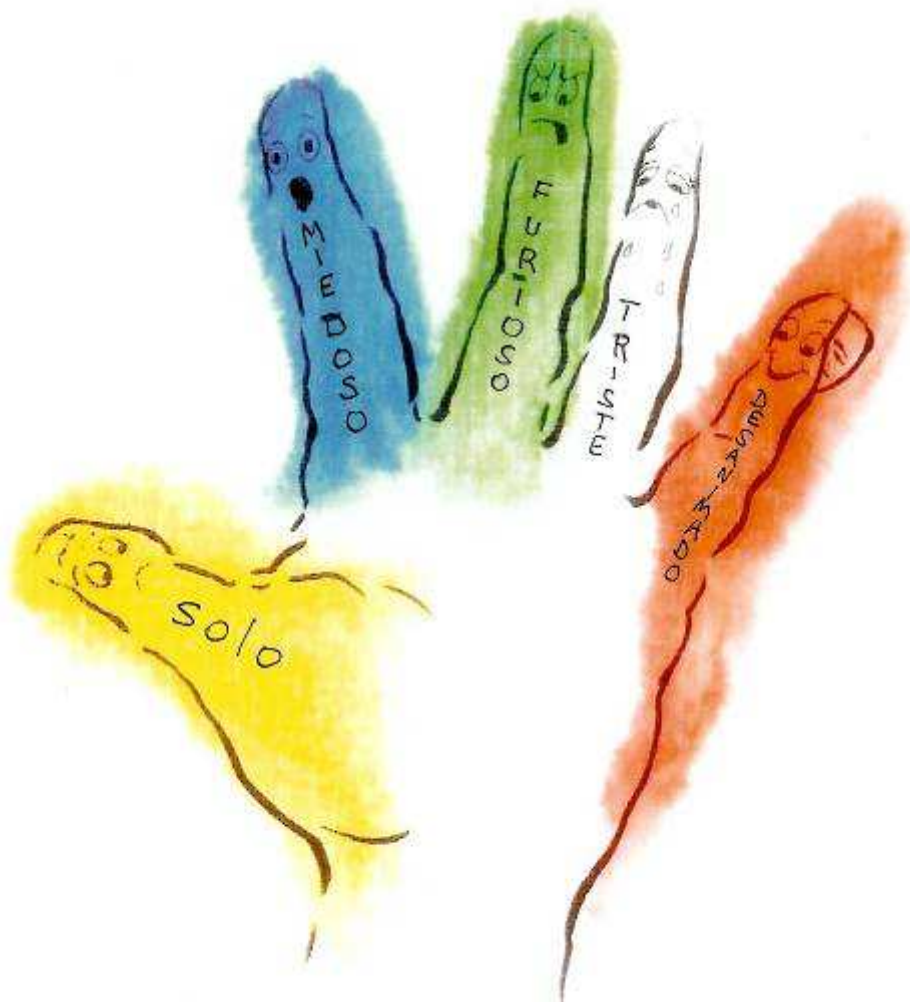


# El Juego Curativo con los 5 Dedos

con 3 CDs

para el niño interior herido



de Vivienne Rauber- Decoppet (dibujos: Barbara Hug)

## ¿Escoges ser víctima o vencedora?



Con el Juego Curativo con los 5 Dedos y los 3 CD podemos aprender y enseñar a nuestros hijos u otros adultos cómo jugar con los dedos de la mano izquierda al niño herido con su problema (la víctima) y con la mano derecha a la mamá que consuela, ama, sabe... (la vencedora).

Los dos roles son sub-personalidades nuestras. Veremos cual de estos roles nos es más fácil jugar, es decir, cual de esos roles estamos acostumbrados a jugar en la vida.

El Juego Curativo con los 5 Dedos nos enseña que podemos escoger en cada momento si quedarnos en el rol del niño solo, miedoso, impotente, furioso o triste (dedos izquierdos), o si queremos mudar al rol de la mamá que consuela, ama, protege, sabe... (mano derecha), y nos hace comprender cómo podemos salir del rol de víctima para ser vencedora.



### El Juego curativo es:

**para los adultos un libro de autoayuda.** Así podrán tomar conciencia de sus propios sentimientos, observarlos, distanciarse sanamente de ellos y tratarlos con acupresión y visualizaciones.

**para interesados en medicina china** sirve de introducción a la Teoría de los 5 Elementos Chinos y propone una terapia amena para “man”-ejar los sentimientos de soledad, miedo, ira, tristeza y apatía.

**para padres, educadores de párvulos y tutores de asilos o guarderías infantiles** una guía para jugar y representar roles con los dedos y percibir eventuales problemas que tengan los niños.

**para el niño** una ayuda para reconocer los sentimientos y problemas propios y ajenos, hablar de forma codificada sobre ellos, reconfortarse y “man”-ejar el problema, tratándolo con los mudras de los dedos.

## ¿Cómo llamas a este vaso?



Mira este vaso. Imagínate, que haya hasta la mitad una bebida que te guste tomar, un buen vino, o un buen jugo.

¿Cómo llamas a este vaso?

Piénsalo, antes de pasar a la próxima página...

¿Lo llamas “medio- lleno”?  
¿O lo llamas “medio-vacío”?

¿Qué sientes cuando dices “medio- lleno”? ... y  
¿Qué sientes cuando dices “medio-vacío”? ...

Es el mismo vaso. Pero la manera de verlo cambia también mi sentimiento.

Si pienso “medio-lleno” inconscientemente me alegro de que esté aun casi lleno, que aun podré gozar de la bebida.

Pero si pienso “medio- vacío” inconscientemente estaré infeliz de que ya no está la mitad.

Puedo escoger pasar mi vida viendo el “vaso medio-lleno” o el “vaso medio-vacío”.

Si paso la vida viendo el vaso medio-vacío, probablemente también caeré continuamente en el papel de víctima, en el “pobre yo”, y me sentiré a menudo solo, triste, impotente, depresivo, con rabia o con miedo.

Pero puedo escoger conscientemente ver el “vaso medio-lleno”, de la misma manera que puedo cambiar del papel de dedo solo, triste, impotente, depresivo etc. al papel de la mano, al papel del adulto capaz, quien ama, protege, entiende, consuela, o da apoyo.

## Reglas de juego:

Con el “Juego curativo con los 5 dedos” queremos entrar en contacto con nuestro niño interior herido.

**Los dedos de la mano izquierda representan al niño herido.**

**La mano derecha representa a la madre.**

La profesora o la madre muestra el dedo respectivo de su mano izquierda y dice, por ejemplo: “Mira este pulgar, se siente muy solo... ¿quieres jugar?”





Mira este **pulgar**

Se siente muy solo.

¿Qué le  
habrá  
succe-  
dido?



### ¿Por qué se siente solo?

Mi pulgar se sintió muchas veces solo de pequeño, cuando se peleaban sus padres, como no tenía hermanos. En la escuela se sintió solo cuando los otros niños no lo dejaban jugar con ellos.

Ahora que soy grande mi pulgar se siente solo cuando mi marido trabaja hasta tarde y no viene a casa, o cuando regresa cansado y quiere leer o ver la tele mientras yo quisiera hablar con él.

Mi nieta me contó que su pulgar se siente solo porque sus hermanos mayores no la dejan jugar con ellos. Un niño en el jardín de infantes se siente solo porque no tiene un amigo de verdad. Una alumna se siente abandonada porque su mejor amiga se mudó a otra ciudad. Una mujer joven dijo que ella siempre esta sola porque su marido se ocupa de su carrera y trabaja hasta tarde en la noche. Una mujer casada se sentía muy sola y abandonada porque su esposo salía con una amante. La madre de un niño con discapacidad siente que no puede hablar con nadie sobre sus preocupaciones porque sus amigas, madres de niños sanos, no pueden entenderla. Un hombre divorciado que fue abandonado por su esposa se siente solo porque ve esporádicamente a sus hijos.



## **Solo y excluido**

se siente este niño.

Él cree: “nadie me quiere”

¿Y cuándo se siente solo tu pulgar?

**Y tu pulgar ¿Cuándo se siente solo?...**  
¿Me quieres contar?...



Mira, ahora viene su mamá, mi mano derecha.  
¿Quieres también hacer venir a la mamá de tu pulgar, la mano derecha?..., Si...?



¿Y qué hace una mamá cuando su hijo se siente solo?..., si..., va hacia el niño y lo coge entre sus brazos (envolvamos cariñosamente al pulgar con la mano).



**¿Y qué le dice la mamá?...**, si..., “Ahora estoy yo y me quedaré contigo cuanto quieras..., te amo..., me gusta pasar mi tiempo contigo..., estar contigo..., jugar contigo...”  
¿Qué más le dice la mamá?



**Siente ahora el pulgar:** sé el pulgar..., siente como se siente el niño..., ¿se siente acogido..., se siente querido...?, ¿o la mano tiene que envolverlo o abrazarlo de otra manera, más fuertemente, más ligeramente o más cariñosamente?



**Sé ahora la mamá,** la mano, pon todo el cariño en la mano... para poder abrazar al niño (el pulgar) de manera que se sienta acogido y amado.

Se el pulgar otra vez y escucha las palabras del amor universal: “eres un ser amado”

**Siente al pulgar,** ¿se siente acogido..., se siente bienvenido..., se siente amado...? ¿Sabe ahora?:

## Soy un ser amado y acogido

Cuando el pulgar se siente amado y acogido puede decirle a la mano que ya se puede ir, que le llamara cuando le haga falta.



¿Cómo te es más fácil de jugar?... ¿con el rol del niño solo o el rol de la mamá que acoge y ama?



**Me aman**

## **Elemento Tierra**

**(cuando está equilibrado)**

Manera de pensar: - soy amado  
- soy bienvenido  
- formo parte, pertenezco  
- soy uno

Manera de sentirse: - amado, querido  
- bienvenido, acogido  
- unido, uno

Manera de actuar: - me junto naturalmente a los demás



## Elemento Tierra

### (cuando está desequilibrado)

Manera de pensar:

- nadie me quiere
- nadie quiere jugar conmigo
- nadie quiere estar conmigo

Manera de sentirse:

- solo, aislado, abandonado
- excluido, sin formar parte
- preocupado

Manera de actuar:

- se aísla o
- síndrome de ayuda ( solo si ayudo quieren estar conmigo)
- se preocupa de manera excesiva
- se inquieta de manera obsesiva



**Miedo**



Ahora mira el dedo **índice**.

Tiene grandes temores.

¿Qué le habrá sucedido?



### ¿Por qué tiene miedo?

Mi índice tenía miedo cuando era pequeño, a la noche, cuando estaba oscuro. Y cuando se reñían sus padres tenía pánico que papá se marchase para siempre.

Y ahora que soy grande mi índice tiene miedo que le pase algo a sus hijos y nietos, y tiene miedo cuando debe hacer conferencias en otro idioma que no domina a la perfección.

Mi nieto me contó que sintió mucho miedo cuando una noche de tormenta se despertó y sus padres no estaban con él. Desde entonces siempre se asusta cuando se despierta por las noches. Mi nieta sentía temor de acercarse a los otros niños porque pensaba que no la iban a dejar participar en sus juegos. Un hijo único de 8 años temía, cada vez que sus padres peleaban, que se fuesen para siempre y nunca volviesen. Una alumna tenía miedo de alzar la mano porque prefería no decir nada antes que equivocarse. Una participante temía decir algo frente al grupo. Una madre sentía pavor de que su hijo se hunda aún más en el mundo de las drogas. Una mujer controlaba tres veces cada noche la cerradura de las puertas por miedo a los ladrones. Un hombre temía que su novia lo abandonase.



**Y tu índice,  
¿Cuándo tiene miedo?  
¿Quieres contármelo?**

# La Magia de los 5 Dedos

Meditaciones Curativas  
para los 5 elementos

Te aconsejo hacerlas con el CD



## Para curar el sentimiento de soledad

(en vez de comer chocolate o dulces y engordar)



Envuelve tu pulgar con la otra mano... Envuélvelo cariñosamente...

Percibe cómo se siente el pulgar ahora...

¿Siente que lo sostienes con amor?...

De no ser así, envuélvelo con el cariño necesario para que se sienta acogido y amado... Percibe cómo lo sostienes con amor... Y vuelve a sentir el pulgar... Y de nuevo cómo lo estás sosteniendo.

¿Qué te resulta más fácil?...

Siente la mano, siente como estás envolviendo el pulgar con mucho cariño.... Vuelve a sentir tu pulgar..., sé tú mismo el pulgar Siente cómo te sostienen con

amor...

Y escucha las palabras de la madre universal que te dice:

Eres **un ser amado...**

Ahora imagínate que estás en un **hermoso jardín**. Observa las flores con sus muy variados colores, huele su fragancia...

Camina por este hermoso jardín...

Mientras paseas quizá descubres unos árboles frutales o unas ricas y maduras bayas... Si te apetece, coge una de estas frutas o bayas y quédate a comerlas cómodamente en un lugar de tu agrado, mientras miras esta bella naturaleza... Siente cada vez más tu unión con la rica y sabia naturaleza, con la madre tierra que nos nutre y que nos provee todo lo que necesitamos para nuestra existencia...

Imagínate ahora que desde tus pies estás unido a través de numerosas y pequeñas **raíces** con la madre tierra...

Al inhalar, absorbes por esas pequeñas raíces la **energía nutritiva de la madre tierra** por tus pies y la conduces hacia arriba por muchos canales paralelos imaginarios, a lo largo de todo tu cuerpo. Es una energía que abunda, que basta para todos...

Cada vez que inhalas recibe la energía de la tierra por tus pies y hazla fluir hacia arriba por muchos canales paralelos imaginarios. Siente como se nutren tus pies..., tus piernas..., tus nalgas..., tu barriga..., todo tu torso..., y tus brazos, tu cuello... y tu cabeza... Siente como cada célula se llena de la energía nutritiva de la madre tierra, que te dice "eres un ser amado"...

Sigue con esta respiración paralela por 5 minutos y deja cada célula escuchar: "Soy un ser amado".

## Para curar la ansiedad



Envuelve cariñosamente tu índice con la otra mano, de manera que se sienta protegido y seguro...

Percibe cómo se siente ahora el índice... ¿Se siente protegido...? ¿Se siente seguro...?

De no ser así, envuélvelo ahora suavemente, dale apoyo y protección...

Y vuelve a sentir tu dedo índice...

Conviértete en tu dedo índice y escucha las palabras del padre universal:

**Eres un ser protegido...**

Mientras al inhalar sigue automáticamente subiéndote en tu cuerpo la energía nutritiva de la madre tierra,

pon tu atención ahora en la lluvia que empieza a caer. Es una **lluvia purificadora** cálida y agradable que penetra suavemente por tus hombros y cabeza y que fluye por canales paralelos imaginarios

hacia abajo por todo tu cuerpo y lleva consigo todas tus ansiedades

Siente cómo se va purificando todo tu cuerpo...

Siente cómo se va limpiando tu cabeza...

Siente cómo se van disolviendo las tensiones de tu nuca y de tus hombros...

Siente cómo se sueltan y relajan tus hombros...

cómo se disuelven las tensiones de tu espalda...

de tu barriga...

de tu pelvis

Percibe cómo esta lluvia limpia tus piernas...

y tus pies...

Toma conciencia de que las tensiones y temores se desprenden de tu cuerpo...

Siente como limpia todo tu cuerpo...

y cómo se va purificando tu cuerpo...

Continúa haciéndolo durante 5 minutos



## Libros de Vivienne Rauber:

### El Juego Curativo con los 5 Dedos (nueva edición ampliada 2008)

con 3 CDs (2 nuevos: El Juego curativo y La Magia del abrazo).

Original en alemán, traducciones al inglés, portugués, francés, italiano y español.

### Libérate con 7 audio-CD (2007)

Curarse con las visualizaciones de los 5 elementos chinos:

Después de haber entendido y trabajado "El Juego Curativo con los 5 Dedos" se puede profundizar, trabajando el elemento que más necesita con las visualizaciones de Libérate.



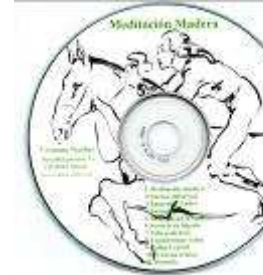
## Libérate, con la ayuda de los 5 CDs y el nuevo libro, y transforma



soledad  
en amor



miedo  
en  
confianza



rabia  
en  
fuerza



depresión  
en alegría



tristeza en  
serenidad





## Direcciones de las autoras:



### **Instituto de Terapia Energética Psico-Corporal**

Vivienne Rauber- Decoppet, Psicóloga SPV/ FSP

Susenbergstr. 11, 8044 Zürich, Tel. 044 262 37 68

[www.vivienne-rauber.com](http://www.vivienne-rauber.com), e-mail: [vivienne.rauber@sunrise.ch](mailto:vivienne.rauber@sunrise.ch)

### **Barbara Hug**

Spiegelgasse 14, Tel: 0041 44 261 64 87

Atelier Paulstr. 4, Tel: 0041 44 380 10 28

8008 Zürich e-mail: [hugbarbara@bluewin.ch](mailto:hugbarbara@bluewin.ch)