

Reconocer el aroma de mis sentidos

Por: Miryam Cecilia Galvis Álvarez¹
micecgalvis@yahoo.es




Dar un mejor lugar a los sentidos, es una experiencia que no había contemplado tan cercana en mi proceso de vida. Un tanto sorprendida y curiosa me dispongo a realizar el ejercicio, intentando paso a paso acercarme al pedido del profesor. Inicio entonces en la mañana contemplando y reconociendo el sentido del tacto, cuando propongo y alisto con gestos más conscientes, las prendas de vestir que llevaré este día y al detenerme en ellas y tocarlas lentamente las percibo suaves, confortables y adecuadas para la fría mañana y es así como mi piel disfruta y se regocija dulcemente en los calurosos y a la vez cálidos tejidos.

En otro día, al desplazarme a mi lugar de trabajo estuve dispuesta a observar cada lugar, cada espacio, calle o avenida que me fue posible alcanzar con mi mirada. Qué distintos, alternativos, arrogantes y hasta temibles resultaron algunas fachadas de edificios, centros comerciales y casas olvidadas que me recordaron la historia de cambios y de desigualdad social en la que vivimos.

El gusto estuvo a prueba a la hora del almuerzo, mientras saboreaba los componentes de una atractiva y deliciosa ensalada decorada con exquisitos vegetales (Maíz tierno, tomate, uchuvas y aguacate) que ahora procuro consumir con frecuencia y con la menor cantidad de aderezos posible. Siento el agradable sabor que conceden estos componentes naturales junto a la idea de estar cuidando mejor mi salud y bienestar.

Escuchar con mayor y mejor atención la canción: "Mama, cuando sea grande" interpretada casi en coro por los niños y niñas de 2C, el curso que acompaño y dirijo en las mañanas; me movió hacia las emociones de alegría, placer y tranquilidad; que me transmitieron al ser escuchados con atención, respeto y reconocimiento.

Descubrir y reconocer el olor cítrico y refrescante de una mandarina casi verde, despertó la máxima sensación de olor y sabor a naturaleza que alivia y mueve mis sentidos y especialmente mi olfato invitándome sutilmente a respirar con calma y a disfrutar mejor los aromas de la vida. 



1. Docente del Colegio Palermo Sur (IED).