Estoy aquí para apoyarte

Si te siente insegur@, abrumad@ o removid@ usa esta guía para regresar a un lugar seguro.

Hay algunas opciones de recursos, y puedes utilizar la que mejor te convenga.

Estoy aquí contigo, y vas a estar bien.

Enfócate fuera de ti

Comienza identificando algo que puedas ver que sea neutral. Algo que no te provoca ninguna activación adicional. Tal vez una silla, una prenda de vestir, una taza.

Concéntrate en describir todo sobre ese objeto:

- Forma

- Color

- Textura

- Peso

- La temperatura

Trata de caminar a través de esas partes que describiste lentamente, y cuando hayas observado todas las partes del objeto, repite el proceso. Cuando repites el proceso de identificación, agrega algunas respiraciones lentas.

Respira en dos partes; en el vientre, y luego en el pecho. Conten la respiración durante 1-3 segundos y luego suelta lentamente con un ligero sonido de exhalación. Puede ser útil fruncir los labios como si fueras a silbar para ralentizar la exhalación. En cada exhalación, intenta contar los segundos que tardas en exhalar y haz que cada exhalación sea 1 segundo más larga que la anterior.

Enfócate en ti

Comienza concentrándote en una sensación que está fuera de tu cuerpo, como el olor de la habitación en la que te encuentras o la sensación de tu ropa sobre tu piel. Ve cuánto detalle puedes notar en este sentido externo.

¿Qué tipo de olor es? ¿En qué te hace pensar ese olor? ¿Cómo es que ese olor entra en contacto con tu cuerpo?

¿Cuál es la textura de la tela que te toca? ¿Es suave? ¿Te hace sentir cálida/o? ¿Está tocando todo tu cuerpo o una parte de él?

A medida que te enfocas en estas sensaciones externas, comienza a agregar más, como la sensación de la respiración y la sensación de tu cuerpo en contacto con la gravedad.

¿Puedes sentir tu cuerpo en tu asiento? ¿Cuáles son los puntos de contacto que tienes con tu propio cuerpo? (ej., manos en mi regazo, piernas cruzadas, etc.) ¿Puedes adaptarte para estar en una posición en la que te sentirías un 1 % mejor o más segur@? Sigue cualquier movimiento que se sienta bien para ti, como abrazarte con tus brazos, juntar las manos, llevar las rodillas al pecho.

Comienza a respirar en dos partes; en el vientre, y luego en el pecho. Contén la respiración durante 1-3 segundos y luego suelta lentamente con un ligero sonido de exhalación. Puede ser útil fruncir los labios como si fueras a silbar para ralentizar la exhalación. En cada exhalación, intenta contar los segundos que tardas en exhalar y haz que cada exhalación sea 1 segundo más larga que la anterior.

Suavemente comienza a balancearte o mecerte de un lado a otro lentamente. Continúa volviendo a los sentidos del olfato, la textura, el peso y la respiración. Repite estos pasos lentamente tantas veces como lo necesites.

marianalee.com

Crea espacio con tu respiración

Está bien si recuperar el aliento se siente difícil en este momento. Trabajemos junt@s para facilitar el proceso...

Coloca tus manos sobre tu vientre y, al inhalar, presiona tu vientre contra las manos para que se eleven. Luego terminarás tu inhalación respirando en tu pecho. Contén la respiración durante 1-3 segundos y luego sueltea lentamente con un ligero sonido de exhalación. Puede ser útil fruncir los labios como si fueras a silbar para ralentizar la exhalación. En cada exhalación, intenta contar los segundos que tardas en exhalar y haz que cada exhalación sea 1 segundo más larga que la anterior.

Regresa tu atención a las sensaciones activadas en tu cuerpo. Mientras inhalas, imagina que la respiración viaja a esa área y crea un poco más de espacio para esa sensación. Observa tu

aliento al inhalar como si expandiera las paredes alrededor de esa sensación como si la sensación tuviera espacio para respirar. No vamos a deshacernos de la sensación ni a alejarla, sino a dejarle espacio.

Continúa inhalando para crear espacio y disminuye la velocidad de la exhalación a medida que te sientas apoyad@. Repite según sea necesario.

Combina la energía y muévete

Si te resulta difícil reducir la velocidad, utiliza este ejercicio para igualar la energía de tu cuerpo.

Haz una pausa para identificar qué tan rápido sientes que va tu cuerpo. ¿Puedes usar una escala del 1 al 10, siendo 10 el más alto, o necesitas una escala más grande? ¿1-20? ¿1-50?

Establece dónde se siente como si estuvieras y amplía la escala para tu necesidad personal.

Ejemplo: En este momento, soy un 15 en la escala del 1 al 20.

Mientras haces el movimiento, concéntrate en tu exhalación. Igualar la energía puede ser complicado y es importante involucrar la respiración mientras haces esto:

Elige una parte de tu cuerpo para rebotar o sacudir. Una pierna, un pie, una mano, tus hombros. Mientras sacudes esta parte, continúa concentrándote en la exhalación. Si puedes, intenta hacer un sonido audible "haaaaaa" mientras exhalas. Si hacer un sonido es difícil, trata de mover tus labios como si estuviera soplando aire a través de una pajilla. Deje que su cuerpo rebote y expulse el aire.

A medida que sientas que la energía se une o se eleva, vuélvete hacia una pared o una puerta. Vas a conectar tu cuerpo y empujar todo tu peso contra la pared/puerta. Asegúrate de doblar las caderas, dobla las rodillas y baja la cabeza para que los hombros encajen. Sigue exhalando. Cuenta hasta 5 o 10 mientras presionas y activas todo su cuerpo. Cuando te hayas conectado, vuelve al rebote.

Variación: si la prensa de pared no es cómoda para tu cuerpo o activa una lesión, intenta sentarte en la pared, una serie de sentadillas, flexiones o cualquier variación personal de un ejercicio de compromiso corporal. El objetivo es presionar la energía con el cuerpo en una dirección.