudios de Richard Davidson.

- Exposición a la incertidumbre controlada: Enfrentar situaciones nuevas con atención plena refuerza las redes neuronales relacionadas con la intuición adaptativa.

- Feedback de alta calidad: Verificar los resultados de nuestras corazonadas crea circuitos de retroalimentación que refinan nuestro sistema intuitivo.

La neurociencia moderna confirma así lo que antiguos filósofos y tradiciones contemplativas han sostenido durante milenios: la intuición es una forma legítima y valiosa de conocimiento, arraigada en complejos procesos cerebrales que integran experiencia, emoción y conocimiento implícito.

* En el próximo número: *Mozart y el cerebro de los genios*.

Para saber más:

- Bechara, A. Damasio, H., Tranel, D., & Damasio, A. R. (1997). Deciding Advantageously Before Knowing the Advantageous Strategy. *Science*, 275(5304), 1293-1295.

- Jourdain, R. (2008). *Music, the Brain, and Ecstasy: How Music Captures Our Imagination*. Harper Perennial.

- Levitin, D. J. (2006). *This Is Your Brain on Music: The Science of a Human Obsession*. Dutton.

- Sadler-Smith, E. (2016). *Intuition: A Social Cognitive Neuroscience Perspective*. *Psychological Inquiry*, 27(3), 241-247.

Susana Shakti es licenciada en música, compositora y especialista en neurología aplicada al sonido. Maestra en sonidos sanadores, Yoga Nidra en la Escuela Transformacional y Terapeuta de sonido en el Centro Retamas de Gijón. Con una amplia experiencia en la integración de vibraciones curativas y la música como herramienta de sanación, Susana guía a sus alumnos en un viaje profundo de transformación interna, ayudándoles a sintonizar cuerpo, mente y espíritu en perfecta armonía.

