

Transcripción

Patrones corporales que sostienen un rol

Transcripción automática revisada para lectura. Los saltos temporales enlazan con el vídeo en la experiencia interactiva.

00:00:02

Entonces vamos a ver aquí, ¿no? Esto me gusta utilizarlo para ver ciertos

00:00:07

movimientos del cuerpo. Cuando nosotros estamos trabajando con trauma y ver nuestros propios

00:00:12

trauma y nuestros propios movimientos, a veces no son ojo en cien que no. Ustedes ven

00:00:17

que yo en mis redes sociales, como yo hago mucho trabajo corporal, en mis redes sociales

00:00:21

van a estar viendo que siempre estoy colocando fotos mía, videos y todas esas cosas. Eso

00:00:26

tienen que ver con mi propio trabajo personal, haciendo chorradas a veces, a veces posando

00:00:31

veces, aquí, este, a primero porque son le da cuando estamos trabajando redes sociales,

00:00:38

notar la sensación de cercanía, entonces esto es bien importante, pero bueno, ellos se

00:00:44

lo prenderán después. Este, ¿qué pasa? Que cuando nosotros estamos haciendo trabajo corporal,

00:00:50

tenemos que observar, cuando usamos una de las cosas que yo quiero que haga en ustedes,

00:00:54

porque vamos a hacer diferentes trabajos con qué. Vamos a hacer diferentes trabajos con selfie y

00:00:59

con videos porque recuerden que tiene que ver con nuestra imagen corporal y muchas veces sin necesidad

00:01:08

que nosotros hablamos o hablemos de que tenemos un trauma, el trauma se ve en el cuerpo y eso es

00:01:17

lo que tenemos que aprender a identificar en nosotros porque a veces nosotros estamos tratando de

00:01:21

comunicar un servicio tratando de comunicar algo a los demás y entonces no mi cuerpo,

00:01:30

mi mente, mis palabras están diciendo una cosa pero mi cuerpo está diciendo otra cosa.

00:01:35

Imaginemos vamos a hablarle a este señor, este es Pepe.

00:01:41

¿Y Pepe está aquí presentando?

00:01:44

no sé, Pepe es una persona muy segura de sí misma, muy confiado, confía en la vida,

00:01:53

está totalmente abierto a la vida con entusiasmo y alegría. Pepe cree en la vida, cree

00:02:06

que bueno que todo le va a salir bien, que va a conseguir una relación de prej ideal,

00:02:17

que no era la semana que me diga con sus hijos, sus hijos lo ven como un hombre seguro y un

00:02:22

hombre e confiado en sí mismo. ¿Ustedes ven esto en PP? ¿Qué ven en PP? No, que es introvertido,

00:02:40

que es temeroso, que es inseguro.

00:02:52

¿Está triste?

00:02:54

¿Qué está triste?

00:02:56

Fíjense que yo le estoy contando, verbalmente, lo que está diciendo, pero fíjense lo que está diciendo, el cuerpo de peper.

00:03:02

Así que Pepe podrá estar vendiendo tu servicio diciendo que es una enteterapeuta y que te va a ayudar, imagínense este terapeuta diciendo que te va a ayudar a ganar seguridad en ti mismo.

00:03:13

comprarian su servicio. La vista es mucho más rápido.

00:03:22

Aquí tenemos a PEP, donde dice que te va a enseñar a

00:03:31

a sentirte, es que es una persona súper humilde, que es una persona que

00:03:37

simplemente está ante la vida, es muy humilde, con humildad que ha

00:03:47

súper preparado para enseñar a sacar la humildad y las sencillas de la vida. ¿Me creerías?

00:04:01

Aquí vamos una vez más con PP, que dice, vamos a ver, aquí qué te está diciendo PP,

00:04:09

porque este es muy interesante. Vamos a ver, aquí está vamos a ver, PP quiere que tu confie en

00:04:26

en él, aquí que quiere, vamos a imaginar aquí, que quiere Pepe aquí, y yo no se me crea

00:04:37

la mano, vale, que quiere Pepe aquí, que me está diciendo Pepe, me diga caso, que le

00:04:46

diga caso, que ordene a autoridad, un autoridad, vamos entendiendo, pero a veces mucho más fácil

00:04:58

pero en el pepe, porque claro, pepe es un muñequito articular, ¿vale?

00:05:01

El podemos ver, se puede hacer, este pepe, usted lo va a ir conociendo en diferentes

00:05:06

actividades que nosotros vamos a ir haciendo y es bien interesante para observar

00:05:10

qué cosa nos está diciendo, un consultante en un momento determinado,

00:05:13

cuando veamos ya las técnicas determinadas.

00:05:15

Y quiero que experimenten la técnica entre ustedes,

00:05:17

siempre es muy importante en hacer movimientos de cadera.

00:05:20

Por eso, cuando hacemos los cinco movimientos que se vence ya de ellos,

00:05:24

ustedes vamos a hacer movimientos, algunos movimientos de cadera

00:05:27

que son muy importantes para soltar algunas cosas, pero bueno, ya iremos bien,

00:05:31

esa es la primera presentación de PEP.

00:05:34

Que sucede que muchas veces yo estoy hablando y entonces estoy hablando así.

00:05:38

Y aquí ustedes, bueno, ustedes saben que tal y ustedes me empiezan a observar algo

00:05:45

en mí que no les da de todo confianza y no saben qué es y es mi postura por por

00:05:52

que vamos a hacer hoy. Yo quiero, primero que los primeros

00:05:57

de ustedes, después voy a ver algunos casos particulares y vamos a trabajar.

00:06:01

¿Más? Quiero que vamos a hacer a principio. Yo quiero que cada uno de ustedes

00:06:08

expresen el mayor problema que tengan estos momentos en su vida. No me lo va a

00:06:12

presen aquí públicamente ahora, ¿vale? Lo va a presen entre el compañero. ¿Cuál es el

00:06:16

problema? Mayor problema. ¿Qué va a hacer? ¿Y cómo lo va a hacer? Nosotros vamos a

00:06:21

imaginar que no es lo entorno yo siempre digo la plataforma de coseleaciones por

00:06:27

ejemplo yo tengo un círculo no cierto un círculo entonces yo imagino visualizo

00:06:31

que este círculo queríamos ver bueno vamos a ver y calen un poquito más para

00:06:34

acá no sé cómo estar el yoga ahora pero bueno no ni idea

00:06:39

vamos bien a ser aquí imaginamos que no sé es que no me veo bien

00:06:43

no no tengo pasos que tengo que hacerlo del otro lado no hacerlo aquí pero bueno

00:06:49

no estoy en un preso de la aceleración.

00:06:50

Imaginemos que estamos así.

00:06:52

Yo quiero que ustedes visualicen en un espacio donde estén.

00:06:58

Entonces, ustedes van a ir a hacer moviéndose.

00:07:01

Imaginemos que son movas y en la plataforma, porque no pasen.

00:07:05

Vale, en aquí.

00:07:07

Imaginad esto.

00:07:10

Voy aquí, momentito.

00:07:13

Imaginemos aquí la plataforma.

00:07:15

Y en el lugar donde yo esté, en el espacio donde yo esté,

00:07:19

voy a hacer esto.

00:07:23

aquí, vamos a compartir esto y en la plataforma lo comparto aquí, no? Si ahí se ven, vale,

00:07:33

entonces imaginemos que yo voy a hacer esto en mi espacio, ¿no? En mi espacio yo voy a

00:07:39

hacer esto. Recuerden que hemos hablado en otra ocasión acerca de que tenemos un cuerpo

00:07:44

físico, un cuerpo emocional, un cuerpo mental, un cuerpo espiritual. Yo quiero colocar fuera

00:07:52

de mí un espacio donde voy a tener un cuerpo emocional donde voy a tener un cuerpo físico

00:07:58

y hacer un cuerpo mental en cuerpo espiritual. En el cuerpo emocional yo voy a hablar de como

00:08:03

me siento este que emocion tengo reprimida, que emocion siento, vamos a poner en vez de

00:08:09

que imaginemos un problema que puedo tener ahora, un problema que puedo tener ahora, ah que mucha

00:08:15

gente se me está apuntando a los salieres de cocelaciones y no me da tiempo y no quiero hacer un

00:08:20

y hay más de cinco horas de constelación.

00:08:22

Yo soy un problema que tengo.

00:08:23

Yo sé cómo me hace sentir este problema.

00:08:25

El problema me hace sentir.

00:08:29

Me generan cida por que no se imagina.

00:08:32

Y si yo posicionan, no sé si me estoy viendo la cámara.

00:08:34

Voy a ver, me van a ver aquí compartimos.

00:08:37

Imaginemos que este espacio emocional, vale.

00:08:40

Estoy aquí.

00:08:41

Este es mi espacio emocional.

00:08:42

Esto lo puedo hacer andando.

00:08:44

No lo voy a ser sentado, sino en gruso de pie.

00:08:48

Bueno, este es mi espacio emocional.

00:08:49

la lejosidad. Esto cuando yo pienso en que tengo que dar el taller y pensar en más

00:08:54

cinco horas como hago para regular para que nos apunte más gente porque si no los talleres

00:08:59

son más inteminales y no quedo sin un taller online de diez horas y nada de esto. Entonces

00:09:05

pues simplemente como tengo que hacer y como tengo que hacer los siglos. Entonces en

00:09:08

en general, me genera como alguien se ha presión en la espalda como un peso de que esto me genera mucha ansiedad y un poquito de angustia de cómo hago para realizar bien ser esto.

00:09:28

porque siento que me gobia mucho, estoy hablando desde el punto de vista emocional, bien

00:09:32

o mi corporalidad, puedo ponerme de perfil, vamos a quitar mi cabello porque tengo una

00:09:37

merena, entonces pues nada, esto me genera fíjense aquí, mi gesto, bueno, pues yo estoy hablando

00:09:41

con usted y aquí si me imaginemos que esta la cámara, bueno, esto se me está generando mucha

00:09:46

ansiedad, mucha carga, mucha presión, el despal, no sé qué, me voy a hablar de mí, eso estoy en mi

00:09:53

mi cuerpo emocional. Ahora voy a ir a mi cuerpo físico, entonces me paso y imaginemos que

00:09:59

mi cuerpo físico está por aquí. Vamos a poner la commandita. Es un poquito más grande

00:10:03

para que vean. Si no me dues de él, le muestra la plataforma para que vean como más o menos

00:10:08

tienen que dividir estas pasas y se acionar donde va a estar cada uno y verificar con el

00:10:14

su compañero en que cuerpo está en hablar. Entonces imaginamos que yo estoy aquí en el cuerpo

00:10:17

documenta, bueno, lo sé, el cuerpo mental, pues mira, yo sé que esto, el cuerpo mental,

00:10:23

sé así, yo sé que esto lo puedo dominar esto y muchísimo más porque este, se que tengo

00:10:30

estrategias, tengo herramientas para poder racer y cada vez este va a venir más gente y pues

00:10:38

simplemente los estudiantes, los estudiantes que están de la forma se me va a aprender muchísimo

00:10:42

nomado y van a poder estar mucho más tranquilo y bueno esto me genera, estoy pensando ya

00:10:51

pasándemente en qué cosas puedo hacer, fíjense como cambio en mi presión facial que cuoco

00:10:56

se puede hacer, qué cosa puedo sentir. Estoy diciendo eso en verdad, estoy haciendo los

00:11:01

terceros conciencia de que parte del cuerpo. Ahora yo quiero hablarles de un cuerpo físico, el

00:11:12

mira, yo uso las piernas, desde el cuerpo físico, pues mira yo simplemente y me muero,

00:11:18

que es un profísimo minuto, se colinquía, entonces me muero para todo en la, entonces,

00:11:22

pues mira, desde el cuerpo físico pues mira yo realmente lo que yo pienso hacer para

00:11:27

aspectos de cosas, pienso que introduzco el pensamiento del cuerpo físico, es decir, mis pensamientos

00:11:31

influyen en mi cuerpo físico. Entonces bueno, desde el cuerpo físico pues yo pienso que este realmente

00:11:38

con dar entre de posesión y posesión,

00:11:41

recistos de diez minutos, bueno, que vayan al baño,

00:11:45

que rebanado, yo también en estilo,

00:11:47

algunos asisos de calistenia, bueno de repender

00:11:49

los morcados, dejen una música y así no va a arreglar,

00:11:52

no, sin diéndose muchísimo mejor.

00:11:53

Dejé mi cuerpo físico, va a estar súper bien,

00:11:55

y va a estar tranquila, los demás también pueden hacer,

00:11:59

fíjense la costura,

00:12:00

o ser bien todo como nuevo la cabeza,

00:12:02

como me cambie a la gestualidad de la casa.

00:12:05

y voy a poner un cuerpo espiritual, la cuerpo espiritual con la frecuencia del

00:12:10

antes y la verdad que yo el tono de boca océrenta también, eso estoy en mi

00:12:16

cuerpo yo lo sé haciendo con usted, mi cuerpo espiritual pues este simplemente

00:12:21

estoy contactando con el alma de estas personas, con la la transformación que

00:12:27

puede haber, la transformación tanto en la estudiante como la persona que viene a

00:12:31

postelar, pues simplemente pueden estar allí más conectados,

00:12:35

sigo misma, además de esto, para mi misma aprendizaje,

00:12:38

porque estoy aprendiendo cada vez mucho más de mi

00:12:43

sistema, la conexión, como estamos todos conectados.

00:12:49

Observen mis comisura de los labios, la frente, los

00:12:55

movimientos de la cabeza, todos eso.

00:12:58

y ustedes van a apuntar lo que vean en el otro.

00:13:01

Incluso pueden sacar una foto con la imagen,

00:13:04

pueden sacar una foto con el móvil para que van a esta persona

00:13:06

como es en el lugar.

00:13:08

Luego vamos a venir aquí y la persona va a hablar y contar

00:13:11

el que es problema.

00:13:12

Y el otro que fue su compañero va a identificar desde que el cuerpo

00:13:15

está hablando.

00:13:17

Palíal va a hacer preguntas a su compañero.

00:13:19

Y ustedes van a decir yo estaba trabajando con él.

00:13:21

Esta persona está hablando de tal cuerpo.

00:13:23

¿Por qué?

00:13:23

¿Por qué hace esto y esto?

00:13:25

¿Por qué?

00:13:26

que está manera vamos a desarrollar nuestra capacidad de observación y vamos a ver cuando

00:13:31

nosotros estamos hablando de la musión, cuando estamos hablando de nuestro cuerpo mental,

00:13:35

de nuestro cuerpo físico, de nuestro cuerpo espiritual. Y cómo se afectan uno con otro,

00:13:40

como a veces estoy en los rituales, estoy hablando de la musión, como a veces estoy hablando

00:13:43

de mi cuerpo, de mis sentir sensaciones y estoy pidiendo de los pensamientos. Entonces aquí,

00:13:50

que importa, cuando yo observo el otro y ojo que no es casual que me toco un compañero

00:13:55

porque muchas veces esa cosa que hace compañero también la voy a observar en mí.

00:14:00

Entonces aquí una fotografía, vamos a sacar una fotografía de esa persona hablando,

00:14:06

desde que hablando de ese cuerpo emocional, les pueden decir, ponte de perfil, ponte de espalda,

00:14:11

piensa de pie, ponte de pie, sacar la cámara completa, este, o serme en los gestos de la cara,

00:14:19

a ser el gesto de saleta al muerta, vamos a ir y ustedes cuando ustedes también están hablando,

00:14:26

este olvidense simplemente centra en este no que están contando desde la

00:14:29

emisión, desde su pensamiento, desde los físicos, desde los virtuales, centra en ese,

00:14:34

y olvidense de estarse observando en ese momento. Se vamos a observar luego, cuando lo

00:14:38

otro porque luego vamos a venir y yo voy a hacer acotaciones aquí.

00:14:42

Entendimos lo que vamos a hacer. Sí, es un primer contacto con usted y le digo que es

00:14:49

super revelador. Entonces recuerden dividir estos espacios como los vemos aquí en

00:14:55

su espacio fícil como yo hice puede ser sentado puede ser de pie, si es de pie es

00:15:00

mucho más poderoso, porque si pueden ver incluso la columna, la cadera, todo

00:15:05

como se mueve como las gente esticulas, se mueve como esticulas de que está

00:15:09

el mundo espiritual o cuando está en su cuerpo emocional, cuando está en su

00:15:13

cuerpo mental. Lo importante es aprender a identificarlo nosotros y a nosotros nos

00:15:16

cuesta mucho identificar lo más importantes que lo observa el otro para que luego no lo

00:15:22

cisme y luego vamos a verificar que realmente sea así. Sí? Claro o no? Sí.

00:15:31

Bueno, entonces vamos a grupito. María Fabiola se que no va a estar.

00:15:42

Bueno, voy a hacer las saldas.

00:15:49

Si, María, el personaje de Con María ya saben que voy a poner a María con otra persona,

00:15:53

fue estar como observadora María. A ver, diez minutos, ¿vale? Pero que lo hagan los dos

00:16:02

está bien, con este es un poquito más de tiempo. Así diez minutos o quince. Quince.

00:16:11

Quince, vale. Pero que lo hagan los dos, pero aquí no se va a quedar nadie sin hacerlo.

00:16:19

ahí ya pero momentito, momentito ya va aquí, en el pueblo, aquí ya probé, están ya

00:16:58

completo, en vez que no entonces, a mí lo te puse con otra, ellos están trabajando

00:17:06

a trabajar y tu observas, vayan entrando la sala de grupo, Claudia, entrar la sala de grupo

00:17:32

Claudia. Claudia, entrar a la sala de grupo, please. Claudia.

00:17:52

Te saldrán a tener una revisión y te hacerlo.

00:23:06

Claro, creo que estamos solit... Ay, llegó los... No salimos rápido, ¿verdad?

00:34:52

No preguntamos si salíamos el cuarto, dijimos que sí, ya estamos.

00:35:08

Luz, no, te estamos... Yo no te estoy escuchando.

00:35:11

¿Cómo le fue?

00:35:14

Ahorá. Sí. ¿Cómo le fue, chica?

00:35:17

Bien.

00:35:17

divertido. Vale. De que se dieron cuenta ver cuándo

00:35:23

un poquito. Pues en general hicimos el comentario de de

00:35:31

pues como vemos a todo como nos hablábamos y pues dijimos

00:35:36

pues patricias un poco más emocional porque ya está

00:35:40

hablando siempre desde el sentir desde la manera o se

00:35:43

expresa siempre pues con desde su punto de vista de sentir

00:35:47

y también hablamos de por

00:35:52

referente a mi caso y hablaba de que yo

00:35:57

es, habló desde la punto de de

00:36:00

vizamental pero también muy

00:36:02

espiritual porque coloca las manos

00:36:06

así porque siempre estoy pues como

00:36:12

como esperando iluminación de

00:36:16

algo así, pues porque mi dirijo mi mirada hacia el cielo, sí recurró como, o sea,

00:36:23

anotar a la persona sino como de verdad hacia el cielo, o sea, como esperar algo espiritual,

00:36:29

algo así. Bueno, pues lo más bien, pues con la idea, mira, la odé. Yo estoy hablando contigo y entonces

00:36:35

te digo que estoy segura que tú puedes confiar en mí y que constantemente yo voy a estar allí para ti, para ser contacto, para escucharte y atender. ¿Me creerías?

00:36:52

no y entonces mi pregunta es si tienes una relación de pareja si tienes hijos

00:37:03

como estables cuenta de contacto mi pregunta es usual para ti pero cuidado con esto

00:37:13

ponte en esa posición del espiritual allí que estoy viendo mira hacia arriba y que miro ya arriba y

00:37:23

quien se fue, quien partió, que me deshundo el horno profundo.

00:37:35

Como cambió mi vida después de la partida de esa persona.

00:37:46

Espira profundamente.

00:37:51

Suena.

00:37:58

Y quiero que ahora con tu cuerpo, simplemente con tu cuerpo,

00:38:06

les partira de esa persona.

00:38:08

Hámoslo con tu cuerpo, de la manera que tú quieras.

00:38:10

Deja partir de esa persona, porque la vas a llevar en tu corazón.

00:38:13

¿Vale?

00:38:17

Pero hazlo con tu cuerpo.

00:38:18

porque quiero que expreses con tu cuerpo como deje a partir de la con tu cuerpo, con

00:38:30

obvio que abierta y a tus manos al corazón, observa tu espalda, tu cuerpo, en general, aquí

00:38:48

ya ahora estera los ojos y vea reajustando todo tu cuerpo a que ahora estás en tu cuerpo

00:38:58

y deje a partir de esa persona, reajusta como movimientos mínimos tu cuerpo para estar presente

00:39:27

¿Cómo se siente?

00:39:31

¿Dejó? ¿Libian? ¿Quién fue la persona que partió?

00:39:40

¿Y un papá?

00:39:47

En un hora mi papá, ahora empiezo a hacer contacto real con un gente.

00:39:53

En un hora mi papá, empiezo a hacer contacto real con la gente.

00:39:59

Y observa cómo se mueve a tu cuerpo y a ese contacto real.

00:40:02

¿Cómo es tu cuerpo y a ese contacto real?

00:40:16

De pequeño movimiento.

00:40:20

Lo mismo.

00:40:20

el movimiento se va juntando, juntando.

00:40:23

No podemos trabajar solamente con la emoción,

00:40:25

el pensamiento, el trabajo contra vamos y tiene que

00:40:29

reajustar el cuerpo y es lo que vamos a ir observando,

00:40:33

es esas esas enteslaciones propios activas,

00:40:36

ese contacto con mi cuerpo, que se expande, que se aprieta,

00:40:42

pequeños movimientos quizás de la mandíbula, de la cabeza,

00:40:46

pequeñas cosas, pequeños ajustes, este es el primer contacto,

00:40:51

y si hemos una vez juntado con la respiración,

00:40:54

luego vamos a ir haciendo contacto a la impresencia,

00:40:57

a contado del cuerpo.

00:40:59

Vale, graud y gracias.

00:41:01

Gracias, nos vemos.

00:41:04

Alguien más, porque después las gustas,

00:41:06

porque a gol primero no sé por nadie creablar.

00:41:11

Alguien más.

00:41:15

El cabello.

00:41:17

La mía que hablaste de lo que viste,

00:41:19

o de los que yo expresé.

00:41:24

¿Dónde está Yurix?

00:41:26

Ah, ya dirá.

00:41:27

Vale, ya dirá.

00:41:30

¿De dónde tú quieras?

00:41:33

Ok, bueno.

00:41:35

Empezó a Diana y me fue como solamente la parte física y la emocional.

00:41:41

Fue como que la confundía un poquito.

00:41:45

¿Dónde entra un de ahí, dónde entra la otra?

00:41:48

Pero luego se expandió mucho en la parte emocional y ahí fue donde me dio mucha información.

00:41:52

y fue como más apertura y más identifica. La parte mental también, porque ella voltea mucho también a los que nos después cosa te arriba.

00:42:03

Yo creo que también es lo que pasa a mí, que queremos que la respuesta nos llegue de ti, no es la segunda.

00:42:10

Y la parte espiritual fue como muy una sola frase y fue como que la gente no, entonces este bueno, esas tres últimas partes me quedaron como las claras.

00:42:21

Pero la física no tanto porque no la sabían como identifica.

00:42:27

La física tiene que separarse su cuerpo y observar sensaciones corporales.

00:42:33

Entonces, que él te habla de sus sensaciones corporales.

00:42:36

¿Cómo sus sensaciones?

00:42:38

Sus sensaciones.

00:42:40

Sus sensaciones que sienten en tu cuerpo.

00:42:41

Yo siento que en este momento tal cosa.

00:42:45

Cuando estoy hablando de esto, me pasa esto.

00:42:47

Mis sensaciones de... Tiendo que yo me les tomo algo.

00:42:51

es siento presión en la espalda que te hable de su cuerpo, pero desde el asunto de

00:42:56

Tardán. Ah, perfecto. Entonces creo que esa parte nos

00:43:00

faltó a las a las dos. Que era parte más importante del cuerpo, que la

00:43:05

parte más olvidada. Sí, y la que yo creo que nos marca que

00:43:12

algo algo algo muy bien, ¿no? Porque en el cuerpo expresamos esas emociones, pero

00:43:18

pues bueno es como, ¿sufrir de la tiroides? Yo, ya, o sea, baja tu cámara un poquito.

00:43:29

Vale, ya, cuéntame cualquier cosa.

00:43:34

Bueno, eso de la tiroides pues está parentemente reciente, fue lo que trabajamos en la

00:43:39

primer sesión y de ser bien, mientras que ya está hablando, observen su cuello,

00:43:44

sus zonas de cuello y hombros.

00:43:48

¿Vale?

00:43:49

Ajá, sigue.

00:43:51

Desde la parte que yo identifiqué ahorita el problema que creo que es lo que está pasando,

00:43:58

intento tomar las clases, pero de repente me sobresaturó demasiado.

00:44:04

Entonces, tomó la de la mañana, como la de la tarde, como la de la media día, y tomó la

00:44:14

la parte de la cuenta que puedo que se empezara. Pero la parte espiritual me siento muy bien,

00:44:19

porque es algo que a mí me gusta y es algo que me quena.

00:44:23

Vale.

00:44:24

Vale.

00:44:24

Me siento tranquila.

00:44:27

Observamos y observen fíjense a todo rato como estar claro, no sufro tiróvedes, no?

00:44:31

Recuerda que la tiróvedes es una protección.

00:44:35

Vale, es una protección, es como una barrera protectora.

00:44:39

Y entonces, fíjense aquí, si yo estoy así fíjense no solamente estoy protegiendo mi cuerpo,

00:44:46

está protegiendo, está cuidando y que estoy cuidando, fíjense que estoy cerrando.

00:44:52

Mi corazón, estoy cerrando, fíjense de ellos, fíjense la postura de ella, y está muy claro, va a poner en ella en grande.

00:44:59

Bueno, es que para que vean las dos, yo exagero, estoy exagerando, pero es esa la postura de ella, como está aquí metida.

00:45:07

Si observas, toquate tú aquí, esta zona de los huecitos, fíjense como se se marca en un huecito ahí, es todo lo que estaba ocultando,

00:45:14

todo lo que estás guardando y que es con la fíjate donde se dar un hueco aquí,

00:45:18

observa el hueco, hagan todos este gestos para que ustedes sientan,

00:45:22

observen todo esto, ¿no? Aquí está de así, si arranque esto, que se les marca aquí la clavícula,

00:45:27

se marca la clavícula, observa el hueco que se hace aquí, cuando hago esto.

00:45:33

Entonces fíjate, tú que estás hablando de las cosas que tú quieres y lo que quieres,

00:45:37

los demás que le está quitando cosas a tu familia, entonces qué sucede? El hueco en el corazón

00:45:42

que me queda de hablar de esto, de quitarle el tiempo, la culpa que se genera el hueco el vacío

00:45:49

que se genera de quitarle el tiempo a mis familias. Pero esto esta zona también tiene que ver con papá

00:45:59

cómo papá, a mira, fíjense ahí está, que lo dice su cuerpo, fíjense como ha soltado otro

00:46:04

cuerpo. Se dio una cuenta que mágico, cómo he seguido, le de todo el fíjense, cómo ha soltado todo,

00:46:09

que son los traumas que llevamos el cuerpo y no somos consciente de esto.

00:46:19

Respira con la boca abierta, con la boca abierta.

00:46:32

O va a estar sombras gira, tu sombras de espacito, si atrás,

00:46:35

mientras que respira con la boca abierta,

00:46:37

cuando va a estar sombras gira en círculos, si atrás,

00:46:41

si atrás o a éxito, fíjense que cuando vamos al cuerpo

00:46:45

la emoción se suelta.

00:46:47

Vamos, hacia atrás, hacia atrás y abre.

00:46:50

que abres tu corazón y expande esta zona que fue lo más para posible.

00:46:57

Estiene tus brazos, estiene tus brazos, abrenlo y hecha tus sombras hacia atrás,

00:47:03

hacia atrás y hacia atrás.

00:47:06

Piense que pasa con la emoción cuando vamos conectando con el cuerpo.

00:47:09

Hamos en fluye.

00:47:11

Hamos suelta, suelta, suelta, suelta y atrás siente que las dos manos de papás suje

00:47:19

Tanto como plato. Suelta, suelta, suelta.

00:47:35

Plétenme un silleno a tu parte de tu pecho cuando hace eso con los hombres a ese trabajo.

00:47:40

Pondúca a esa normal. Y observa esta parte de tu pecho llena.

00:47:48

Observa todo esto aquí. Pase tus manos, rosas tus manos.

00:47:55

Más que tenemos el guapa.

00:47:56

de la cara.

00:48:00

De cómo se llena esa zona, ves cómo estoy llena de mí, es como un papá tiene un lugar

00:48:08

aquí dentro también, con pesitos y respira profundamente.

00:48:24

User batusombros, bajas lo homó platos, supostura corporal y hablaba de su problema de tiroides.

00:48:37

que se ha que digeran, es el problema de tiroides,

00:48:40

origina de sostener una postura corporal durante tanto

00:48:44

tiempo.

00:48:45

Desde la postura no han la postura corporal es la

00:48:47

emunción, sensaciones y sentimiento que hay detrás a la

00:48:50

postura corporal.

00:48:51

Por tu la corporal está reflejando las emociones allí,

00:48:55

retenidas y guardadas.

00:49:00

Es correcto cuando tú hablas de papá, me pregunta,

00:49:05

otra vez, si la tienes cuidado como siquiera traer un huella en la situación

00:49:14

de la vida.

00:49:16

Una vez.

00:49:17

Pero si es como su cuello, como su cuando llena esta zona, observa que pasa con tu cuello.

00:49:25

Y sus nomes, observa que pasa.

00:49:27

Fijense de estar atirollas aquí.

00:49:29

¿Qué pasa con cuando lleno esto?

00:49:32

Cuando no tengo esto, sí.

00:49:34

a la diferencia de esto, saca la clavícula, observa allí, observa tu pecho, observa, mira tu cuello,

00:49:41

¿qué pasa con tu cuello? Se guarda, se guarda, la roda, exactamente, entonces ahí está el

00:49:48

problema de tiroides, voy a hacer atrás, expando mi pecho y coloco aquí a papá bien grande, que

00:49:53

indiferentemente lo que haga a papá aquí está mi corazón, yo observo qué pasa con tu cuello y si

00:50:00

puedes tirar un poquito de cervicales hacia arriba, no sin levantar la cabeza, vale esto no, aquí,

00:50:08

aquí, como que se fuera aquí de la orejita, suba aquí y aquí, como que se tuviera honrando

00:50:15

vamos a ver, aquí sube la dos manos, así los dos dedos, mira, aquí en esta zona hacia arriba,

00:50:23

aquí y como que es ella te obliga a honrar. Alear cómo se siente el link, mira que bien,

00:50:37

cómo se siente tu cuello, observa, respira con acaver llenándose pecho, sintiendo allí a papá,

00:50:47

colocándola a papá un lugar allí, respira profundamente con acaver, si es incluso que queda un aspecto más

00:51:04

unito en ella, cuando está así, con lo que había de esa suelta y da un lugar,

00:51:17

que ira profundamente, baja a tus sombreros y suelta. Deja que salga de esa niñas parte de ti,

00:51:29

también. Ahora estamos en esa niña, la disfrutamos con lo que había de esa. Y abrimos de nuevo,

00:51:48

nuestro pecho, abrimos el pecho, vamos allí, el pecho, lo abrimos hacia los lados,

00:51:54

aplanamos esta zona del pecho, aplanamos, sentimos allí, nuestro corazón está abierto para la vida,

00:52:12

espero profundamente, no cabierta, preso atención a mi cuello, mi cabeza, si tengo donde apoyarme mejor,

00:52:33

si sobre todo donde apoyarme la espalda, siempre es importante, ¿cómo se sientes allí?

00:52:49

mucho mejor.

00:52:51

Tumo conciencia entonces ahora.

00:52:55

Es ejercicio para ti la semana.

00:52:57

Colocar aquí y pequeños masajitos en esta zona.

00:53:01

Esta zona está contraturada y hace falta lojar.

00:53:05

Observa la contratura.

00:53:07

Observa que parece una piedra.

00:53:09

Con los deditos, con los dedos, pequeños masajitos detrás en esos.

00:53:15

no no así circular sino como caminando, pero profundo no tampoco superficial como profundo

00:53:25

voy caminando por esas zonas, voy caminando profundo, no circular, ¿vale? El ojo

00:53:36

cuidado con los movimientos circulares en el cuerpo porque los movimientos circulares a veces

00:53:41

personas que no trabajan en el cuerpo que pasa, el movimiento circular siempre a nivel

00:53:46

el trapecéutico nos puede llevar incluso a quedarnos más en el trauma.

00:53:51

Entonces simplemente es movimiento de caminar lo que tenemos que hacer es hacer circular

00:53:56

a energía. Si lo hacemos en circulares como volvemos al mismo lugar. Entonces simplemente

00:54:01

hacia fuera como caminando, los dedos caminando. Y lo más profundo que pueda desconstruyendo

00:54:10

toda esa zona que pueda, desconstruyendo. Y yo exero, porque eso necesito que se suelte

00:54:21

completamente, tengo una coraza ayer, madre, entonces la idea es ir soltando esa coraza.

00:54:29

Y así, más profundo, me apoyo, incluso me apoyo aquí, mira, mira como esta misma nos

00:54:36

aquí apoyaba exactamente y entonces allí empiezo a sujetar, primero sujeto un punto, enganchó

00:54:43

las manos en un punto y camino. Ahora sí, camino, enganchadas a llaves.

00:54:50

Ve la diferencia y ahí se desconstruye. Voy y voy caminándonos la.

00:54:56

Y así soy a más corazas corporales. Que viene de situación y ve como eso conecta y me cierra

00:55:04

fíjense que al estar allí me cierra el pecho. Fíjense aquí.

00:55:12

nos respiramos por el momento, nuestras enfermedades, nuestros síntomas. Bien en día,

00:55:20

versus tenido durante mucho tiempo una emoción a ver las desguardadas, un profundo trauma que

00:55:26

queda luego a arduar. Nuestro cuerpo queda con la impronta y los sostiene en el largo del

00:55:31

tiempo y forma lo que se denomina nuestras corazas corporales. Y cuando tocamos una parte del cuerpo de

00:55:37

repente plat, viene la emoción completa y eso suelo. Lo vieron en ella, no es cierto, como estaba y de

00:55:42

de repente cuando el nombre propah totalmente fue como muy mágico.

00:55:48

Preguntas y comentarios gracias y adidad, que bonito.

00:55:54

Preguntas y comentarios chicas, antes de seguir.

00:56:02

Una pregunta, los, ¿cuándo tienes una emoción?

00:56:08

Igual una culpabilidad, igual, tienes una situación y siempre en ese momento

00:56:12

culpabilidad, ¿sí?

00:56:14

¿Dónde sabes que no tienes que sentirla culpabilidad?

00:56:17

No, no, no. O sea, sabes que lo has hecho que lo tienes claro, pero aún así

00:56:22

es una desculpabilidad, ¿no? Cuando yo ya empezaba a poner límites y siento

00:56:26

culpabilidad. ¿Cómo sales de esa emoción?

00:56:30

Sí.

00:56:32

Vale, ¿tiene culpabilidad tú en esos momentos?

00:56:35

Sí.

00:56:37

Vale, en qué parte de tu cuerpo lo consigues?

00:56:44

En mental sí, por lo menos.

00:56:46

Y en el cuerpo?

00:56:47

Yo siempre es verdad que también estoy siempre, ahora estoy intento, es que ha cambiado

00:56:55

pero siempre me posturas más malas hacia adelante.

00:57:03

¿Está, no?

00:57:05

Sí, cuando hacemos el ejército y también cuando hablo las emociones mental, muy ser

00:57:12

retroces emociones ya que me muero mucho con la mano.

00:57:16

Claro, eso es esto. ¿Qué pasa cuando suelto?

00:57:30

Puede ser que me vaya a ser trase.

00:57:34

Porque durante el tiempo tengo que compensar el cuerpo.

00:57:39

Entonces, ¿qué es el... ¿Tienes bola de pilates?

00:57:44

Por ejemplo.

00:57:46

Sí, por lo comprar.

00:57:48

Vale, una bola de pilates con...

00:57:52

La orilla de es muy blanco.

00:57:54

son menores y después lo va a subir unos videos con la omoralia del mueble con el brazo

00:57:58

del mueble, ir un brazo que sea como redondo, regimenke, agua y agua tan общем zona que

00:58:05

queda. Este es el mueble, y estaba aquí y agregando la ionía.

00:58:10

de aquí. Ah sí, ya tengo para pilates como utilizan, yo también como una, como la, la

00:58:16

grillos forma de la mezcla. Sí, no, pero no, no es que ellos necesito que sea circular,

00:58:20

te lo voy a subir después de un video circular que como la pelota de estas de pilates, yo tengo

00:58:26

que son, son redondas de cuestras y abres directamente estas son aquí porque tienes que descargar

00:58:32

esa carga que llevas, esa culpa no es solamente tuya, tu trabajas con eso, esa culpa viene

00:58:37

más allá. La idea es la culpa de ser mujer, la culpa de no hacer las cosas bien, esa culpa no

00:58:54

es solamente tuya, esa culpa viene, generaciones. Entonces, por vivir, trabajar y hacer lo que

00:59:01

más hacer. Entonces por eso hay culpabilidad de quien es esa culpabilidad. Yo te invitaría

00:59:09

hacer un actito de, por ejemplo, que vayas y besitos, no sea tu mamá, tus abuelas, las

00:59:16

muere de tus familiares como una cajita de bonboncitos, de cualquier cosa. Le digas,

00:59:21

hay tomo de trajeso, canañosas, a veces por a ti y tú simbolicamente sientes que estás dejándola

00:59:27

responsabilidad de ella, de ellos. Su culpa a ellos. Vaya entregando la culpa de cada quien

00:59:33

para que tú no lo sigas cercando, la de todos. Porque sí puede haber algo tuyo, pero vamos a

00:59:40

empezar a descargar primero la que no es nuestra. A tu madre, a tu abuela si tienes, a tu hermana,

00:59:51

a todas las mujeres que tengas conocidas de tu familia.

00:59:57

de baja, lleva como un regalito a mirar el traje, esto no sé qué, entonces aquí empieza

01:00:01

a la salculpa que a quien, a lo que le corresponde y tú entonces a ver cómo te va haciendo

01:00:07

y de hecho al hacerlo, observa cómo te va a sentir.

01:00:11

Vale.

01:00:12

Vale, porque cuando yo siento esto muy fuerte detrás y hay mucha culpa, no es solamente culpa

01:00:17

mía, lo que trabajamos con sistémicas, sabemos que hay mucho más allá atrás.

01:00:25

pero no te preocupes que lo vamos a hacer trabajo con culpa, así que tranquila.

01:00:32

Bueno, a mí me gustaría comentar y ser el ejercicio con Juridza y pues cuando estaba hablando de mi

01:00:47

situación, no te que que la incomodidad, que yo siento en el cuerpo es menos y yo creo que es por

01:00:53

por lo ejercicios que me envió a hacer que yo creo que pues no sé, pude vivir.

01:00:59

Porque yo, que me envías de hacer luz.

01:01:02

Ah, sorry.

01:01:06

Pero que sí que siento que me ayudo bastante que puedo hablar con mayor confianza y no me siento como sobre estimulado.

01:01:12

Antes me sentía como bien sobre estimulado y se no se hacía como bien complicado hablar sobre el tema.

01:01:17

pero yo creo que me ayudó mucho, quería rezar.

01:01:22

Una de las cosas que quiero que observes.

01:01:27

Fíjate tu una cosa, ¿no?

01:01:29

Que cuando nosotros adelantamos la cabeza,

01:01:32

no solamente estamos dando el pensamiento,

01:01:34

sino que también nos preparamos para el ataque.

01:01:38

Y entonces si yo estoy constantemente así,

01:01:41

constantemente estoy al acecho de que me van a atacar.

01:01:49

Bueno, yo pues en mi caso siempre he preparado para cualquier, siempre.

01:01:58

Vale, entonces como hago para hacer eso, esto está cargando mi cuerpo y sobre todo

01:02:03

mi coluna y mi zona lumbar.

01:02:07

Vale, y eso puede generar molestias en la zona lumbar.

01:02:10

Y entonces que me empiezo a hacer, mira, este EPP tiene aquí una, tiene como un palito

01:02:19

que es lo que los sostienes, ¿no? CPP tiene esto, lo más lineal posible, PPP va a estar mejor

01:02:30

de su sagro y de su zona lumbar, ¿vale? CPP está muy echado hacia delante que va a pasar con su

01:02:39

zona lumbar. Sí, se va a ver, ¿a ver? Puede alargar esta zona o si se hace atrás puede disminuir

01:02:49

los riscos, vale, las zonas de descarga, vale, estos son discos los alaga y en esa

01:02:55

lo de minúfa, entonces yo estoy así en ataque constantemente, que sucede esto

01:03:01

de ella, o sea, entonces un ejercicio para ti ya que te ha servido los ejercicios,

01:03:05

vale, toca esta zona, mira, esta zona del coxis, vale, que normalmente estás aquí echado,

01:03:12

como yo soy aquí ahora, te da cuenta que estoy hacia adelante,

01:03:16

si tú me vas aquí y vas a darte cuenta que estoy ella va a ser adelante, que quiero que hagas

01:03:23

directamente esto, ellos tus sombras, y te ellas hacia atrás y procúres hacer esta línea con tu

01:03:30

coxis y tu parte alta de la espalda, quiero que lo hagas ahora en el asigno, tú estás hablando

01:03:43

y que este es hablando conmigo normal pero que estás haciendo los inorrigido, ¿vale? porque a veces

01:03:49

cuando lo hacemos el primer a ver la cierta religidez no simplemente tu

01:03:53

sona normal allí y observa baja vez descatando los homópletos, vez

01:03:57

cargándolas, palas, todo allí simplemente lo que puedas hacer es acercarte un

01:04:04

poquito más y sientes que me parece más atención así pero sin adelante sin

01:04:10

hacer esto

01:04:13

aquí y entonces internamente respito confió en la vida

01:04:19

un pie en la vida.

01:04:22

Dejuan a boca, pero fuera así, así como confió en la vida que no de lo que yo nadie.

01:04:28

De hecho, si te elgesto en la mandíbula, fue la grabación, si te le gesto en la mandíbula,

01:04:32

confió en la vida.

01:04:34

No confió en la vida, literalmente.

01:04:36

La vida.

01:04:38

La espera profundamente.

01:04:42

Sonlamos un poquito.

01:04:45

Genial.

01:04:47

Mami, tú eres la vida.

01:04:54

Mami, tú eres la vida.

01:04:56

Ah, y es un asusto, Mami, todavía.

01:04:57

Que susto esto.

01:05:00

De hecho, existe el gesto y todo lo que está viendo, la cara es susto.

01:05:06

Es que fíjense cómo se observa todo.

01:05:09

Todo nuestro cuerpo nos hace comunicando, constantemente.

01:05:13

Respiro profundamente.

01:05:20

Mami, confiúntil.

01:05:23

Mami, confiúntil.

01:05:25

Observaron el gesto, ¿no?

01:05:26

era los ojos, yo siempre me entiendo estos bien-inginales, verdad, Víctor, respiro profundamente,

01:05:38

yo hizo mi mamá y más allá de mi mamá la vida, mi mamá confío en ti, mi mamá confío en la vida,

01:05:59

confío en la vida y confío en mí, confío en mí, la vida me sostiene, la vida me sostiene,

01:06:12

yo fresco mi indefensión a la vida. Yo fresco mi indefensión a la vida. Porque algo más grande me sostiene.

01:06:23

Porque algo más grande me asustina. A la hermana de la afitura que dice que aquí en Dios tiene nada de temeno, nada de temeno.

01:06:39

Espero profundamente. Y suerte la espalda de nuevo, vea tu posición normal, una posición que cómoda que te ayuda a relajar.

01:06:51

como se siente es el muy relajado, muy relajado, tu cara también ha cambiado, pero observo otra vez si

01:07:02

se base adelante o si no ya no tengo la como la es el control en el asiento de el del coxis,

01:07:14

simplemente se estuvo bien el coxis recto, si levanto el coxis, estira, fíjate, levanta el coxis para

01:07:20

que vea un poquito, estiras y vuelvo a bajarlo.

01:07:26

¿Ves?

01:07:27

La diferencia.

01:07:28

Pero lo subieron un poquito.

01:07:30

Ves que te ves más alto, más seguro.

01:07:34

Vuelvo a través hacia abajo.

01:07:39

Fíjate que por el contrario, el adelantar las procesoras y esto,

01:07:42

más bien te da un aspecto no de ataque, sino como de caído.

01:07:47

Te da cuenta.

01:07:48

Y el levantarlo, simplemente me hace sentir como incluso es que los

01:07:52

los animales lo hacen, que cuando ellos quieren atacar, incluso se hacen más grande, ¿no?

01:07:57

Entonces aquí no voy a atacar, simplemente voy a hacer yo en asencia y confío que en eso más

01:08:02

grande me sostiene. Espirar profundamente, simplemente a él es el ejercicio diario de retraer

01:08:12

la zona de sacro y volverla por el hacia abajo, por el hacia arriba. Y, exactamente, de ese

01:08:20

movimiento en la en la pelvis no, movimiento pélvico de subir y bajar, vale, porque ese es tu

01:08:28

sostén, eso te va a sostener y entonces voy por la vida atacando, se digo porque me atacan.

01:08:35

¿Por qué quieres que te atake?

01:08:38

Bueno, no. Ya, ¿sabes por qué? Te lo digo, porque estuvo a una persona así, una

01:08:46

sí que a que yo conozco este tenía en una madre y una hija. La madre se quejaba del que hija estaba agresión,

01:08:55

que estaba agresiva, que se la comía y todo lo demás, pero sale la postura de la madre, la postura de la madre, estamos en el trabajo y era así.

01:09:02

Todo el tiempo iba caminando y va así, pero bueno, ¿no está para el problema?

01:09:07

Claro, entonces la hija veía esto y con su paráverla le podría decir si él o todo está bien, no sé qué más pero que le está haciendo con el cuerpo.

01:09:18

Sí, sí que estaba esperando la ataque.

01:09:22

No, no, que estoy esperando la ataque.

01:09:24

Yo estoy adaptando con tu cuerpo, yo estoy adaptando a la defensión.

01:09:29

Entonces, mira, hay una maestra que yo tuve bien interesante con la que va a

01:09:34

el Fui La India, tuve tres meses en la India con ella.

01:09:38

Y con ella fue fascinando porque en la India, bueno, es un poquito machista y la

01:09:42

mujer ahí está muy malviste, más de asañales, pero todavía.

01:09:46

Y esta mujer estaba en una llave, nos invitaron a un grupo,

01:09:49

porque fueron a ellos nos enseñaban su meditación,

01:09:52

nos enseñamos la meditación occidental y en nuestro programa nos enseñamos la meditación asiática,

01:10:03

la meditación va a ir pasando y todas estas cosas,

01:10:06

entonces, tenemos como una especie de intercambio.

01:10:08

Bueno, y ya sabán una charla, como una parte, ahí es una de mucha gente

01:10:12

y de repente viene un hombre muy, muy agresivo

01:10:16

y este hombre viene porque claro las mujeres hay que ser otras cosas que no pueden hacer allí,

01:10:21

entonces viene el hombre muy agresivo, agresivo no podían para un hombre como de dos metros y

01:10:27

también el hombre como de los ochenta y pico de alto, el hombre como de dos metros así viene así

01:10:34

corriendo, agredirla a ella y para mi fue una elección, ese día de esta mujer, una mujer altísima que

01:10:41

hablaba no repente digo que la circunstancia él llegó a la roya y hizo esto

01:10:46

ese te lo haces, ese raro soja y ese te lo haces.

01:10:49

Y el hombre vino al ver eso, se dieron a los pies de la mujer y yo lo he

01:10:56

lombre venía literalmente agredido.

01:11:01

Entonces yo una frase que dice que me gusta mucho y lo dijo ella,

01:11:04

es el emin defensión que es de curso de Melagro.

01:11:08

Emin defensión está a mi fuerza.

01:11:09

cuando yo en persivo el ataque, voy por el mundo, voy a sacar aquí.

01:11:27

O sea, cuando mi cuerpo dice, está todo bien.

01:11:32

Otimos ininterno, digo por experiencia propia.

01:11:39

Gracias.

01:11:41

Pelvis, trabajo, ejercicio esta semana, suelo pelvico.

01:11:46

Suelo pelvico, verla columna, ver qué pasa.

01:11:49

Su rostro cambia, todo.

01:11:51

Cuando estamos en posición defensiva,

01:11:54

nuestro rostro refleja la posición defensiva, nuestra mandíbula, nuestro

01:12:00

tiente, si es algo de atacar los mientes son de atacar, entonces nuestra ventadura se transforma.

01:12:11

¿Por qué? Entonces, sí, un momento, ¿no? Respirando, pero vamos mejorando,

01:12:18

bien, genial. Algunos, otra pregunta, comentario ver de esto que acabo de hacer ahora con él.

01:12:26

yo quiero comentarles algo, de verdad, ahora que estamos, estamos haciendo el ejercicio con

01:12:36

Jacqueline, yo estaba contando pues mi tema y se me hizo un dolor acá en el hombro

01:12:44

plato izquierdo, pero ese dolor me apareció desde el viernes cuando salí de un círculo de mujeres

01:12:52

y lo he tenido todos los fines de semana. Cuando estaba hablando con Jacqueline, pues los

01:12:58

imprimas fuerte y pues aquí lo tendes. Entonces quería preguntar que luz, ese valor en lo

01:13:06

como plato es cierto que puede ser significando en este momento porque me apareció cuando

01:13:13

salí de ese escudo de mujeres.

01:13:16

que resistencia tengo a conectar con otras mujeres que desconfianza me inspiran

01:13:23

otras mujeres, al final dolor en homopla, no me entes como que si fueron a puñalada por la espalda.

01:13:29

Entonces, que desconfianza siento yo de otras mujeres, por ejemplo, a mí me llega,

01:13:33

pero es cuestión tuya buscar, entonces normalmente cuando son dolores en homopla,

01:13:38

entonces así es como que si fueron a cuchillada, ¿quién, en quién me estoy desconfiando?

01:13:43

porque me cuesta confiar en las mujeres,

01:13:47

en que mujeres específicamente de mi familia no confío.

01:13:54

Ok, además, ¿por qué es en el lado izquierdo?

01:13:57

Bueno, no sé, no estoy viendo porque la bixielo,

01:14:00

te lo digo porque estaba en un círculo de mujeres

01:14:03

y ahí te empezó, ¿no? ¿Por qué si en la bixielo

01:14:05

lo ha derecho?

01:14:06

Sin la mente porque te empezó a partir del círculo de mujeres.

01:14:10

Ok.

01:14:11

O sea, tiene que ver con un rechazo a lo de ser mujer,

01:14:15

el de conectarme con los femininos, el confiar realmente en esa energía. Recuerden que es como puñalada.

01:14:27

Gracias.

01:14:29

Pero fue muy especial el ejercicio.

01:14:32

Realmente fuimos de muchas cosas entre yo que le he hecho.

01:14:38

En el caso con ya, habló desde mí, de mi experiencia, de lo que yo mostré o desde lo que vi con ella, en ella.

01:14:45

¿Cómo tú quieres?

01:14:48

OK, por ejemplo, hubo algo que me llamó mucho una atención en los movimientos de los ojos, con Jack Lini.

01:14:55

Cuando hablaba del Mémocional, veía que se movía mucho los ojos para los lados y se debería muy angustia.

01:15:02

Ella hablaba de angustia, de tristeza.

01:15:05

Entonces, el movimiento ahí era mucho para los lados como un violencia, como confusión, filó, lo entrete.

01:15:12

y cuando estaba hablando de lo espiritual, miraba mucho hacia arriba. Los movimientos eran

01:15:18

hacia arriba, los ojos y el oficio del cuerpo era muy tirado hacia adelante.

01:15:27

Claro, sí, es como mandamos el cuerpo tirado hacia adelante, como mandamos la defensiva todo

01:15:32

el tiempo. Como vamos queremos llevar la cabeza por encima del cuerpo adelante. Eso quiere decir

01:15:38

que un cuerpo mentales, amando sobre el cuerpo, no conecto con mi emoción, estoy de la

01:15:43

defensiva. Con mi cuerpo, tengo cuidado y no se voy por el mundo caminando con la cabeza

01:15:49

que yo también, pero eso, no? Siempre es el fisiual poner la cabeza un poquito

01:15:53

se traen para que esté lo más lineado posible no ir por el mundo así. Antiguamente, los

01:16:00

casadores de este Iban por el mundo, nuestro ansioso más primitivo, y van por el mundo

01:16:07

con así, no, porque tienen que buscar un territorio en el espacio, pero no necesitamos

01:16:12

este territorio de este espacio. Soy nosotros, nuestro cuerpo, nuestro territorio de espacio,

01:16:17

entonces tenemos que ocupar nuestro lugar en este cuerpo y para ocupar nuestro lugar tenemos que

01:16:24

observar la posición de esta cabeza. Si mi posición está aquí con la cabeza, fíjense donde cada,

01:16:31

entonces estoy en aquí y la hora, así estoy, ya voy a la defensa por un mundo programo y buscando

01:16:37

en lugar. Estoy así, estoy desconectado, estoy desconectado algo más atrás.

01:16:43

Y entonces aquí empieza a sufrir mi garganta, mi tiroides, todas las personas.

01:16:49

Porque esto es como le he dicho, tiroides como una defensa de la horrealismo.

01:16:53

Entonces estoy a la defensiva constantemente.

01:16:57

Cuidado mucho problemas de tiroides tienen que ver con eso.

01:17:00

Y entonces cuando hay problemas de tiroides normalmente aquí humo hueco con el corazón,

01:17:04

quién está allí en ese corazón, ¿qué pasó?

01:17:07

¿Qué pasa?

01:17:09

¿Suscencia?

01:17:11

Cuidado con esas posiciones defensivas.

01:17:13

Entonces, el primer trabajo para que se manan para todos,

01:17:17

observando espalda o mópleto y cabeza.

01:17:21

Entonces hacemos ejercicio de un ejercicio simple.

01:17:25

Aquí, vamos aquí.

01:17:28

Echamos hacia adelante y hacia atrás.

01:17:31

hacia adelante y hacia atrás.

01:17:33

quedamos un ratito hacia atrás, hacia adelante, hacia atrás.

01:17:38

La posición tendría que ser aquí.

01:17:41

Piense que estas son las del cuello se pensan.

01:17:44

Muchas veces, y sobre todo en la Antinomérica,

01:17:47

acostumbramos a meter esto aquí,

01:17:49

y no sé, esto se pone inflación y un musculatura aquí,

01:17:51

aquí en España, de la mujer de una musculatura bestial

01:17:54

en el cuello fenomenal.

01:17:56

Eso es el orgullo de ser mujer.

01:17:59

Y son mujeres fuertes, mujeres recién,

01:18:02

sobre todo en el disco está en el rey bajo que sabe que la mujer era aquí en mocha al cabo,

01:18:06

mujer es muy fuerte. En Latinoamérica vamos a ver tu lo contrario que este cuello está metido y

01:18:12

mullido, ¿vale? No está ahí absorbido, entonces aquí tienen que ver, lo vamos a ver en el y vamos a

01:18:19

mostrar a tu cuello que me encanta el cuello, ustedes, una de las cosas más bonitas que me encanta de

01:18:24

ya la mujer es del país bajo su cuello, en el y muestranos aquí tu cuello para que vean ellos

01:18:29

la diferencia. Mira el cuello de neiris, como es el cuello de perfil en neiris, que no me encanta

01:18:37

la musculatura que tenemos que hacer en cuello, fíjense estos huesos aquí, la musculatura que nosotros

01:18:42

no lo tenemos prácticamente. Si es lo más de tiempo que tu cuello aquí, esta zona, y esta

01:18:49

zona aquí como está súper bien desarrollada, todo esto, en el cuello de ellos es fascinante porque es

01:18:55

como es un cuello muy alargado y es por el orgullo de ser mujer, el orgullo de ser quien soy,

01:19:01

encamrió en la Antioamérica ese esto y el trabajo en la Antioamérica y por eso hay tantos

01:19:07

problemas de tiroides en la Antioamérica porque estamos allí costando, se es dejar de proteger,

01:19:12

no dejar de cuidar y sacar cuello, entonces trabajo de esta semana es el sitio de huella, esto,

01:19:19

esto, ¿vale? Aquí a veces cuando la mujer eso muy basca por cierto en él, por el contadre

01:19:27

esta gena y eso está súper ípermega musculado, entonces también eso es exceso porque su

01:19:32

género es rigidez en el cuerpo, ¿vale? Entonces tú lo tienes un punto medio perfecto, por

01:19:37

ejemplo, tiene ípermega del desarrollo de esto, que esto es en una tensión fenomenal, ¿vale?

01:19:43

entonces aquí sano ejercicio simplemente que así hablo de mi emoción

01:19:49

conecto vuelvo otra vez atrás, ¿vale? porque poquito poco obviamente eso me va a

01:19:55

generar malestar entonces con los masajes aquí porque eso me va a generar malestar

01:20:00

en el cuerpo entonces no me exhalimito con hacerlo unos cinco minutitos diarios

01:20:06

está bien porque no podemos cambiar todo hasta que no trabaje malas emociones pero

01:20:10

simplemente ese pequeño contacto de cómo se sienten a hacerle ejercicio y volver,

01:20:16

porque esto lo vamos a observar constantemente cuando nuestro compañero estén hablando y

01:20:21

estén hablando desde un lugar o desde o dórgane a la defensiva o no y van a darse cuenta

01:20:29

cómo la influencia una cosa, cómo la influencia otra, ¿vale?

01:20:34

¿Añema quiere comentar algo?

01:20:44

Yo sí lo que me dice aula es que me cuesta mucho a mí conectar con mi cuerpo.

01:20:54

Yo le decía eso que me cuesta, soy excesiva, pero me cuesta conectar con mi cuerpo y el

01:21:02

el problema que yo le dí fue la obesidad y hago cosas y no conecto con el cuerpo.

01:21:07

Para quien necesitas ocupar más espacio, ¿cuál es el espacio que estás ocupando en tu

01:21:12

vida? ¿Cuál es tu lugar en la vida? Si fíjense como respira, no?

01:21:22

O sirven simplemente el cuerpo para la cuando le digo eso ya respira.

01:21:27

Respira así como aliviada, ¿no? ¿Cuál es tu espacio en la vida?

01:21:36

responder esa pregunta y empezar a cuantos. No, no, no, no, no, no, no, no, no pierda la

01:21:42

respuesta, ahora es simplemente para ti, para esto es pasión a la vida y a quien

01:21:52

quiero cargar, cuál es el paso en mi vida y aquí en quiero cargar, aquí en quiero salvar,

01:22:07

aquí en quiero ayudar a todos ya, por allí empiezan todos. Entonces claro, imagínate

01:22:25

como estoy, claro para yo cargar a todos, que tengo que estar fuerte y que mejor para que el cuerpo

01:22:34

el cuerpo entiende el mensaje que yo lo estoy diciendo, acumulete y graza, pues tenéis esta fuerte,

01:22:39

porque tenéis que cargarte a todo el mundo, a la espalda, me tengo un luchador de sumo, un luchador

01:22:45

de sumo que va a ser, cuál es el mensaje que tiene su cuerpo, tiene que luchar constantemente,

01:22:53

entonces empieza a dejar de a mira ya en un cargo más conflánito ya no quiero

01:22:58

cargar más conflánito solamente quiero cargar conmigo.

01:23:04

Empecé ese proceso de desaltar a toda la gente que lleva en mi hombre pero como que

01:23:14

de sué como soltar, pero al mismo tiempo, subir de peso,

01:23:26

pues trañe y hablar.

01:23:28

Porque, ¿sabe por qué no?

01:23:31

Porque, aparentemente lo suelto, aparentemente, pero lo llevo conmigo.

01:23:37

Lo llevo en mi cuerpo.

01:23:43

Cuando es sobrepeso, bueno, sólo di en una de mis casas.

01:23:46

Cuando es sobrepeso hay una incapacidad para verse a sí mismo.

01:23:51

entonces no me estoy viendo realmente a mi mismo, entonces un trabajo para

01:23:58

si que te ayudaría es simplemente soltar, soltar, voy a soltar hoy a fulanito

01:24:05

de tal y sueltos a personas, y suelto que como se va de leyendo en mi

01:24:11

cuerda, vale, como se va a soltar y otra cosa, tiene un problema de treuhi de uno, no,

01:24:20

¿No? Vale, sería. Este yo te invitaría a una o dos veces por semana este que hiciera

01:24:28

lo siguiente. Ese uno dos veces por semana implica soltar ¿no? Y no se va a soltar

01:24:35

alimentación de acorar anuarsas. Dos y medio. Dos y medio o dos y medio.

01:24:42

12 media 12 vale vale y ahora desayunas a la 8 vale que va a ser vas a soltar el

01:24:54

símbolo de soltar a una persona ese día va a ser puede serlo dos días a la semana

01:24:59

o un día puede empezar un día a la semana va a ser al morzar dos y media y luego solamente

01:25:05

desayunar al día siguiente no sé ni me comunaba infusione un té sigasúcar alguna cosa

01:25:13

a esto, simplemente eso va a ser un signo para aquí de que ese día voy a soltar a tal, tal, tal, tal,

01:25:19

tal del persona, ¿vale? Es soltar, tal, es ese día pues simplemente dedicas a ser trabajo personal,

01:25:26

lo hizo soltándonos, se que con este alimento estoy soltándonos, se que a Fulanito de tal, ¿vale? De mi

01:25:34

cuerpo, de mi espacio y ganó mi territorio, ¿vale? Simplemente, puedes hacer un solo día a la semana,

01:25:41

No solo día a la semana, no donde almuerza, ya no come semana hasta desayuno.

01:25:45

No come nada, simplemente puesto manifestaciones, sin azúcar, puesto mal tea, puesto malo que sea,

01:25:51

pero simplemente infusiones, solamente cosas líquidas, sin azúcar.

01:25:56

A ver qué tal.

01:25:58

Eso va a ser un acto de soltar ese día a esa persona, puede ser un día a la semana.

01:26:03

A ver qué tal, y cómo te sientes, sobre todo, bueno, cómo te sientes energía, porque

01:26:07

que vas a ver cómo se siente el cuerpo cuando sueltas un poquito de energía, a ver qué pasa.

01:26:14

Yo te cuento, yo por estilo de vida, bueno, mi marido lo hace de...

01:26:20

ya hace como, no sé, cuatro años, algo así, mi marido, al muerta,

01:26:25

ya no se enanidad hasta el día siguiente, no hace el no sé.

01:26:31

¿Cuándo me lleva hace dos, tres años?

01:26:35

y yo llevo un año haciéndole durante 40 horas.

01:26:44

¿Cómo cuarenta horas?

01:26:46

40 horas sin consumir alimentos.

01:26:49

Por ejemplo, hoy, con mi ayer al morcer y no como hasta mañana en desayun.

01:26:56

Hoy está todo el día trabajando, salía a caminar,

01:26:58

he trabajado durante todo el día sin nada de comida.

01:27:02

Y siento superenerica, vezmicar a que no se demagrada que he nao por el estilo.

01:27:09

ojo, no te va a pedir que agajés, no, no, no. Si lo mende, un día la semana,

01:27:14

simplemente es de almorzar y desayunar al día siguiente, nada más, y tomar solamente

01:27:19

líquido en ese día en el tallecto, sin azúcar, ¿vale? No lo veas cómo y al final,

01:27:25

yo lo he entendido que no es por día, ¿vale? Es un estilo de vida muy curioso y lleno de energía,

01:27:31

te conectas como un montón de cosas interesantes. Entonces, te invito a que lo pruebe y haga

01:27:37

cosas de allí para que tú veas, sobre todo es soltar, ¿vale?

01:27:41

El soltar cosas, entonces ese día tú eres consciente que voy a soltar, ¿vale?

01:27:47

Y en ese día solamente un día a la semana, ese día ha decidido, a partir de esta hora voy

01:27:53

a soltar, voy a soltar a flanito, voy a soltar el deseo de querer ayudar a tal persona,

01:27:57

voy a soltar, no sé qué, ¿x? Y vas a escribir todo lo que vas soltando, a ver qué pasa con

01:28:04

un tío como te vas sintiendo.

01:28:06

Un pequeño acto, a ver qué pasa.

01:28:11

Gracias.

01:28:13

Hay investigaciones con esto, que incluso en ratones

01:28:17

que han investigado los ratones, este lómero,

01:28:22

que se encargan de la besicimiento,

01:28:23

es que hacen que te mejore la piel,

01:28:25

hacen que te mejore un montón de cosas.

01:28:27

Así que, pues, nada.

01:28:29

Desde mi punto de vista, nosotros los seres humanos

01:28:31

no sobre el inventamos.

01:28:34

antiguamente este no nos sobrealimentaba un programa y día es tan fácil que nos

01:28:38

sobrealimentamos y ese sobrealimentar también es llenar muchos vacíos y calgar

01:28:44

muchas cosas que no nunca responde que también son partes de trauma el

01:28:50

contacto de no verte con tu cuerpo tiene que ver también con trabajo, es con

01:28:55

cargar cosas, con hacerme fuerte aquí estoy cargando conmigo que me estoy

01:29:01

tragan. Ete celtes. Yo observé en la inmensa tristeza que se ve en su rosso. Te lo ve esto

01:29:15

mismo, verdad? Entonces, una de las cosas que llevas de tristeza en saco. Espira con

01:29:25

algo que había. Es una muergo apísima. Más a tu belleza al mundo. ¿Qué darte tienes? Ya

01:29:35

que... ¿Qué darte tienes? Ehh, 53. 53.

01:29:44

que te ves, vale genial, yo tengo, sí, buen interés también. Cuando muestra tu belleza el mundo,

01:29:56

todo el mundo r

01:30:01

empieza por decir no, en el punto.

01:30:11

Opirá con la otra verde y soltamos.

01:30:14

Vamos a vernos un poquito, mover la cabeza y dar.

01:30:19

Espíramos profundamente.

01:30:24

Espíramos profundamente.

01:30:25

Yo creo que...

01:30:27

Yo creo que...

01:30:30

He conectado mucho mi belleza,

01:30:33

porque sé que soy una mujer atractiva con los abusos

01:30:39

y me he costado sacármelo así.

01:30:44

lo más importante ahora es que tú te has convertido en la

01:30:49

abusadora ahora mismo tú estás abusando pero bueno no pasa nada eso te va a ayudar

01:31:00

imaginante piensa que eso te va a ayudar a acompañar a otras personas como yo te

01:31:04

estoy acompañando ahora antes mira yo siempre fui muy de leadita muy muy de leadita

01:31:09

y luego que vine aquí este en Córdoba un problema de me operaron no sé qué es tu

01:31:13

un problema hormonal, el equipo. Y resulta, bueno, a partir de eso que ya hay que

01:31:18

creo que les conté que a partir de cierta que viene para acá me empecé a

01:31:21

preocupar por mi mamá por mi mamá estuviera bien y nos empecé a sostener a mi

01:31:25

mamá. Y eso me generó ese problema de sobrepeso entre otras cosas. Y fue muy

01:31:32

bonito el hecho de saber que yo nunca hubiera podido entender jamás en mi

01:31:36

vida, había podido entender qué se sentía estar con sobrepesos si yo no lo hubiera

01:31:42

experimentado. Yo lo podía hacer a nivel concepto, yo siempre decía bueno por si alguien está

01:31:46

gordos, pero como además yo así ejercicio como viste, seguía todas las dietas y

01:31:52

los nutricionistas y no delgastado.

01:31:55

Hasta que pudiera entender cuál es el mecanismo. Entonces fíjate gracias a eso te puedo ayudar

01:32:00

desde otro lugar, desde la verdadera comprensión y eso también tú lo vas a poder hacer o otras mujeres.

01:32:06

¿Ves? Porque vas a poder entender qué se siente, pero por eso hay que ser un trabajo interno,

01:32:17

con interno contigo, con interno contigo con tu verdadera, con esa luz que tiene, con esa belleza,

01:32:23

soltar esas cargas que llevas, y sobre todo soltar de esa muchil en mesa que llevas la de risteza,

01:32:36

pensar hacer generosa contigo. Que parte de tu cuerpo se emociona, primer punto.

01:32:50

Primero contacto con el cuerpo genial, empezamos por algún lugar, daré las gracias.

01:33:02

Gracias.

01:33:08

Gracias.

01:33:09

Es que hay ni tus pasos.

01:33:14

¿Qué se llevan, chicas?

01:33:19

O chicos, perdón, porque aquí no vamos solamente, chicas, caramba.

01:33:25

Además, Victor, gracias por estar, porque Victor se llamaba mi hermano.

01:33:30

Y mi padre es con la mi.

01:33:33

gratitud y urife que más yo me llevo el ejercicio espectacular de un

01:33:42

real padre de ponerlo acá me lleno muchísimo

01:33:49

no le ha hecho como físico de un raro

01:33:54

gracias Diana gracias a ustedes además muchas muchas gracias

01:34:03

muchas muchas gracias.

01:34:12

Me llevo comprensión.

01:34:19

Yo me llevo la posibilidad de seguir mejorando,

01:34:22

que se progresan, creo que es muy importante.

01:34:25

En el yo sanación y es la honra.

01:34:30

Muchas gracias.

01:34:35

Una brazo luz.

01:34:36

Pasan a bonito.

01:34:38

Igualmente.

01:34:40

Yo luz mayor conciencia de mi propio cuerpo.

01:34:43

de esa emociona, mayor consejera de mi propia cuerpo, mayor

01:34:47

consejera de mi esa emociona.

01:34:51

Revisó para que te oque tener una coraza para proteger mi corazón.

01:34:58

Tengo mucha capacidad de amar y me da miedo.

01:35:02

O sea, man.

01:35:07

Yo me llevo mucha tranquilidad, mucho bien estar soltar, soltar.

01:35:14

Gracias. Gracias. Ya en el material maestro. Ah, gracias.

01:35:21

Bueno, nada, me dejo esta semana, ya les digo, las voy a dejar otro enquilito,

01:35:25

porque pero esta semana, a partir de mañana, muy chito,

01:35:30

mucho trabajo, vale. Los tees hay un montón de cositas que la tengo ahí,

01:35:34

y calentita, para que mañana subritoros, tempranitos que empiezan a trabajar.

01:35:38

mucho mucho mucho mucho. Luz yo se iba a preguntar,

01:35:42

todo el ha hecho día nos hablas de un taste que no se va a

01:35:45

cambiar. Sí, nos he probado porque mañana lo va a tener,

01:35:49

se lo he estado levantando porque dije, Ush, aquí,

01:35:53

vale, de todas maneras, cualquier cosa, ven, si se mueve

01:35:56

algo, me comentan en tele, era en cualquier cosa,

01:35:58

yo veo, si nos vemos algo en un breve o le dejo un,

01:36:03

se va a estar moviendo mucho ya que les digo, ¿vale?

01:36:07

La pasagüe esta semana no podía estar tan atenta y no se digo si lanzó esta semana,

01:36:12

luego no puedo estar tan atenta porque teniendo esa manita complicada, pero esa manaya

01:36:15

estoy más libre, entonces puedo atender.

01:36:19

Ok.

01:36:20

Genial.

01:36:21

Bueno, me despido usted, muchas gracias por estar y nos vemos en la semana que viene.

01:36:26

Un besito a todos.

01:36:27

Feliz semana.

01:36:28

Gracias.

01:36:29

Gracias.

01:36:31

Gracias.

01:36:32

Ciao.

01:36:32

¡Hola, Lea!