

Transcripción

5 Movimientos para recuperar tu amor propio

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

00:00:00

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 algunos movimientos donde ustedes estén. Voy a momentito y voy a mostrar ahí. Les voy a poner por aquí y a regreso estoy en el otro ordenador.

00:00:31

Vale, aquí me ven.

00:00:56

Hola.

00:00:57

Sí, de la...

00:00:58

Vale, voy a pitar aquí un momentito.

00:01:02

Tenemos la mitad.

00:01:04

Sí, sí.

00:01:08

Vale, voy a guardar esto aquí.

00:01:09

¿Cómo me pido por aquí?

00:01:24

Vale, aquí me ven bien, ¿no? ¿Cierto?

00:01:27

Cerrando son mi cronón, ¿no?

00:01:29

Entonces, vamos a hacer aquí.

00:01:31

Fíjense esto.

00:01:32

Normalmente, nosotros tenemos aquí lo que se llama en soas.

00:01:37

y el soas muchas veces se dicen que es músculo del alma, entonces vamos a hacer

00:01:42

nosotros aquí, cuando nosotros acabamos de pasar por un rollo de sonde hecho

00:01:46

estamos reviviendo una historia que luego vamos a pasar entonces, usamos cada uno

00:01:51

cruzado de pie donde esté y que vamos a hacer aquí, después le voy a explicar

00:01:56

porque lo vamos a hacer, miren aquí mi pie detrás, lo cierto, que voy a hacer yo esto,

00:02:02

vamos para poder ver aquí los pantalones, pues justamente hoy tengo, vale, voy a hacer esto aquí,

00:02:09

ahora me de mi pie y sé para mí voy colocando, voy haciendo esto, sostengo allí, el tiempo que yo

00:02:16

necesite que yo lo voy diciendo, vale, voy a ir haciendo esto, simplemente esto, vale, observa

00:02:25

mis pies allí y va a surgir cierto temorcito en el cuerpo. Vale voy aquí, vuelo ajar y activa

00:02:35

su giz cierto temorcito. Al estimularmente voy allí, observa ya mis pies como están

00:02:42

demolando un boquito y vuelo ajar, inhalamos y exhalamos, inhalamos y exhalamos, exhalamos

00:02:54

arriba o ser o allí cambio de pie y voy al otro igual exhalamos arriba y enalamos abajo y

00:03:15

exhalamos arriba, inalamos y exhalamos subimos bien los pies arriba que vamos un ratito allí volvemos

00:03:28

vamos a hacer un cuerpo y en elamos y exhalamos, le damos el héroble, vale, vale entonces vamos aquí, voy aquí, una vez más, he quedado profundamente, quedo allí y observo mi cuerpo, allí mis piernas, voy otra vez con mis piernas ahora voy haciendo esto, voy como atrañendo el pie hacia acá, voy atrañendo el pie,

00:04:20

aquí, aquí, en el lado, una más y exalamos y en el lado y exalamos y en el lado y exalamos

00:04:39

igual de otro lado, abro un poquito más y me inalamos y exalamos y me inalamos, exalamos,

00:04:58

quedo aquí en el centro, oxerno en mi cuerpo y voy ahora aquí, una vez más subo, bajo, inalo y exalo,

00:05:20

y el hielo observo mi cuarto, que lo vayí, observo la energía, hablo las piernas, aquí

00:05:35

y poquito poco voy a hacer que bajo, ¿vale? bajo aquí, bajo suelto, suelto bajo y

00:05:51

y voy a un lado y un cero como se está la pierda por detrás, simplemente un cero,

00:06:01

voy a reexarlo allí y vamos hacia el otro lado, vamos a trabajar aquí en el centro,

00:06:10

vamos hacia el otro lado y vamos de nuevo al centro, y ahora vamos un poquito más atrás con las manos

00:06:28

y a dos manos hacia atrás y un cero de estiramiento en la pierda posterior,

00:06:35

una vez más bajo del centro voy a ser otro lado y na' lo y exago allí voy a través del centro

00:06:58

otra vez el centro hacia atrás voy una vez más hacia arriba voy uniendo los pies y otra vez arriba

00:07:17

subo las piernas de nuevo aquí, ahí, detrás y bajando y observo las sensaciones de mi cuerpo,

00:07:31

una vez más subo y vuelvo a bajar, se al otro lado no, quedo ahí en rapito y bajo y observa

00:07:54

es de blur cuando suben su cuerpo, voy al frente y observo las sensaciones, observo el cuerpo y exalo.

00:08:21

Estas sensaciones de mi cuerpo que me están diciendo, voy aquí y na' lo y exalo,

00:08:34

observe o posee todo su cuerpo, su sensación en la mano. Y esa carga emocional que estaba

00:08:44

ahí antes que estaba pasando, vuelvo otra vez y me quedo ratito con esto que arriba, aquí,

00:08:58

yo estoy allí, me quedo allí, bajo y observo, una vez más se quedo y observo, observé

00:09:23

en el temblor de mi piel, observé en sus pies que seguramente estarán temblando cada vez más.

00:09:33

y dejo que mi cuerpo vaya a ese temblor, simplemente observo el temblor y bajo una vez más delante

00:09:46

observo, vuelvo una vez más, yo seduce el temblor más intenso, menos intenso, abajado, lo

00:10:03

más bajado, me doy el tiempo, más, bueno, trabaja abajo, vuelvo a través abajo,

00:10:32

estir, una vez más que he estado a un poquito más la pierda, un poquito más y

00:10:39

observo el temblor detrás de las piernas, más al centro y observo el temblor

00:10:51

otra vez más del otro lado del piernas, detrás de las piernas, voy al centro y vuelvo hacia atrás,

00:11:11

aquí voy a ponerle así para que vean, no me creo que dice bien, y aquí voy a subir las

00:11:19

piernas del nuevo, ahí, y observo el temblor, doble una pierna, la otra y observo el temblor,

00:11:29

Mantengo las piernas en la parte alta.

00:11:33

Cuando esté subiendo y observo, vuelvo al centro y me doy el chance a sentir un cuerpo,

00:11:43

si no los ojos, y siento mi cuerpo, ser un licenciamiento de mi cuerpo, ser una energía

00:11:55

de mi cuerpo, ser un loque parte está vibrante.

00:12:03

Simplemente me doy permiso a sentir.

00:12:25

y el tiempo sentirme.

00:12:30

El tiempo y exalo profundamente.

00:12:43

El final y exalo profundamente

00:12:46

observo mis sensaciones corporales.

00:12:50

Voy a poner esto por aquí.

00:12:54

Voy a poner esto por aquí.

00:12:58

Una vez, como lo puedo poner, aquí.

00:13:00

Así.

00:13:03

Vamos por aquí.

00:13:05

Aquí estamos.

00:13:08

Un poquito poco.

00:13:09

Observándonos.

00:13:12

Observándonos.

00:13:12

como están mis sensaciones corporales, como estoy yo,

00:13:24

Inalo y exalo, como me siento, simplemente aquí y ahora,

00:13:35

con qué quiero que contarte, es el boom y su sensación,

00:13:42

y he contactado cuando estábamos anteriormente con el grupo,

00:13:47

he contactado con mi propia drama personal,

00:13:51

mi propia historia, mi propia dolor,

00:13:54

cuando he habido un trauma que sucede el proceso natural del cuerpo es temblar pero como me he

00:14:05

quedado congelado no se produjo el que implor por eso el movimiento me hace temblar y me hace ir

00:14:14

recuperando poco a poco por todas personas que cuando nosotros trabajamos con trauma siempre es

00:14:21

importante incluir el cuerpo en el trabajo del trauma porque esto nos va a ayudar a que la persona

00:14:27

es ese temblor que queda en su cuerpo y el músculo del alma que le llama, el soas,

00:14:35

empieza realmente a estirar, si sentir la vibración allí, que sucede que el proceso natural

00:14:40

les ser humano es como salir corriendo, es como correo ante un evento traumático,

00:14:49

que pasa que un momento determinado por aquí hoy yo soy el costante, pues nada no ocurri,

00:14:53

entonces que eso sea esto está en mi cuerpo, cuando pongo mi cuerpo a temblar, cuando conecto con

00:15:02

ese soas y empiezo a temblar a través de las piernas, entonces empiezo a ir conectando, sin

00:15:10

hablar de la historia, empiezo a ir conectando partes de mí y toda esa carga de energía que se

00:15:19

que lo hay congelada, que está olvidada en mi cuerpo, entonces empieza a soltarse y

00:15:26

empiezo a recuperar mi vitalidad perdida. Cuando hay un trauma hay vitalidad perdida y

00:15:32

a través de esos movimientos sencillos no son muy complejos pero que necesitamos hacerlo

00:15:40

muchas veces. Para volver a conectar con ese temblor y sentirlo, ¿saben cómo? No los

00:15:48

si es hasta el intenso, ¿por qué? Bueno, porque se pueda largar mucho tiempo en ese tipo de ejercicio,

00:15:55

pero simplemente esto, esto me va a ayudar a conectar con mis soas, ¿qué es de alguna manera el músculo del alma?

00:16:03

Cuando nosotros tenemos un trauma, nuestro soba está compenido y entonces que eso se hace que es muy doloroso,

00:16:11

sumamente doloroso el hecho de estirarlo, el hecho de conectar con esas soas, entonces como eso,

00:16:17

son simplemente con los pies, las piernas subiendo, bajando, me va a ayudar a conectar y atemplan.

00:16:26

Yo tengo que observar mi temblor.

00:16:29

Como es ese temblor, ese temblor es muy intenso, es muy suave.

00:16:33

Hay personas que por ejemplo, que lo trabajan contra el hombre, no me gusta mi temblor.

00:16:39

Quisiera que el temblor de otra manera, que se han temblado más exagerado.

00:16:42

En la misma medida que ustedes lo vayan haciendo, en ese mismo medida van a conectar con un temblor

00:16:47

desde otro lugar.

00:16:49

Vale.

00:16:51

Respiramos profundamente.

00:16:52

No centramos en este momento.

00:16:54

Voy a cerrar a quién.

00:17:21

Aquí estoy en un nuevo.

00:17:26

A ver, cuénteme cómo estamos.

00:17:28

A ver, a ver, cuénteme cómo estamos aquí.

00:17:36

Y ahora.

00:17:42

¿Cómo me siento aquí?

00:17:44

Y ahora en este momento la diferencia también lucha aquí, ¿no?

00:17:47

A ver, cuénteme cómo me siento aquí.

00:17:49

Y ahora yo me siento energizada.

00:17:54

¿Vale?

00:17:54

¿Ustedes?

00:17:54

¿Cómo se sienten?

00:17:55

quiero ver quiero que observen principalmente cómo estaban cuando y ya voy a explicarles

00:18:02

de los dibujos, cómo estaban con el dibujo, cómo estaban cuando están hablando con su compañero

00:18:07

y cómo está ahora, eso quiero saber porque ahora vamos a trabajar con el dibujo.

00:18:14

yo tu, tu, ¿qué?

00:18:19

Yo le hice, ya diera, vale, cuéntame.

00:18:22

Bueno, cuando dibujé y se dibujó, estaba como muy tensa y yo hice el tres, era como mucho

00:18:31

sentirme en ese, en ese spiral.

00:18:35

Cuando lo pude externar con mi compañera, bueno, es como darirme dando cuenta y hacerlo

00:18:42

más consciente y soy muy rígida entonces para los ejercicios sí tembraron mis piernas pero más que

00:18:49

tembro fue adolorido, fue así pero he tenido que conectarme con ese temblor y observar el

00:18:57

temblor, fue suave pudiera decir no fue tan exagerado, fue suave pero fue más la atención de estar así

00:19:08

mi músculo congelado como tú lo dijiste, creo que másirme sentico gelada.

00:19:14

Es exactamente. Entonces no puedo salir corriendo, pero me quedé paralizado en

00:19:21

nuestro pequeño ser y se me venía mucho ese trauma que yo tengo constantemente.

00:19:28

Me ahorita...

00:19:29

Eso es justamente, vamos a ir soltando, eso vamos a ir aproximando, no vamos a ir,

00:19:35

cerrando a través de nuestro cuerpo ese trauma, que eso es el trabajo.

00:19:40

De verdad te lo digo por experiencia propia, yo fui una niña sumamente maltratada.

00:19:44

Y te digo que he trabajado, todo ese maltrato con el trabajo físico y con todo esto

00:19:52

que les estoy enseñando a ver ustedes y que estoy seguro de que ustedes van a poder llevar

00:19:57

la práctica también salir de esto.

00:19:59

¿Vale?

00:20:03

Y yo lo que quiero es que observen los niveles de energía de cubando hacen el ejercicio, saben

00:20:09

que algo se mueve de cubando comparten con su compañero de cubando hacen el ejercicio

00:20:14

físico y todavía falta una última parte.

00:20:16

Este, ni más que quiera decir algo, la diferencia no sea eso.

00:20:23

yo quiero compartirles, bueno, cuando hice el dibujo, me sentía como confundida, como que

00:20:36

no me había imaginado que era mi miedo, mi mayor miedo, y cuando lo compartí con mi compañera,

00:20:43

fue perfecto, ya entendí, porque el dibujo que había escuchado de los que tú no sabías nada,

00:20:50

la imagen, esa relación abato también con el dibujo que hice, o sea, como quien dice, no, mi

00:20:59

miedo es que pasa eso con mi hija, es a humillación que yo vení, que nadie estuvo ahí para

00:21:07

ayudarme. Entonces, sí, puede haber muchas cosas ahí. Cuando lo hace cuando con maneras,

00:21:16

como a la energía. Fetraste, estuve mal, muy muy mal. Y cuando yo hiciste ejercicio físico,

00:21:29

me solité, me dolió. Y se quería compartirles también que ya no es una cosa muy curiosa relacionada

00:21:34

con este ejercicio de hoy, allá yo estaba caminando y me tocó parar de caminar varias veces porque me

00:21:41

empezó a doler ese músculo que tú estás diciendo. El soa. El soa. Me dio, te vas a hacer una pregunta,

00:21:47

ese músculo es el mismo, o sea, la dos piernas, cualquier la dos piernas, puede haber ahí. Exacto.

00:21:53

Entonces, pero lo mucho lado izquierdo me tocó parar un rato para poder seguir caminando y o lo justo

00:21:58

¿Soy tú bien esa muestrarnos eso?

00:22:01

Claro, es que, miren, es el, cuando esa es la zona principal

00:22:04

que nosotros tenemos que trabajar ante el trauma, ¿vale?

00:22:08

Y tiene que ser la tradición de movimiento,

00:22:10

porque es una zona que está bueno, luego les estaré colocando

00:22:14

toda la información correspondiente al soas,

00:22:17

lo importante que es importantísimo, ¿vale?

00:22:21

Por eso para nosotros trabajar a veces queremos que son

00:22:24

ejercicios presívolos que tenemos que hacer

00:22:26

cuando es la excepción de movimiento, porque allí está guardado y empiezo a primero

00:22:31

suelto en el cuerpo para que pueda ir cerrando realmente a otra universidad. Gracias Paula,

00:22:38

ya que le he dicho. Cuando yo le sufro y casualmente el dibujo trataba de lo mismo. La uso.

00:22:48

de la búsqueda, mi mayor miedo es que mi hija, mi nieta, se han violado a usar.

00:22:59

Cuando lo conversé con mi compañera, cuando lo estaba dibujando me vino un temblor en

00:23:04

todo el cuerpo, que fue muy suave, pero en todo el cuerpo que fue muy suave, no fue fuerte,

00:23:11

pero mientras lo dibujaba. Después cuando lo conversé con lo que me relajé, pero me vino como

00:23:21

un poquito de engorcía, pensar que no puedo salir de ahí,

00:23:27

eso me dio en górcia.

00:23:30

Y cuando hicimos legislicios, si me templaba,

00:23:35

me fue de menor intensidad a mayor intensidad.

00:23:46

Pero es una energía que como que más detenbló

00:23:52

¿No tiene la valor?

00:23:53

Ya, la primera vez que lo hacen.

00:23:56

La misma medida es que justamente lo que vamos a recuperar,

00:23:59

poco a poco es ese temblor natural que tenemos que recuperar.

00:24:04

Es el proceso principal, el temblor que está

00:24:08

ahí dentro que no lo he soltado.

00:24:10

El temblor ayuda que tu cuerpo se regule.

00:24:13

Tu cuerpo de alguna manera está desequilibrado,

00:24:15

porque no ha temblado lo que tiene que temblar ante tal situación.

00:24:19

Se quedó confelado.

00:24:20

y esto es un trabajo muy bonito cuando lo hacemos de manera seguida. Gracias ya aquí.

00:24:28

Vale, vamos a conectar ahora con la última parte del ejercicio. Recuerdan que yo en las

00:24:32

semanas les dije que contaron un poco acerca de su autobiografía de la primera infancia,

00:24:38

¿no? Recuerdan que les dije a ver, acordar exactamente, creo que era la primera infancia

00:24:42

lo que le pedía el principio que hicieran, ¿no? Sí, no, fue la primera infancia, ¿no?

00:24:47

de uno a cinco. De uno a cinco. Vale. Quiero que ahora relacionen ese dibujo y lo

00:24:57

hablen de ese niño de uno a cinco años con su compañero. Voy a hacerlas otra vez las salas.

00:25:25

Dienes minutitos o más. ¿Pueden entrar en el grupo chicas? Ya que ni me entrar en el grupo.

00:35:54

pero bueno me da mucho gusto que te he dado cuenta de lo que representa tu

00:36:05

dibujo a los cinco años y de lo que está representando ahorita. Sí, tres años

00:36:10

diría y claro y ahí surgió el incesto emocional porque mi madre se queda en ese

00:36:16

y yo ya me hago pareja de mi cadarra.

00:36:21

Ah, ok. Entonces habrá...

00:36:24

son muchas cosas, o sea,

00:36:26

el papel que me queda con el tardo,

00:36:28

o sea el tardo se da y...

00:36:30

o sea, la única hemos tenido todo.

00:36:34

He brilla.

00:36:38

Después...

00:36:39

Después cuando...

00:36:41

parece que tengo que volver o no.

00:36:43

Y creo que no, no, yo entro.

00:36:46

Ah, o que...

00:36:48

No es que yo le estaba contando que hice la llunos, no es que tú me dijiste, dos veces la semana.

00:36:55

Hay que tal. Y lo hice porque las maneras yo usualmente a veces lo hacía eso, entonces ahora lo hice.

00:37:03

Dos veces la semana, la tarde y tres veces la mañana y bajé dos kilimedia y en medio de tiro y en el segundo que la primera fue de soltar a mi anilla,

00:37:15

que me traicionó que era una misocia, yo tengo necesidad.

00:37:19

Sí.

00:37:20

Ella, la solte me vinieron a sensaciones como la testesa de rabia,

00:37:26

pero tú hemos conectado a la rabia, muy conectada a la rabia.

00:37:30

Y el, después, el segundo fue que en solte,

00:37:34

él querés salvar a mamá.

00:37:37

Y ahí me vinieron muchas sensaciones,

00:37:40

y rabia, o enojada, tuve todo el día enojada,

00:37:44

toda la otra día y después como que me cayó la teja de que estaba por eso era y ahí como que me

00:37:53

tranquiliza. Y ahora cuando comés normalmente como comés con la ciudad me cuenta. No con la ciudad.

00:38:06

Y vas a hacer algún que otro ayer uno de vez en cuando. No yo creo que lo voy a hacer profesor a la

00:38:12

en la hora de tres meses, en la mañana y la mañana.

00:38:15

Cuarenta. Yo hago de cuarenta horas, un día así y un día no.

00:38:23

Cuarenta, igual.

00:38:24

Si hago cuarenta horas es decir, vamos a suponer yo al morse ayer y hoy no he

00:38:30

covido absolutamente nada y me mi cara, enérgica todo, no es como absolutamente nada,

00:38:34

hasta mañana en el desayuno.

00:38:38

Pero bueno, puedes empezar con dieciséis horas que no pasa nada piezas dieciséis horas

00:38:42

que te vayas adaptando y todas estas cosas sobre todo. Los primeros ayunos estás desintoxicando,

00:38:47

salemos asociadas del cuerpo y todo eso, entonces se suele ser un poquito más pesado.

00:38:51

Pero luego, pues, está súper bien. Así que me gusta. Yo creo que lo seguirás haciendo más

00:38:57

que por el azar por estilo de vida, porque me gusta la energía en su siguiente, me gusta la conexión

00:39:02

vital que hay, no sé cómo la desinflamación y que estoy más energiga. Cuando hay unos, tengo más

00:39:11

energía que cuando como normalmente, entonces me llamó mucha atención.

00:39:15

Sí, sí, y me pasó que soñé, porque me cuesta mucho soñar, sueño muy muy pocas

00:39:22

veces y siempre son como sueños previos, pero ahora he soñado como el sueño que les

00:39:27

conté que me llamo la atención, he soñado más, he dormido mejor.

00:39:35

Bueno, un poquito poco y ahora con el ejercicio que lo vas a dar para la semana, que se los

00:39:39

si hoy seguramente lo usaba a movilizar muchas cosas.

00:39:43

Voy a dejar la chica porque voy a otro grupo a ver qué tal.

00:39:46

Gracias, damos.

00:39:47

Gracias, Lle.

00:39:56

Sí.

00:39:58

En 19 años de maquimulla, 22 juntos.

00:40:06

Pero sí, en la primera relación costó mucho trabajo.

00:40:11

me costó bastante trabajo abrir esa parte. Muy bien, alguna cosa más.

00:40:26

¿Y júlben que andan yo por aquí, curiosiando? Hola.

00:40:33

Hola, no yo nada más pasó siempre curiosiando ver qué tal.

00:40:37

Ah, estás aquí con las otras en la salita de las 12.

00:40:41

Ah, bienvenida, luz.

00:40:44

Que estábamos hablando de la sin pronunciar de los grupitos que se crea, la que tú creas.

00:40:51

Y nosotros hoy hemos tenido muchas sin pronunciar, porque nos han ocurrido cosas muy civiles.

00:40:58

Muy buenas, genial.

00:40:59

¿Cómo se siente?

00:41:02

Bien, me gusta mucho este ejercicio porque es oprendente como todos de va relacionando.

00:41:08

el ejercicio que escogimos es del inconsciente y las imágenes que nos gustan. Después del miedo

00:41:14

más profundo que lo pudimos, logramos relacionarlos con ese que habíamos escogido, que fue la humillación

00:41:21

entre las dos. Vale, voy a pasar a la salida general, ¿vale? Ok, pero termine de cerrar para yo después

00:41:33

cerrar todas. Ok, me puedo ver, pues yo ni más mejor. Bueno, está la saqueada ahora de

00:43:06

Internet y más. Mire, aquí ustedes pueden ver los músculos del soa. Los músculos del soa

00:43:21

son considerados los músculos de qué, de lucha y de huida, de los seres humanos. Estos músculos son

00:43:31

como en especie de centinelas, protege en el centro de gravedad del cuerpo humano,

00:43:39

ubicado justamente frente a la tercera vertebra del sacro.

00:43:45

Estos músculos van a conectar que cosa, van a conectar la espalda, la pelvis y las piernas

00:43:51

y durante cualquier experiencia traumática que nosotros vivamos.

00:43:56

El músculo soba que va a pasar se contrae.

00:44:01

Entonces para sanar esas contraacciones físicas ocasionadas por el trauma, este conjunto

00:44:09

de músculos debe a nivel profundo soltar toda esa tensión protectora y volver a que

00:44:18

volver al estado normal de relajación. Entonces nuestro cuerpo no nos vamos un bañito de

00:44:23

agua tibia y bueno simplemente puede, o tomamos un mazaje y nuestro cuerpo se relaja pero

00:44:30

que pasa con esa zona, que esa zona no se relaja por una atención traumática.

00:44:40

Porque esa atención se acumula en ese músculo del soba, sino que es la habilidad del cuerpo

00:44:46

para liberar la atención en estos músculos se ve disminuida debido a este trauma que

00:44:52

nosotros hemos vivido un momento determinado.

00:44:55

Entonces, muchas veces sucede que cuando este músculo está contraído o está dañado,

00:45:00

va a crearse un tremendo dolor en la zona baja de la espalda.

00:45:06

Y esto es muy común en personas que han sido víctimas de abuso sexual.

00:45:13

Entonces, lo que generalmente pasa es que cuando este músculo se contrae,

00:45:21

el cuerpo se lleva hacia adelante y se genera en contracciones musculares secundarias.

00:45:26

es val, no sé, es decir, tengo este músculo contraído en mi cuerpo, se echa un poquito

00:45:31

hacia adelante. Entonces, el cuerpo va a tratar de compensar la posición e ir hacia atrás.

00:45:38

Entonces, estoy constantemente en ese problema. Los músculos de la columna vertebral van

00:45:43

a tratar de llevar el cuerpo hacia atrás y en un intento de mantener el cuerpo seguido.

00:45:48

Entonces, estas dos tensiones opuestas van a comprimir todavía más la columna lumbar.

00:45:57

y esto también influye el día frango, como hemos visto en la primera clase, el día frango también se suma a la atención de esta zona, entonces el músculo soba se superpone a este liaco, ¿vale?

00:46:11

y el día frango lo largo de toda la columna, de toda la columna vertebra, entonces, que pasa que

00:46:19

hay una conexión entre el torso, la pelvis y la pierna y esta es una zona totalmente de protección

00:46:28

y obviamente activa nuestro simpático y nuestro patico con esta lucha y huida que constantemente

00:46:40

de se crea en nosotros y no podemos y por eso se genera tanta pero tanta atención a lo largo de nuestro

00:46:47

cuerpo y tenemos que abordarlos, tenemos que trabajarlo porque si no simplemente y que ustedes ven

00:46:54

están viendo un ejercicio que puede funcionar también, sentir ese temblor de tirarlo, este ejercicio no

00:47:00

es recomendable hacerlo, usted es todavía es mejor ir con los más ligeros, yo le voy a colocar unos allí

00:47:07

y compartidos un PDF de que cosa podemos hacer todavía este no, porque este

00:47:12

puedo cocionar mucha atención, vale, porque está contraído, sobre todo, se ha

00:47:18

habido abuso. Sólo empezar a soltar esa zona, abuso, puede haber abuso sexual,

00:47:24

pero también abuso de que otras personas me agredan, me maltrate.

00:47:29

Toda esa zona se quedan constantemente. Esto es como un sentinel,

00:47:34

no es un mecanismo de defensa natural del organismo, pero esto no lo podemos relajar

00:47:39

simplemente con mazaje porque no llegamos a esa mazaje, no podemos tampoco con baño

00:47:45

de agua tibia, sino que simplemente tenemos que movilizarlo. Y que se produzca ese temblor

00:47:53

que está allí, en la misma medida que yo pueda conectarme más con ese temblor una de las

00:47:58

cosas, apoyar la espalda de la de la de la pared esto. Les plico, no?

00:48:05

Voy a hacerlo de aquí, apoyar la espalda de aquí de la pared, aquí, apoyar,

00:48:09

dobrar las rodillas y bajando, bajando, bajándome, y conectándome con esta zona con la espalda

00:48:14

totalmente apoyada. Alé, con las piernas dobladas, ahí apoyando, apoyando el sacro en la pared.

00:48:21

Esto es una manera también de trabajar esa zona. ¿Por qué? Es mi pregunta para ustedes.

00:48:28

ustedes lo que tienen que nos ofeír a los rusos, cómo está su sacro, cómo está su

00:48:34

zona lumbar. Puedo comentarlos? Sí, pero es precisamente esa es mi situación y ahorita que

00:48:44

así el ejercicio del soas me me di cuenta de algo de hecho los de abajo no los puedo hacer

00:48:50

por el problema de la ciatica, pero me di cuenta que hay días en que el dolor de la ciatica va a

00:48:58

alsoas y hasta ahorita con esto que has dicho algo con ciencia de eso, no?

00:49:05

¿Por qué? El dolor, porque está ahí alojado, pues, el tra humano.

00:49:10

Entonces, si es algo que no es fácil, no, que conforme los años no ha sido fácil,

00:49:17

y estando, puede ser pareja como que el síntoma como decía, se activa y al hacer determinado punto,

00:49:28

en una pareja mi mente me desactiva, me pone mal, pues no, ese es mi trauma, no puede

00:49:37

me paraliza, me paraliza.

00:49:41

Pero si en estos movimientos te es pasito, todos los días, recomendarlo,

00:49:45

talistas, el sencillo que le va a dejar es recomendable hacerlo todos los días.

00:49:49

No hay que ser mucho rato, simplemente hasta que vaya observando el temblor,

00:49:53

que empieza a temblar, empieza a temblar, empieza a temblar.

00:49:57

Pocito a poco, todos los días hacerlo por lo menos 10 minutos, dedicarse a hacer esos

00:50:02

ejercicios, va a ayudar a que ustedes puedan liberar esa carga que tienen allí.

00:50:07

Sé que hay problemas de asiáticos, sé que hay problemas de artritis, vayan de espacio,

00:50:14

no voy a ponerles ejercicios más avanzados porque hay un montón de ejercicios que son

00:50:17

más avanzados.

00:50:18

Yo quiero que ustedes empiecen simplemente con lo de los pies, bueno,

00:50:21

yo les dejo aquí tengo el PDF que se los compartiré directamente,

00:50:26

este que cosas pueden ir haciendo para ir realizando esos ejercicios todos los

00:50:33

días, días minutitos, sigan construyendo su autobiografía, porque van a ir

00:50:41

moviéndose cosas, pueden reunirse en ustedes y hablar de lo que van

00:50:48

experimentando de lo que van viviendo en esa autobiografía y con estos ejercicios que lo que

00:50:52

van a hacer una vez más, yo puedo conectar con el mundo emocional y otra vez activo mi cuerpo

00:50:58

físicamente para que se produzca el temblor, a ver qué pasa para ir activando esa zona y

00:51:06

descomprimiendo esa zona que está tan tensa ya que tienes el microcerrado. Yo conversaba con mi

00:51:18

compañera que me tocó, pero yo no tengo ningún recuerdo.

00:51:25

Vale, si no tienes recuerdo puedes dibujar.

00:51:27

Pues que te ven.

00:51:29

Ya.

00:51:30

Es funciona igual.

00:51:33

Si no tienes ningún recuerdo para auto, tu biografía puedes dibujarlo.

00:51:42

O sea, como inventarme la historia.

00:51:45

Dibujarlo que te llegue.

00:51:47

Pero no músiquen fanfili, dibujar lo que te llegue.

00:51:51

conectas con ese dibujo otra vez en maal y empiezas a hacer ah el ejercicio que ustedes

00:51:57

hicieron del dibujo que más le gustaba el uno, el dos, el tres, el cuatro, mi invitación

00:52:02

es que hagan la forma, por ejemplo, los créditos del hombre, entre que hagan la forma y cada vez

00:52:08

que lo tengan haciendo hagan la forma, hagan la forma, hagan la forma, empieza para empezar a dibujar

00:52:15

empiezan con este dibujo, porque eso le hace introducir en un trance en su propia historia de dolor y en sus límites, por ejemplo, como observan en el dibujo 3, no hay un límite exterior,

00:52:27

no hay un círculo que va, sino que todo es como circular, entonces una de las cosas es el límite, el hecho de dibujar, de dibujarlo lo va a ayudar a conectar con su propio límite, esta nivel inconsciente.

00:52:55

¿Vamos a hacer un movimiento brusco con el cuerpo y sobre todo con el cuello?

00:53:15

porque recuerden que aplastamos las servicios y nos echamos todos ratos y atrás, ¿vale?

00:53:19

Movimiento de las servicios en que sea así, así, así, no aplaste en las opiniones.

00:53:29

A un lado a otro, ¿cómo nos sentimos aquí ahora? En el disc, ¿cómo te sientes aquí ahora?

00:53:53

Temos que empezar a tener contacto con nuestro cuerpo. ¿Vine? ¿Cómo te sientes aquí ya vos?

00:54:00

Ahora me siento relajada. En el momento de sentirse extensión.

00:54:07

Es sentir mucha culpa de estar con una historia y que es sentir que he venido con mucha culpa.

00:54:13

Y ahora me siento como... Tranquilada.

00:54:20

Sí. Que bueno, muy negra.

00:54:23

Gracias, en general. Ya dirá.

00:54:29

reflexiva a los me movió algunas cosas que identifique también pero no la

00:54:35

se había captado porque no recordaba esos primeros años pero ya con la plática

00:54:41

ahorita con las compañeras ya las puede identificar igual y relacionar la

00:54:46

ahorita con lo que yo vivo. Es porque terminé la clase hoy van a volver a hacer

00:54:51

el ejercicio, no es van a poner ayuda a la clase otra vez que la ganan de

00:54:54

de mí, pero sí es importante que lo haga aunque sea cinco minutitos, que bueno, conectarse

00:55:00

como en shot emplor. Y ya que el link que te lleva es el día de hoy. Bueno, ¿se estoy como

00:55:08

con ganas de dormir? Que bueno, eso es, esto es buena cosa. Vale, además, Yurik se

00:55:21

que te lleva. Bueno, yo no sé si he visto a primero, pero jugado ahora mismo a ser el

00:55:28

de excepción y para mi es interesante porque de uno a tres años yo no podíamos

00:55:34

mover mi pierna entonces yo siempre he tenido como problemas en estas partes de

00:55:40

esa la mencionar que es área alumina con mi la pelvíx porque también yo tengo como

00:55:47

sobre huesa arriba del coxy que entonces siempre ha sido un problema siempre he

00:55:55

y vos tomo un punto donde yo tenía que ir a llevarme como un tipo de almohada para

00:55:59

cuando iba a la escuela, porque yo no podía con el dolor que a mí me daba en esta área

00:56:04

de... estaría de la bueva del hueso pervico. Entonces también haciendo la decisión,

00:56:11

no tengo mucha resistencia en mis piernas y que ahí siempre en mis reacciones tenés

00:56:17

tres, es que a mí me ha expresado completamente como que yo sentir que no me como ver, pero

00:56:21

es que un momento de estrés yo cuando ni lo menos que podía hacer era moverme que ha sido

00:56:27

pues tanto recordar cómo era este sentimiento de y siempre me he sentido muchas veces que no me

00:56:35

como ver pues estuviera en una caja como que no no no no me permiten crecer entonces todo está

00:56:41

relacionado con ese aspecto de que estuve con eso desde mis pies hasta mi mulo por tres años

00:56:48

y después una bota de acero que lo que hacían era hacerme presión para

00:56:52

ingresar el tiempo. He llegado todo un proceso y debería tanto mucha

00:56:57

introspección, aprendizaje y también cuenta que creo que necesito hacer

00:57:02

el ejercicio es más a menudo.

00:57:04

Todas las 10 minutos.

00:57:06

Yo voy a realizar el ejercicio todos los días, 10 minutos, por favor.

00:57:12

Ok, gracias.

00:57:13

genial gracias y unirse me llevo conciencia luz agradecimiento y trabajo por

00:57:21

porar gracias

00:57:22

alguien más Patricia

00:57:36

no se te cuya bien

00:57:53

dos personas que me digan que se llevan hoy

00:58:03

movimiento

00:58:05

Moniento, en realidad, esa es vida.

00:58:09

¿No?

00:58:10

¿Conección con el cuerpo?

00:58:12

Conección con el cuerpo.

00:58:14

Vale.

00:58:15

Les dejo los ejercicios.

00:58:17

Por favor, todos los días, diez minutos.

00:58:21

Y vamos a ir observando.

00:58:23

Si sienden algo especial, pueden compartir en el grupo de telégram que cosa siente y cosa no siente con la ejercicio.

00:58:29

¿Vale?

00:58:30

Y para yo poder dar alguna recomendación o ver.

00:58:35

Muchas gracias a todos, por estar. Me he decidido les dejo un gran abrazo.

00:58:41

Este mucho animo en esta semana, porque si hacen el ejercicio, muchas cosas te harán mover y va a hacer cosas interesante.

00:58:48

Así que aguanten el mucho que compartí.

00:58:50

Un abrazo muy grande, nos vemos en la siguiente. Feliz en hizo de semana.

00:58:56

Gracias.

00:58:57

No, no, no.

00:58:58

No, no, no, no, no, no, no.

00:58:59

Dejamos.