

Cuerpo seguro, Tierra sagrada

El cuerpo recuerda lo que la mente olvida.

*Sanar, no es una cuestión de fuerza de voluntad.
Es una cuestión de seguridad interna.*

Te invito a este taller vivencial de 7 h para regresar a ti, recordarte, soltar y escuchar la voz de tu cuerpo.

¿Sientes que vives sin pasión, alegría, creatividad ni propósito?

¿Te cuesta identificar tus emociones y conectar emocionalmente con los demás?

¿Tienes dificultad para disfrutar y sentir placer y gozo en tu cuerpo, en tus relaciones y en las cosas ordinarias del día a día?

¿Sientes agotamiento y fatiga que no desaparecen nunca?

¿Sientes inseguridad a la hora de tomar decisiones desde la claridad y autoconfianza?

¿Te cuesta encontrar tus propios límites?

Hablar alivia, encarnar transforma

No vemos el mundo como es, sino como lo sentimos desde nuestro cuerpo.

En nuestra vida diaria nos desconectamos del cuerpo de formas sutiles pero profundas. Volver al cuerpo es esencial, es nuestro aliado más sabio, un portal a la sanación y a la creatividad.

El estrés, el trauma, los asuntos pendientes, las tecnologías, nos alejan de nuestro mundo interno. Terminamos ignorando las señales del cuerpo, deshabitándolo. Con el tiempo se apaga, se silencia y se desconecta.

Y así vivimos, tirando y empujando como podemos, en modo supervivencia, liberando cortisol y adrenalina ininterrumpidamente y dañando nuestros órganos y sistemas.

Cuando el cuerpo se desconecta, perdemos el rumbo, no podemos orientarnos hacia la satisfacción de nuestras necesidades.

La buena noticia, es que podemos volver a encenderlo y regresar.

No hay emociones ni sentimientos buenos o malos, todos están ahí para señalizarnos el camino y ser vividos en toda su profundidad; nos orientan hacia nuestra supervivencia, propósito y conexión.

Cuando evitas sentir o ser según qué cosas, te estás privando de una buena parte de tu humanidad, estás perdiendo libertad, te estás retirando el permiso para conocerte en profundidad.

El resultado es una pérdida de vitalidad, un alejamiento de tu esencia, de tu compromiso con la Vida y de tu capacidad para realizar tus sueños.

El cuerpo solo entiende de seguridad o inseguridad, y en función de lo que percibe, responde.

El trabajo con el cuerpo está enfocado en dos aspectos:

- Descifrar su lenguaje, pues no podemos cambiar lo que no vemos, sentimos o percibimos.
- Proporcionarle experiencias de seguridad y regulación.

Lo que identificamos como "lo que somos", a menudo es un repertorio de respuestas automáticas e inconscientes que aprendimos y desarrollamos para protegernos.

De forma resumida, se trata de aprender a percibir las señales y los cambios internos que aparecen, antes de que se dispare una respuesta emocional que está fuera de nuestro control.

La pregunta ante una situación dada es ¿está mi cuerpo respondiendo al presente, o está reaccionando desde el pasado no resuelto?

- *Cuando somos capaces de responder, hay salud y conexión.*
- *Cuando reaccionamos, hay una historia velada, una necesidad que no fue atendida.*
Aquí, el trabajo es explorar el origen de estas respuestas y comprender su función, desvelar aquello de lo que nos intentan proteger.
El objetivo es escuchar la necesidad para proporcionarnos lo que faltó y construir seguridad, confianza y contención.

Por qué es importante trabajar con el cuerpo?

Aprender a escuchar la voz de tu cuerpo sin juicio es el primer paso para amarte; dejar de lado la exigencia de ser y sentir de manera diferente a como lo haces es aceptarte y cuidarte.

- *Expresión auténtica*

El cuerpo guarda las memorias de todas las experiencias vividas. Escucharlo y sentirlo nos da acceso a una información muy valiosa que de lo contrario permanece fuera de la conciencia, y aquello de lo que no somos conscientes, no lo podemos transformar.

- *Liberación corporal*

Cuando reconocemos y expresamos los estados internos, desbloqueamos la energía que los mantenía ocultos y recuperamos poco a poco nuestra vitalidad, disponibilidad, alegría, creatividad y esencia.

- *Coherencia e integración*

El reconocimiento y reasimilación de lo inconsciente corporal, permite que integremos aspectos hasta ahora ignorados, ganando claridad, presencia, foco y responsabilidad.

Para quien es este taller? Tú, justo Tú

No importa si nunca has hecho terapia.

Solo trae tu curiosidad y tu deseo de cambio.

Muchas personas llegan sintiéndose rotas y terminan sintiéndose más completas.

Tú también puedes.

Especialmente indicado para personas que:

- *Sienten tensión, bloqueo, ansiedad, miedo, angustia, desconexión.*
- *Identifican síntomas psicosomáticos vinculados al estrés (dolor, fatiga, insomnio, problemas gastrointestinales-inmunológicos-hormonales).*
- *Desean profundizar en su esencia espiritual y buscan una transformación.*

Beneficios del taller: De la contracción a la expansión

- *Más vitalidad y energía disponibles.*
- *Desbloqueo y liberación emocional.*
- *Conexión con necesidades, deseos, sentido y propósito.*
- *Límites claros, confianza y seguridad interna.*
- *Mayor regulación emocional y resiliencia ante el estrés y la ansiedad.*
- *Presencia y autocuidado.*

¡Empecemos este viaje juntos, con cariño, respeto, amor y esperanza!

Qué esperar y cómo prepararte

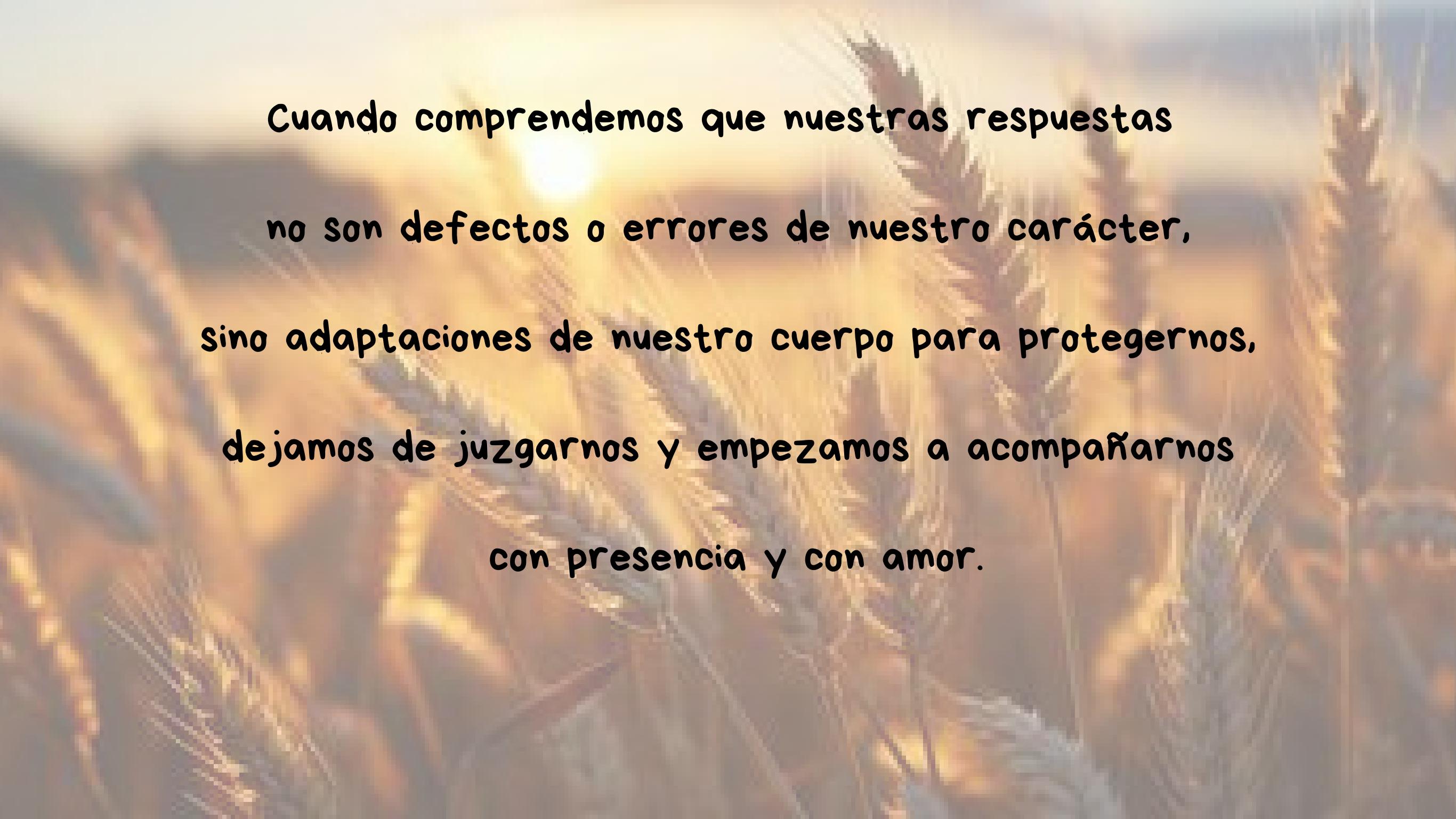
Espera emociones, risas, quizás lágrimas liberadoras y gritos.

No hay correcto o incorrecto, solo tu ritmo.

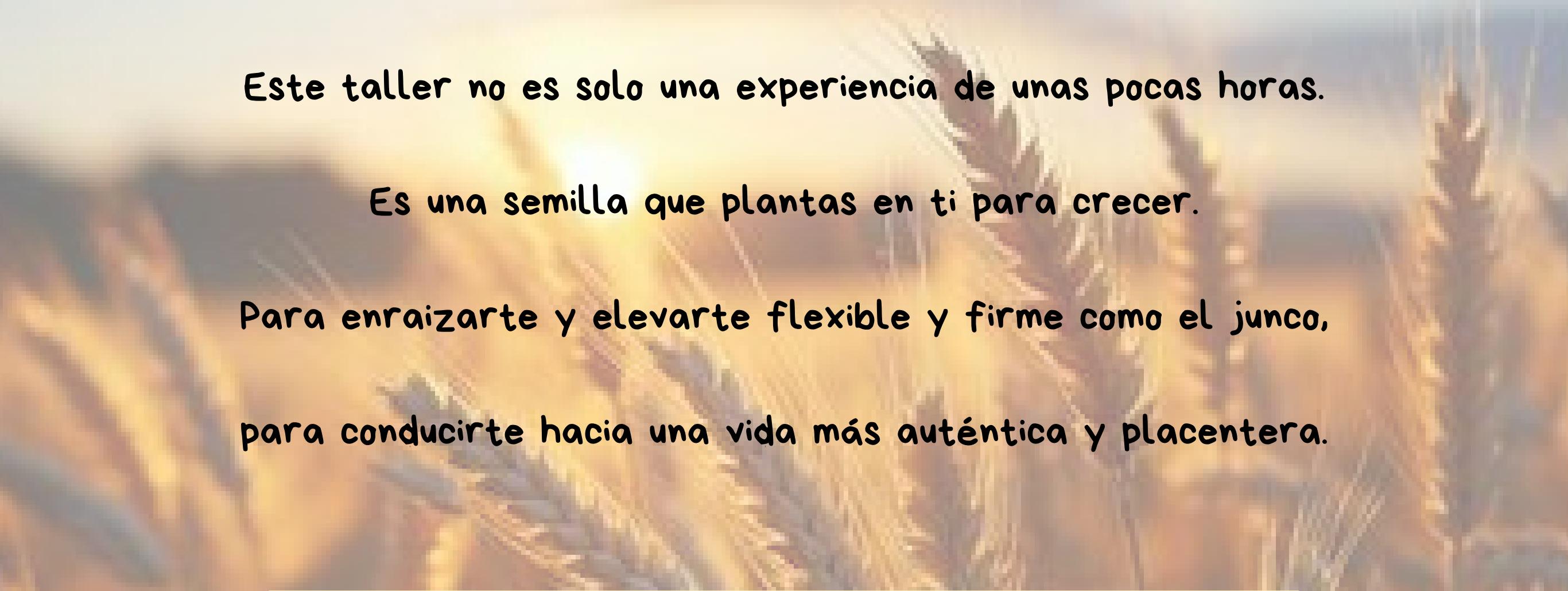
Lleva ropa cómoda, agua, almuerzo y un cuaderno para notas.

*Cerraremos todos los asuntos que se abran,
con mucha gentileza y fomentando la seguridad.*

*No obstante, si necesitas alguna sesión individual
para asentar bien el trabajo realizado,
estoy aquí para acompañarte hasta donde tú necesites.*



Cuando comprendemos que nuestras respuestas
no son defectos o errores de nuestro carácter,
sino adaptaciones de nuestro cuerpo para protegernos,
dejamos de juzgarnos y empezamos a acompañarnos
con presencia y con amor.



Este taller no es solo una experiencia de unas pocas horas.

Es una semilla que plantas en ti para crecer.

Para enraizarte y elevarte flexible y firme como el juncos,

para conducirte hacia una vida más auténtica y placentera.

Estás list@ para vivir con más libertad, poder y autenticidad?

Nos vemos allí.

Un abrazo!