GUIA PARA ENCARNAR EMOCIONES

No hay un camino directo hacia lo mejor de nosotros mismos.

Esta guía tiene la intención de ser una herramienta, un recurso para las personas mientras navegan y tratan de profundizar en su comprensión de sí mismas. Esto se creó para brindarte herramientas, y fue creado en base a numerosas prácticas, herramientas somáticas y sanación intuitiva. Mi trabajo como practicante de sanación de trauma somático me ha demostrado una y otra vez que no hay nada más puro y hermoso que alguien que descubre su propia grandeza y esencia. Muchas veces eso viene con desafíos, pero la libertad y la verdad que surgen de la autorrealización aún no se han igualado. Así que te deseo lo mejor, buscador de la verdad. Que tu búsqueda interior esté llena de apoyo, coraje y magia.

Sinceramente, Mariana Lee.

marianalee.com

Invitando a tu cuerpo al juego

No podemos alcanzar nuestra meta de vivir encarnados sin aceptar que tu cuerpo tiene algo que decir. Responde estas preguntas a continuación y ve lo que tu cuerpo está diciendo hoy. Escribe lo primero que se te venga a la mente.

¿Cómo se siente hacer una pausa y tratar de “escuchar” a mi cuerpo?

¿Qué sensaciones notas cuando haces esto?

¿Puedes identificar un lugar donde sientes la sensación?

Si tu cuerpo pudiera decirte cómo se siente en este momento, ¿qué te diría?

Amabilidad

A medida que te conectas con tu cuerpo, es importante darse cuenta de cómo estás respondiendo/reaccionando. Si bien la amabilidad o compasión puede ser difícil de practicar, es importante establecer una relación segura con el cuerpo. Esto comienza con un espacio abierto para expresarse.

Cuando estás escuchando a tu cuerpo, ¿cuál es el mensaje que le estás enviando? Céntrate en la zona donde sientas las sensaciones en tu cuerpo, y pruéba esta frase: "Estoy aquí y escucho, es seguro estar aquí".

*Sugerencia: verifica qué tono de voz estás usando, ¡esto hace una gran diferencia!

Practica permanecer y concentrarte en esa área, mientras respiras profundamente en tu vientre. ¿Qué notas cuando haces esto? Trata de expresar en voz alta lo que ve/sientes en el cuerpo. Ej: Veo tirantez en mi vientre. Veo que está oscuro y se siente tóxico. Veo que una parte de mí quiere alejarse de eso.

Quedarse ahí

Una de las grandes áreas que pasan por alto los procesos cognitivos es la integración corporal. Es imperativo que nos permitamos y nos desafíemos a sentir en nuestros cuerpos la profundidad y el alcance que evoca una experiencia en nosotros. Si bien da miedo sentir grandes emociones, ve si puedes usar estas indicaciones para ayudarte a permanecer presente.

1. Haz un contacto suave con tu cuerpo. Puedes colocar tu mano sobre tu corazón, envolverte en un abrazo o simplemente descansar tus manos sobre tus piernas. Este contacto ayuda a tu cuerpo a saber que estás aquí con él.
2. Usa tu respiración para crear más espacio para la emoción. Imagina que la sensación está llenando tu espacio y, al agregar aire, creas más espacio. Concéntrate en respirar hacia tu vientre y hacer que tu exhalación sea solo unos segundos más larga que tu inhalación. Repite según sea necesario e intenta al menos 7 respiraciones profundas antes de pasar a la siguiente actividad.
3. Valida y quédate. A pesar de que una emoción puede desencadenar tu respuesta de lucha/huida, está bien sentir lo que sea que estés sintiendo. Permanece con él y recuérdale a tu cuerpo "Está bien sentir esto, estoy aquí contigo" crearás una sensación de validación y permitirás que la sensación se asiente de forma segura.

Autorregulación y calma

Después de una gran emoción , es importante tomarse el tiempo para calmar y regular tu sistema nervioso. Prueba estos ejercicios para volver a casa después de los desencadenantes. Prueba cualquiera de estos ejercicios de movimiento para volver a casa:

- Balancéate suavemente de lado a lado, como un bambú que lo mueve el viento, lentamente.
- Participa en algunos estiramientos suaves, usando todo tu cuerpo.
- Permítete un movimiento suave, derritiendo tu cuerpo para que quede suelto y maleable.
- Crea una imagen con tu cuerpo de alguna emoción que se siente segura, que actúe como una energía segura y protectora, y respira profundamente.
- Coloca tus manos sobre tu vientre, respira hacia el vientre y cuenta los segundos de tu respiración. Inhala en 4 tiempos y exhala en 6 tiempos.

Suavidad para tu alma

Uno de los regalos más poderosos que podemos darnos a nosotros mismos es el amor propio y la compasión. Usa el siguiente ejercicio para practicar traer un poco de suavidad a tu alma.

Encuentra un lugar cómodo para sentarte y programa un temporizador de 1 a 3 minutos (a elección tuya). Cuando inicies el cronómetro, coloca una mano sobre tu corazón y una mano sobre tu vientre, cierra los ojos y repite la siguiente frase "Gracias por estar conmigo". Muchas veces, después de repetir esto unas cuantas veces, te viene a la mente otra frase de amor o compasión hacia ti mism@, si eso sucede te invito a integrarla a la practica.

Escribe aquí cómo fue esa experiencia para ti:

¿Qué necesitas a continuación?

Al llegar al final de esta guía, recuerda que el camino hacia nuestro verdadero ser nunca se detiene, porque la vida no se detiene. Eso puede resultar abrumador y también emocionante.

Permítete tomar un descanso y aprovechar este momento para preguntarte ¿Qué es lo que necesita ahora? y cubre esa necesidad acorde a tu respuesta.