

Espiritual-Mente



Guía de Ejercicios



Bienvenida/o!

Han pasado algunos años desde que soñaba con escribir el libro Espiritual-Mente. En este tiempo, la ciencia y los métodos han seguido avanzando, yo también seguí aprendiendo, y encontrando nuevas formas, nuevas herramientas.

Por eso decidí crear esta guía de ejercicios: un complemento actualizado. Aquí vas a encontrar prácticas simples, recursos inspirados en la neurociencia, en la PNL, Tai Chi, Qigong, Chi Kung ejercicios somáticos, vagales y también símbolos y herramientas que tienen un valor terapéutico y profundo.

No se trata de acumular técnicas, sino de descubrir cuáles son las que más resuenan con vos y ponerlas en práctica día a día, acá la constancia es básica!

Y éstas técnicas, no sólo te van a ser útiles para **calmar** tu sistema nervioso y bajar la ansiedad, sino que te van a ayudar a **regular** tu sistema nervioso, y **reeducar** tu cerebro, es decir, esto no es solamente para calmarte en el momento o por un tiempo, tiene efectos a largo plazo. Como verás son simples, pero funcionan, el secreto está en la práctica diaria, perseverancia, disciplina y en no decaer, y sí! ya sé que probaste con un millón de cosas, y no me creas, sólo haz la prueba...



El colibrí



Según una leyenda maya, el colibrí fue creado como mensajero entre los dioses y los humanos, capaz de llevar buenos pensamientos, deseos y acompañamiento espiritual.

Se dice que aparece cuando una persona necesita sanar y liberarse de energías negativas.

También es símbolo de alegría, adaptabilidad y sanación, y su presencia anuncia la llegada de energías que renuevan el corazón y la esperanza.





Índice

1 Relajación /Regulación diaria pág. 9–11

Prácticas simples para entrenar tu sistema nervioso todos los días, integrando recursos de distintas disciplinas (Tai Chi, PNL, somáticos, etc.).

2 Ansiedad elevada pág. 11–13

Recursos breves y efectivos para cuando la ansiedad sube.

3 Botiquín de emergencias pág. 14–15

Acciones rápidas y concretas para momentos de crisis intensa.

Empezamos?

Te cuento que estas actividades que te traigo fueron minuciosamente pensadas y seleccionadas para empezar a reducir tu ansiedad. Acá nada es al azar ni hecho con IA; todo lo pienso y lo hago personalmente para vos. Las actividades están creadas para que las realices durante 1 mes como mínimo. Esto es para que puedas observar cambios, y de la única forma que no te funcione, es que no hagas los ejercicios.

Tené en cuenta que es un proceso, no es magia, y vas a tener que poner mucho de tu parte, pero lo que te aseguro es que vas a ver resultados.



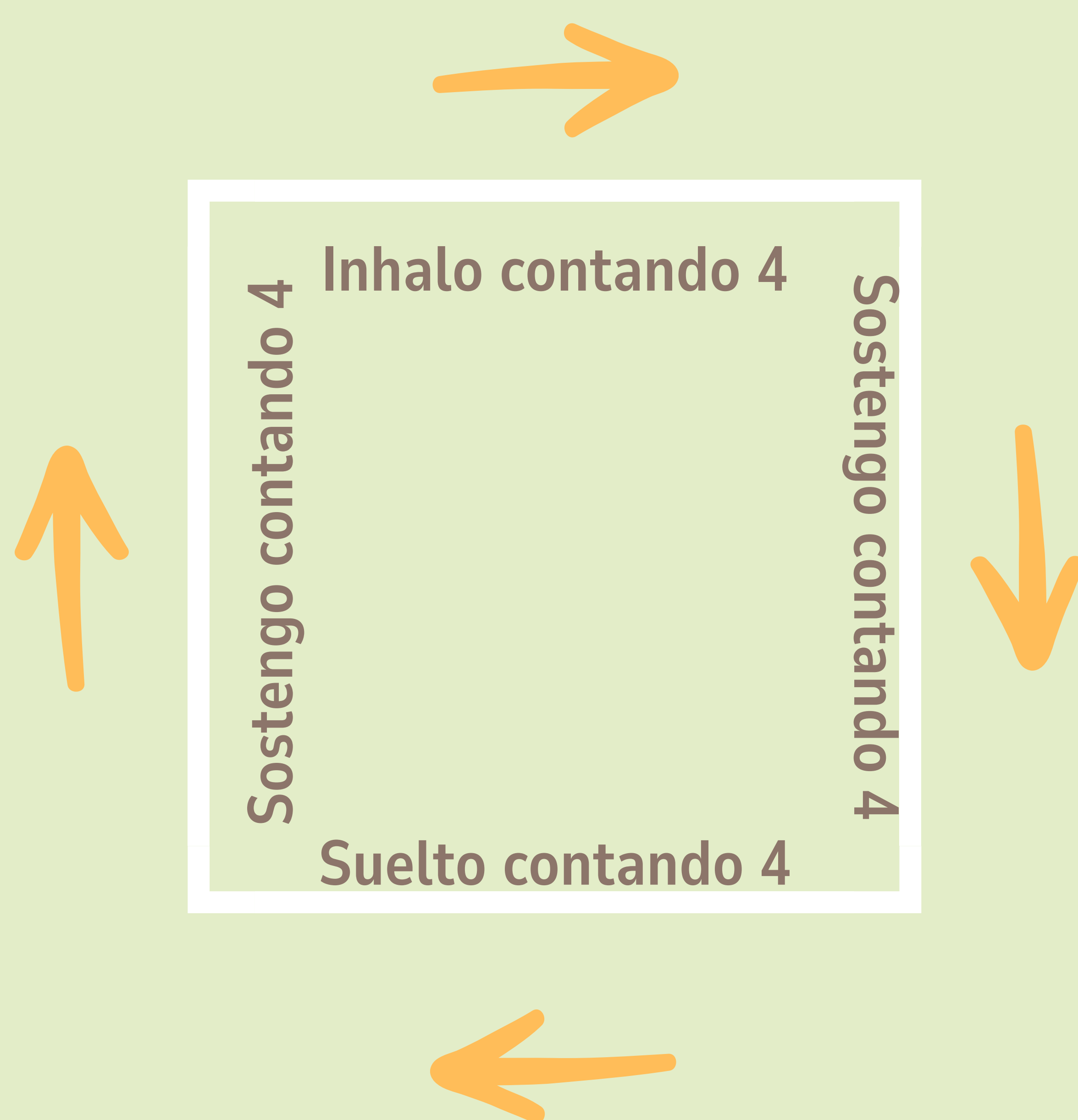


Lo que vimos en el libro



Como venís del libro y hay muchas técnicas que están explicadas allí, vamos a un mini- repaso:

✓ Respiración: Acá hay algo nuevo, y es la respiración cuadrada:



De todas formas, no te ates a estas respiraciones, hay varias, lo que te propongo siempre es que tomes lo que te sirva, experimentá.



Y lo más importante de las respiraciones es que sea regular, constante, es lo que necesitan tu cerebro y tu corazón, una coherencia en la respiración, y esto te calma.

- ✓ Visualización;
- ✓ Postura Corporal;
- ✓ Gestión emocional;
- ✓ El poder de la gratitud;
- ✓ Vimos algo de nutrición;
- ✓ Grounding/ Naturaleza;
- ✓ Descanso;
- ✓ Plan de vida.



1

Relajación/ regulación *diaria*



● Ya habíamos hablado antes de la vitamina D, pero tomando solcito, recordé algo que hacíamos cuando chicos, cerrar los ojos al sol y seguir esos “hilitos” que se ven como en los párpados, y me di cuenta cuán relajante es, esos “hillitos” son pequeñas fibritas de colágeno llamadas miodesopsias o flotadores de colégeno y si! observarlos, tranquilos al sol, es cómo una meditación.

● Masajes y Automasajes: Tremendas contracturas corporales no?. Bueno, generalmente es tu sistema nervioso en alerta! Podés usar alguna crema o aceite de lavanda, tomillo, árnica, romero, etc, tienen propiedades descontracturantes, activadoras de la circulación, etc, pero además un masaje, genera oxitocina y reduce la sensación de amenaza. Viste alguna vez a un niño acariciandose el brazo para dormirse?



- Rebote en talones: Es una técnica usada en Qigong (Chi Kung) Activa el sistema linfático (drenaje y defensa del cuerpo), estimula la circulación sanguínea y ayuda con las tensiones internas. Y es simple, tal cual como dice el título, levantás y bajás los talones.
 - Sacudir las manos y brazos: También es típico del Qigong. La idea es soltar la rigidez, desbloquear articulaciones y permitir que la energía fluya mejor.
 - Autopercusión: Golpecitos suaves en el cuerpo. Con la mano en puño flojo, dar golpecitos suaves en hombros, pecho, abdomen y piernas. Estimula circulación, relaja músculos y despierta energía. (Viene del Qigong, muchas rutinas lo incluyen al inicio o final).
- No creas que son cosas tontas, estamos hablando de técnicas milenarias que funcionan!!!**

Los último 3 ejercicios son “suelos”, lo ideal sería que busques un espacio con un profesor, en YouTube, te sugiero a Luis Duarte, es excelente! y combina varias técnicas de las que te comparto.



Ejercicios somáticos

● Pendulación (Somatic Experiencing): mover la atención entre una sensación incómoda y una neutral/placentera para que el cuerpo aprenda a no quedar fijado en la incomodidad.

● Orienting: girar lentamente la cabeza y los ojos observando el entorno, dejando que el cuerpo note que el lugar es seguro.

● Grounding físico: sentir los pies apoyados, el peso del cuerpo, presionar suavemente las manos contra algo sólido.

● Respiración con vocalización suave: exhalar con un sonido (suspiro, vibración de labios, un “mmm”) para estimular el nervio vago. Sonreír mientras practico.



● Observar el síntoma sin resistirlo



1- Buscar un lugar tranquilo

Sentate o recostate en una posición cómoda. Apoyá los pies en el suelo o la espalda en el respaldo, dejando que el cuerpo sienta soporte.

2- Respirar suave

Tomá dos o tres respiraciones tranquilas, sin forzar. Solo notá cómo entra y sale el aire.

3- Llevar la atención al síntoma

Elegí una sensación que estés notando ahora (por ejemplo, temblor, presión, calor, dolor). No intentes cambiarla, solo reconocela: “ahí está esta sensación en mi cuerpo”.

4- Describir sin juicio

Preguntate internamente:

¿Dónde la siento con más claridad?

¿Qué forma, tamaño o textura tendría si pudiera dibujarla?

¿Se mueve, cambia o permanece igual?



5- Permanecer unos segundos

Observá la sensación como si fueras un investigador curioso, sin luchar contra ella y sin intentar huir.

6- Ampliar la atención

Después de unos segundos, llevá la atención también a otra parte neutra del cuerpo (por ejemplo, las manos apoyadas, los pies en el suelo, la espalda en el asiento).

7- Ir y venir (pendulación)

Volvé suavemente a notar el síntoma y luego a la parte neutra. Alterná un par de veces, sin forzar.

8- Cerrar con respiración

Tomá una exhalación larga, como un suspiro. Notá si la sensación cambió o se suavizó. No importa si sigue igual: el objetivo es dejar de resistirla.



La clave es : observar sin querer eliminar. A veces la sensación baja sola, a veces no, pero lo que cambia es tu relación con ella. El cuerpo **aprende** que puede estar con eso sin necesidad de lucha o huída. NO resistas al síntoma, no “luches” contra él, es sólo el mensajero.



Estrategias sensoriales o deep pressure stimulation.

● **Manta pesada:** Sí! Cubrirte con una manta de textura suave pero pesada. Brinda contención y seguridad. El peso estimula la liberación de serotonina y melatonina, ayudando a relajar el sistema nervioso y a conciliar un sueño más profundo. Además, puede reducir la ansiedad, calmar la mente y disminuir la agitación corporal.”



2

Ansiedad elevada



- Grounding 5, 4, 3, 2, 1:

Nombrá 5 cosas que ves, 4 que podés tocar, 3 sonidos que escuchás, 2 aromas que percibís y 1 sabor. Te devuelve al presente cuando la ansiedad va en aumento. Combinalo con respiración.

- Abrazo mariposa: Cruzá los brazos sobre el pecho, como si te abrazaras y date golpecitos en los hombros. Regula el sistema nervioso y transmite calma.

- Tapping básico: Dar golpecitos suaves con las yemas de los dedos, en la cara repitiendo frase corta. Ejem. “Son sólo pensamientos y van a pasar”. Ayuda a soltar tensión acumulada.

- Movimiento: Rebotar con los talones y sacudir suavemente el cuerpo, balanceo de brazos, también podés hacerlo con música como si estuvieras bailando. El movimiento corta la rumiación y baja la tensión.

○ **Respiración:** Podés usar la diafrágmatica o con la que más te sientas cómoda/o y al soltar el aire decís algo como: ahhhhh!! Como si estuvieras muy a gusto y con una sonrisa, como cuando comés un chocolate o un helado.... y soltá el cuerpo, lo vas aflojando y te repetís que todo está bien y que sólo son pensamientos, que tu cuerpo funciona bien.

3

Botiquín de “emergencias”

● Mojar cara y manos con agua fría: El impacto del agua fría activa el nervio vago y le dice al cuerpo: “No hay peligro real”. Es uno de los recursos más rápidos.

● Respiración: Siempre la podés usar junto con otras herramientas, pero pero cuando sentís que estás derrapando es genial! Yo pude detener un ataque de pánico avanzado y desde ese día ya no fue igual, sabía que había “algo” con que apagar ese incendio.

● Sacudir las manos y los brazos: De pie y como si te sacudieras agua de las manos. Este movimiento descarga adrenalina acumulada, además de otros múltiples beneficios.



Hay muchísimas estrategias para cuando tenés la ansiedad en un 10, lo importante es que hagas los ejercicios diariamente.

Podés usar varios al día, combinarlos, sin agobiarte, y no olvidemos lo más importante, EMOCIÓN!! Evocar algún grato recuerdo, algún momento vivido en el que estabas feliz, recordá lugar, situación, perfume, cómo vestías, con quien estabas, con todos los detalles posibles, sentilo, visualizalo, traé esa sensación a tu cuerpo, sonreí. Todo es información para tu cerebro, y él la traduce en químicos.

Create éstos momentos diariamente, estás plantando semillas, cuidalas y tené paciencia que llegará el momento de cosechar...





Recordá: La sanación es un proceso y no es lineal, no importa cuán pequeño sea el paso, lo importante es que sigas avanzando.



AVISO IMPORTANTE

Esta guía es un recurso personal y complementario, basado en mi experiencia.

No reemplaza la consulta, diagnóstico ni tratamiento médico profesional.



Para más tips: Seguime!

“Llegaste hasta acá, y eso ya es un logro enorme.

Ahora tenés herramientas simples que podés usar cada día.

Un abrazo grande!

Leticia



El corazón alegre es una buena medicina

Proverbios 17:22