

Fragmentos didácticos de la transcripción

Selección editorial basada en los subtítulos automáticos; se ha limpiado para facilitar la lectura y no es una transcripción exhaustiva. Se omiten prácticas en salas y testimonios personales por privacidad. Las asociaciones entre sensaciones, emociones y zonas corporales expresan el marco de la docente y no son diagnóstico ni explicación de enfermedad. Duración del vídeo: 01:48:43.

00:00:00 Elige una situación reciente que haya despertado ansiedad o preocupación y observa dónde la notas en el cuerpo. Lleva la respiración a ese lugar y observa qué emoción aparece detrás de la sensación.

00:02:00 Sigue el movimiento y observa a dónde te lleva; nota también qué pensamiento acompaña a la emoción.

00:04:00 La sensación corporal puede orientar la exploración de una emoción y de la respuesta que aparece para protegerse. Si cuesta nombrar la emoción, empieza describiendo la zona y lo que percibes allí.

00:08:00 La guía propone notar el apoyo de la silla y visualizar una conexión con la tierra.

00:14:00 Observa cómo se siente en ti la energía creativa, sin dar por sentado que será igual para todas las personas.

00:18:00 La autenticidad se explora atendiendo a las propias necesidades y buscando coherencia entre pensamiento, palabra y acción.

00:22:00 La clase distingue entre poder hacer y querer hacer, e invita a observar la dirección de pensamientos, emociones y acciones.

00:24:00 Al escuchar un problema, observa tu propia sensación y pregunta a la otra persona qué nota ella.

00:26:00 El ejercicio propone identificar la emoción primaria y explorar qué hay detrás, verificando la percepción.

00:58:00 Conectar con la emoción permite observar qué impulso aparece y si el movimiento continúa.

01:02:00 Sigue el movimiento corporal y observa qué imagen aparece.

01:04:00 Continúa el gesto en relación con la imagen, a tu propio ritmo.

01:46:00 El cierre vuelve a dos ideas que el grupo recoge: aceptación y gratitud.