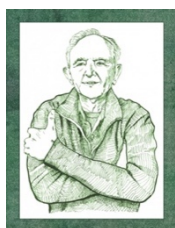


## PETER LEVINE: EJERCICIOS PARA CURAR EL TRAUMA

### RESTABLECER NUESTRA PROPIA SENSACIÓN DE SEGURIDAD

- Mano derecha debajo del brazo izquierdo al costado del corazón
- Mano izquierda sobre el hombro derecho.
- ESPERAR Y OBSERVAR...



Observa que sensación tienes en tu cuerpo, en tus manos. Que está sucediendo dentro de tu cuerpo. Toma conciencia de tu cuerpo, que es el contenedor de todas nuestras sensaciones y sentimientos, todo está en el cuerpo. Y el contenedor del cuerpo es el exterior de nuestro cuerpo. Nuestros hombros, los costados de nuestro tórax. Cuando podemos sentir nuestro cuerpo como contenedor, las emociones y las sensaciones no se perciben tan abrumadoras, estamos siendo contenidas.

- Mano derecha sobre la frente
- Mano izquierda sobre la parte superior del pecho
- ESPERAR Y OBSERVAR ...



Puedes hacerlo con los ojos cerrados o abiertos, como te sientas más cómoda. Es una manera de sentir lo que sucede entre las manos y el cuerpo. A veces sentimos un flujo de energía o un cambio de temperatura... Puede ser cinco minutos o más, hasta sentir algún tipo de cambio. Prestar atención a lo que está sucediendo dentro de su cuerpo, suavemente lleva tu atención entre las dos manos, el área dentro de ti mismo entre tu cabeza y corazón. Espera hasta sentir algún tipo de cambio, hasta que haya algo de flujo...

- Mano derecha sobre sobre la parte superior del pecho
- Mano izquierda sobre el vientre
- ESPERAR Y OBSERVAR...



Y otra vez esperar hasta que haya algún cambio, hasta que haya un flujo y a veces las personas, si son incapaces de dormir o tienen miedos, tienen pesadillas. Si hacen este simple ejercicio se quedarán dormidos mucho más fácilmente.»

### OBSERVACIONES DEL EJERCICIO:

Cuando comienzas a hacer este ejercicio, la mayoría de las veces el primer cambio se produce con una respiración profunda espontánea, después la respiración puede cambiar a un ritmo más profundo, más lento y los músculos se relajan. Puede trascurrir tiempo para sentir un cambio.

## TEORÍAS ACERCA DE POR QUÉ FUNCIONAN ESTA CLASE DE EJERCICIOS

1. El sistema nervioso humano responde al tacto. Esta práctica de sanación ha sido utilizada por la humanidad desde la antigüedad. Esto podría tener que ver con corrientes eléctricas, o el hecho de que nos calmen y sostengan en formas específicas como si fuésemos bebés.
2. Este es uno de los muchos ejercicios que obliga a centrarse en el cuerpo, este cambio de atención y conciencia es terapéutico.
3. Esto nos entrena a utilizar la suavidad y la auto consideración, en vez de actuar con severidad. Nos ayuda a ser gentiles, cuidadosas, amables y nutridores con nosotras y nosotros mismos.

## EJERCICIOS DE AUTOSOSTENERSE Y EL SER

Esta actividad nos ayuda a construir un sentido del «Sí mismo y del Si misma». Y restaurar la identidad propia como ser humano. Cuando una se encuentra, es más fácil sentir el deseo de protegerse y defenderse y sentirse bien por ello.

Podemos comenzar a ganar un sentido de tener límites emocionales, el sentido de lo que está bien y lo que no está bien emocionalmente y en las relaciones. Y acceder al conocimiento interior de lo que queremos, «Mi verdad Personal».

Una vez restablecida esta conexión estos sentimientos comenzarán a surgir desde el Ser. Estos sentimientos desarrollan la complejidad, madurez y expresión. Acceder a la voluntad con el desarrollo de la autenticidad.

**Ejercicio para calmar el miedo.** Coloca una mano en la parte posterior del cuello justo en la base del cráneo, coloque la otra sobre el plexo solar (justo debajo de la caja torácica) (Aprendido de un maestro espiritual)

**Inclusión de la parte baja del cuerpo.** Esto es para los más flexibles: ponte de lado y coloca una mano en tu corazón y la otro en la base de la espina dorsal.

**Contenedor mental / ejercicio de calma Mental.** Coloca las manos a cada lado de tu cabeza, como si sostuvieses y calmases cada hemisferio del cerebro. Luego coloque una mano en la frente y una mano en la parte posterior de la cabeza. Sentir cómo tus manos crean un contenedor para tus pensamientos.

**Ejercicio de palmadas.** Peter Levine también introduce el ejercicio de palmada. Palméate a ti mismo, para señalar donde están tus bordes. Siente la sensación de tener límites, el lugar donde terminas y el resto del mundo comienza.

Tocar la piel por todas partes para tener una idea del límite, aporta contingencia. Apretar diferentes músculos, nos ayuda a recordar que el cuerpo es el contenedor y luego sentirse mas capaces de lidiar con las sensaciones y las emociones.