

# 5 Movimientos para recuperar tu amor propio

## Idea principal

Esta clase desarrolla «5 Movimientos para recuperar tu amor propio» a través de los bloques «lado exhalamos, observo temblor, ver cuénteme, primera infancia». La transcripción pone el foco en allí, lado, exhalamos, cuerpo, y cada capítulo enlaza con su momento correspondiente del vídeo.

## Recorrido de la clase

### 00:00:00 · lado exhalamos

Porque este ejercicio que vamos a hacer va a ser ciertas cosas con nuestro cuerpo y es lo que quiero. Yo voy a ir ahora para ir explicando que vamos ir haciendo. Este es importante que habrá en espacio donde tengan este espacio físico porque vamos a hacer...

### 00:07:22 · observo temblor

subo las piernas de nuevo aquí, ahí, detrás y bajando y observo las sensaciones de mi cuerpo, una vez más subo y vuelvo a bajar, se al otro lado no, quedo ahí en rapito y bajo y observa es de blur cuando suben su cuerpo, voy al frente y observo las...

### 00:14:45 · ver cuénteme

les ser humano es como salir corriendo, es como correo ante un evento traumático, que pasa que un momento determinado por aquí hoy yo soy el costante, pues nada no ocurri, entonces que eso sea esto está en mi cuerpo, cuando pongo mi cuerpo a temblar, cuando...

### 00:22:08 · primera infancia

Y tiene que ser la tradición de movimiento, porque es una zona que está bueno, luego les estaré colocando toda la información correspondiente al soas, lo importante que es importantísimo, ¿vale? Por eso para nosotros trabajar a veces queremos que son...

### 00:29:31 · gusto dado

pero bueno me da mucho gusto que te he dado cuenta de lo que representa tu dibujo a los cinco años y de lo que está representando ahorita. Sí, tres años diría y claro y ahí surgió el incesto emocional porque mi madre se queda en ese y yo ya me hago pareja de...

### 00:36:53 · vinieron sensaciones

No es que yo le estaba contando que hice la llunos, no es que tú me dijiste, dos veces la semana. Hay que tal. Y lo hice porque las maneras yo usualmente a veces lo hacía eso, entonces ahora lo hice. Dos veces la semana, la tarde y tres veces la mañana y...

### 00:44:16 · día frango

de músculos debe a nivel profundo soltar toda esa tensión protectora y volver a que volver al estado normal de relajación. Entonces nuestro cuerpo no nos vamos un bañito de agua tibia y bueno simplemente puede, o tomamos un mazaje y nuestro cuerpo se relaja...

### 00:51:39 · hagan forma

Si no tienes ningún recuerdo para auto, tu biografía puedes dibujarlo. O sea, como inventarme la historia. Dibujarlo que te llegue. Pero no músiquen fanfili, dibujar lo que te llegue. conectas con ese dibujo otra vez en maal y empiezas a hacer ah el...