



EL CUERPO QUE SOY

Manual de trabajo corporal y creativo para personas que
atienden a quienes han sufrido traumas

Annelies Jordi
y otras

INTER  TEAM

EL CUERPO QUE SOY

**Manual de trabajo corporal y creativo para personas
que atienden a quienes han sufrido traumas**

Annelies Jordi

**Cooperante INTERTEAM
y otras**

Autora 1ra Edición:

Annelies Jordi - Cooperante INTERTEAM

Aportes 2da Edición:

Brigitt Brönnimann - Cooperante INTERTEAM
Charlotte Barla Sidler - Cooperante INTERTEAM
Denise Notter - Cooperante INTERTEAM
Fanny Luz Guzmán Saavedra - Cooperante INTERTEAM
Hannah Lina Schütz - Cooperante INTERTEAM
Jasmine Burkhard - Cooperante INTERTEAM
Laura Crivelli - Cooperante INTERTEAM
Sandra Calderón Tejada - Red de Profesionales en DDHH/CDC

Agradecimientos 2da Edición:

A personas e instituciones que apoyan el programa Bolivia de INTERTEAM, en especial a la COSUDE (Agencia Suiza para el Desarrollo y la Cooperación), que aportaron con fondos para la publicación.

Revisión 1ra Edición:

Elena Ossola, Fanny Luz Guzmán Saavedra, Claudia Heid

Revisión 2da Edición:

Carlota Salinas Aramburo, Fanny Luz Guzmán Saavedra
Hannah Lina Schütz - Cooperante INTERTEAM
Jasmine Burkhard - Cooperante INTERTEAM

Fotografías interiores 1ra Edición:

María Elena Solares Fernández y Annelies Jordi
Participantes: Leny Olivera Rojas, Agustina Guarachi Canaza y Fanny Luz Guzmán Saavedra

Fotografías interiores adicionales 2da Edición:

Banesa Evelin Morales Fernandez
Denise Notter - Cooperante INTERTEAM
Leonardo Rivas Olivera
Participantes: Leny Olivera Rojas, Jasmine Burkhard

Tapa:

Participantes en Fotografías: Cecilia Navarrete Osinaga, Leny Olivera Rojas y Raúl Emilio Albán Montero

Distribución:

INTERTEAM ©
Av. Melchor Pérez N° 1720
Casilla 966, Cochabamba - Bolivia
T +591 4 4411055 - F +591 4 4475202
www.interteam.ch - www.comundo.org - marta.pello@comundo.org

DL:

2-1-2717-13

Impresión:

📖 Librería - Imprenta M&R
☎ +591 774 19542

Enero, 2020
Cochabamba - Bolivia

Agradecimientos

(1era. Edición)

La ONG suiza INTERTEAM facilitó mi cooperación en el área del trabajo con víctimas de violencia en Bolivia. Agradecimientos especiales a Claudia Heid, coordinadora de INTERTEAM Bolivia quien me acompañó con cuidado en tiempos buenos y difíciles, a Fanny Guzmán, asistente de la coordinación y responsable para el área del enfoque “violencia” quien me apoyó con mucha paciencia en toda la organización concerniente al manual y al video y con la lectura exacta de los textos. Además prestó su voz en la presentación de los ejercicios del video.

Agradezco también a mis colegas del ITEI (Instituto Terapia e Investigación sobre secuelas de tortura y violencia estatal), a Rive Zulema Callejas Guzman, psicóloga e Isabel Chuquimia, enfermera por su gran apoyo profesional, emocional y logístico en los tres años de la cooperación. A la directora de ITEI, Emma Bolshia Bravo Clarera y al responsable del área psicosocial, Andrés Gautier quienes me han dado la posibilidad de colaborar en esta institución y participar en la formación de las/los promotores de salud mental comunitaria.

Representó un verdadero alivio la colaboración en la lectura del manuscrito en cuanto al contenido de mi colega kinesiterapeuta Elena Ossola de Berlin.

A Eva Glaus, ex-cooperante de INTERTEAM y autora del manual para grupos de autoayuda y a Virginia Villarroel, terapeuta gestáltica y participante en un curso de trabajo corporal para sus feedbacks.

Muy importante fue la revisión lingüística de Wilma Tapia quien también es responsable del diseño y diagramación de este manual. A todas ellas mil gracias.

En la filmación conté con la colaboración de participantes de talleres de trabajo corporal: Cecilia, Karen, Leny, Margarita, y Raúl. Magníficos en su disposición para dar vida a los ejercicios y excelentes también en la colaboración con la camarógrafa María Elena Solares Fernandez.

Además quiero agradecer a todas y todos las/los participantes de los talleres y cursos en Cochabamba y La Paz. Por último, pero con los más profundos pensamientos menciono a las y los usuarias/os del ITEI, a las mujeres internadas en el penal San Sebastián en Cochabamba, a los promotores de salud mental en Pando y en el Chaco y a la población de las comunidades en Alto Parapetí. El encuentro y la colaboración con ellas y ellos forman el fondo del trabajo de este manual.

Con mucho cariño y agradecimientos pienso en todas y todos ustedes.

Annelies Jordi

Índice

Presentación	7
Introducción	8
<i>Para qué y para quién es el manual de Trabajo Corporal</i>	8
<i>Cómo utilizar el manual</i>	9
I. PARTE - PLANTEAMIENTO TEÓRICO	10
1. Trauma y traumatización	10
<i>Cómo se manifiesta una traumatización y sus secuelas</i>	11
<i>Trauma y traumatización en el contexto boliviano</i>	12
<i>Recursos</i>	14
<i>Trauma y el cuerpo – Memoria corporal</i>	14
<i>Memoria traumática – Red de temor</i>	15
<i>Traumatización secundaria/vicaria</i>	17
2. Antropología del cuerpo	18
<i>El cuerpo animado</i>	18
<i>Desde abajo hacia arriba – desde arriba hacia abajo</i>	20
<i>Evocar y manejar emociones</i>	21
II. PARTE - TEMAS ESPECÍFICOS	23
1. Crisis - El manejo con intervenciones corporales	23
<i>Crisis y el cuerpo</i>	23
<i>Autocuidado del personal y/o acompañantes</i>	24
<i>Hiperventilación</i>	24
<i>Disociación</i>	25
<i>Manejo de la disociación con Trabajo Corporal</i>	26
<i>Tacto corporal con personas traumatizadas</i>	27
<i>Ejercicios para el manejo de situaciones de crisis</i>	28
2. Ansiedad y depresión - Propuestas para su manejo con Trabajo Corporal	31
<i>Ansiedad</i>	31
<i>Manejo de la ansiedad con Trabajo Corporal</i>	31
<i>Depresión</i>	32
<i>Manejo de la depresión con Trabajo Corporal</i>	33
3. Protección y empoderamiento	34
<i>Protección</i>	34
<i>Trabajo Corporal para la protección</i>	34
<i>Empoderamiento</i>	35
<i>Trabajo Corporal para el empoderamiento</i>	35
<i>Ejercicios de empoderamiento</i>	36
4. Acercamiento al manejo de la agresión	37
<i>Enfrentarse al tema de la agresión</i>	38
<i>Manejo de la agresión con Trabajo Corporal</i>	39
<i>Ejercicios de Manejo de la agresión</i>	40
III. PARTE - TÉCNICAS Y EJERCICIOS DEL TRABAJO CORPORAL Y CREATIVO	41
1. Percepción - Consciencia sensorial	43
<i>Práctica</i>	44
<i>Percepción/Consciencia sensorial en las sesiones</i>	44
<i>Ejercicios de percepción/consciencia sensorial para relajarse</i>	45
2. Imagen corporal	47
<i>Trabajo terapéutico con imágenes corporales</i>	48
<i>Técnica</i>	49
<i>Procedimiento</i>	49
<i>Evaluación</i>	51
3. Imaginación	58
<i>Aplicación</i>	58

<i>Práctica</i>	59
<i>Dificultades y soluciones</i>	59
<i>Ejercicios de imaginación</i>	61
<i>Ejercicios de imaginación con movimiento</i>	66
4. Entrenamiento Autógeno	71
<i>Ejercicio: Entrenamiento Autógeno</i>	71
5. Respiración	72
<i>Práctica</i>	74
<i>Ejercicios de respiración</i>	75
6. Relajación	84
<i>Relajación corporal - Práctica</i>	84
<i>Relajación Muscular Progresiva (RMP)</i>	85
<i>Ejercicio: Relajación Muscular Progresiva (RMP)</i>	86
7. Ejercicios corporales	90
<i>Ejercicios de estiramiento para la espalda (columna) y el tronco</i>	92
<i>Ejercicios de estiramiento para las piernas</i>	94
<i>Ejercicios de estiramiento para la nuca</i>	96
<i>Ejercicios de fortalecimiento</i>	99
<i>Ejercicios de equilibrio</i>	100
<i>Ejercicios de coordinación</i>	103
<i>Ejercicios gimnasia cerebral</i>	104
8. Qi Gong	105
9. Aikido	105
10. Shiatsu	106
<i>Ejercicio: Automasaje - Shiatsu</i>	107
11. Yoga	121
<i>Ejercicios de Yoga para la espalda</i>	122
<i>Ejercicios en posición echada de espalda</i>	122
<i>Ejercicios en posición sentada en el piso</i>	124
<i>Ejercicios en posición 4 puntos</i>	124
<i>Ejercicios de Yoga para fortalecer la autoestima</i>	126
<i>Ejercicios de Yoga para regular la ansiedad</i>	127
<i>Ejercicios de Yoga para la fuerza de voluntad</i>	129
<i>Ejercicios de yoga en pareja</i>	130
<i>Ejercicios de yoga en grupo</i>	132
12. Reiki	134
<i>Ejercicio: Automasaje REIKI</i>	134
13. Grounding - Enraizamiento	138
<i>Ejercicio de enraizamiento</i>	139
14. Masaje y Automasaje	140
<i>Ejercicios de Automasaje</i>	141
<i>Masaje en parejas</i>	145
15. Mandalas	148
<i>Ejercicios de Mandalas</i>	148
16. Mudras	149
IV. BIBLIOGRAFÍA	150
V. ANEXOS	153
ANEXO 1: Índice de ejercicios	153
ANEXO 2: Presentación teórica sobre Trauma y TEP	157
ANEXO 3: Presentación teórica sobre el Concepto de trabajo corporal y el Modo de impacto	160
ANEXO 4: Resumen de todos los ejercicios ordenados por tipos y sus efectos	162
ANEXO 5: MODELO de TALLER con TRABAJO CORPORAL (1)	166
ANEXO 6: MODELO de TALLER con TRABAJO CORPORAL (2)	169
ANEXO 7: Modelo de programa de capacitación en trabajo corporal	172
ANEXO 8: Lista de Chequeo de los Ejercicios de Trabajo Corporal	184

Presentación

La violencia intrafamiliar deja secuelas visibles e invisibles en las mujeres, niñas, niños y jóvenes que afectan no solo a la persona sino también influyen en las relaciones interpersonales y hasta en el bienestar de una sociedad. Por lo tanto, se propone el apoyo integral a las personas víctimas de violencia como una tarea fundamental y un aprendizaje continuo para las y los profesionales del área, y sobre todo de las Defensorías de la Niñez, los SLIMs (Servicios Legales Integrales Municipales), la Fuerza Especial de Lucha contra la Violencia FELCV y las ONGs respectivas.

INTERTEAM y sus cooperantes suizas y suizos en Bolivia contribuyen a la prevención de la violencia familiar y sexual y la mejora de la atención a personas afectadas.

Consecuentemente, la cooperación de la experimentada kinesiterapeuta Annelies Jordi ha sido muy innovadora y fructífera para las organizaciones y el personal que trabaja en la temática de violencia, quienes participaron en sus cursos y talleres de capacitación para aplicar el trabajo corporal en la atención de casos.

De este trabajo nació un manual, que ofreció una síntesis de la teoría y de las prácticas de diferentes enfoques del trabajo corporal y creativo con personas traumatizadas, cómo también las/los que les atienden. Los ejercicios son su tesoro. La metodología y técnicas ofrecidas son una verdadera herramienta de trabajo para quienes abordan la temática de la violencia.

En el transcurso del trabajo posterior con el manual, varias cooperantes de INTERTEAM en su práctica vieron como útil complementar el manual con otras nuevas técnicas así como para aplicar las técnicas también con otros grupos de personas: Con hombres, niñas, niños, personas de la tercera edad.

Agradecemos a Annelies Jordi la apertura de permitir la ampliación de esta segunda edición con técnicas adicionales y a Brigitt Brönnimann, Denise Notter, Hannah-Lina Schütz, Jasmine Burkhard, Laura Crivelli, cooperantes de INTERTEAM, Fanny Luz Guzmán Saavedra de INTERTEAM, así como Sandra Calderón Tejada de la Red de Profesionales en Derechos Humanos/CDC por complementar este Manual con sus conocimientos y experiencias en diferentes instituciones del país, haciendo realidad el objetivo de INTERTEAM de compartir y transferir conocimientos para una vida digna de todas y todos.

Este manual no hubiera sido posible sin el apoyo financiero de donantes particulares, así como institucionales de INTERTEAM, como son COSUDE, el Servicio de Desarrollo de Liechtenstein LED, con quienes compartimos las mismas inquietudes en la lucha contra la violencia de género y familiar y a quienes dirigimos nuestro agradecimiento sincero.

Claudia Heid, Peter Strack
INTERTEAM Bolivia

Introducción

Para qué y para quién es el manual de Trabajo Corporal

Un trauma siempre afecta las emociones, la mente, el entorno y también al cuerpo de las personas. Muchas veces la sintomatología se muestra y se expresa con el cuerpo. Por este hecho es fundamental que se incorpore el trabajo con el cuerpo en la terapia y el acompañamiento a personas que vivieron traumas.

El Trabajo Corporal e Integral, como se lo describe en el manual, contribuye a que las personas que han sufrido traumas se puedan abrir en una terapia verbal, que perciban y sientan mejor sus cuerpos y que fortalezcan el manejo de sus problemas emocionales y corporales. En otras palabras, el Trabajo Corporal sirve mucho para la estabilización de personas traumatizadas (Jossen, Roth y Sauser, 2009).

El presente manual de Trabajo Corporal se enmarca en un contexto psicoterapéutico: por un lado, en la terapia integrativa fundada por Hilarion Petzold (2019) y otras/os en los años sesenta del siglo pasado, de la cual nace la antropología y la técnica de la imagen corporal; por otro lado, en la terapia gestáltica (Colette Jansen Estermann, 2010).

Los ejercicios de imaginación surgen del trabajo sobre los recursos de la Doctora Luise Reddemann (2019). Unas ideas sobre el rol del cuerpo en situaciones de crisis salen del libro “The Body Remembers” – el cuerpo se acuerda – de Babette Rothschild (2000). La teoría sobre la agresión se funda en Höhmann-Kost y Siegele (2008).

En la kinesiología integrativa se utiliza el concepto de la consciencia sensorial (“Sensory awareness”) y el “aliento experimentable” de Ilse Middendorf. Otras técnicas que forman base del Trabajo Corporal del presente manual son el Aikido (un arte marcial), el Qi Gong (una gimnasia china) y otras técnicas, como ser el Yoga, Reiki y Shiatsu. Se las encuentra en los capítulos correspondientes del manual.

Este manual se basa en experiencias realizadas en Suiza y Bolivia; se vio que los mismos métodos, técnicas y ejercicios pueden ser aplicados con diferentes poblaciones, considerando siempre las circunstancias específicas de los lugares correspondientes, como en el campo, en lugares no muy bien equipados o en el penal, entre otros. Además, el Trabajo Corporal es una herramienta de autocuidado para profesionales que trabajan en la atención a personas traumatizadas.

Este manual está dirigido a personas interesadas en Trabajo Corporal, a las y los participantes de los talleres realizados por las autoras y otras/os cooperantes de INTERTEAM en los últimos años. Con las explicaciones teóricas de las técnicas y métodos descritos se pretende hacer comprensible los beneficios que tienen los mismos.

Es importante ganar experiencia propia, realizando los ejercicios y técnicas de forma individual para luego poder aplicarlos y ajustarlos (si corresponde) a diferentes poblaciones.

Cómo utilizar el manual

El manual está dividido en tres partes: la primera es teórica donde se introducen los conceptos básicos del trabajo corporal con personas traumatizadas. El enfoque está orientado al tema del trauma, traumatización y la antropología del cuerpo.

La segunda parte está dedicada a temas específicos como situación de crisis, ansiedad y depresión, protección, empoderamiento, autoestima y acercamiento al manejo de la agresión.

La tercera y última parte ofrece explicaciones sobre métodos y técnicas del trabajo corporal: consciencia sensorial, respiración, relajación, Grounding, Qi Gong, Aikido, Yoga, Shiatsu ejercicios corporales, tacto corporal y masajes, etc. También se describen técnicas creativas: imagen corporal, imaginaciones y mandalas. Todos los métodos y técnicas están acompañados por ejercicios corporales dirigidos a aliviar sentimientos negativos y fortalecer pensamientos positivos.

Al final de cada capítulo de la parte II y III se encuentran las “Referencias” de los textos y/o los ejercicios recomendados.

Los libros más importantes que han influenciado este texto están nominados en la bibliografía al igual que las páginas web, además de un índice de ejercicios.

Importante en el acápite de anexos, las guías para la estructuración de procesos de capacitación en Trabajo Corporal, y el uso de estos ejercicios en otros procesos de capacitación, siempre en función a la población meta y los objetivos propuestos.

1. Trauma y traumatización

“Trauma” y “traumatización” son palabras comunes, palabras de moda se podría decir que todos y todas utilizan. ¿Pero de qué se trata exactamente? En el lenguaje psiquiátrico se habla de “Trastorno de Estrés Postraumático” (TEP) o de “Síndrome de Estrés Psicotraumático” (SEP) (Jansen Estermann, 2010). En los manuales diagnósticos (DSM-IV, ICD-10) esta diagnosis es única, no describe sólo los “trastornos”, problemas intrapsíquicos, sino también la causa que provoca estos; esta causalidad es el trauma.

Para que se pueda definir un evento como “trauma” tiene que ser un evento grave y fuerte que generalmente provoca sentimientos de pérdida de control, desamparo y desesperación (ICD-10 - Manual de la Organización Mundial de la Salud). Estas son dos definiciones, entre muchas otras, del psicotrauma.

Definiciones del psicotrauma*:

El psicotrauma generalmente se refiere a un “trastorno” emocional que causa una alteración permanente en el equilibrio mental a raíz de una vivencia profunda y conmovedora.

Eventos imprevistos desbordan la facultad (facilidad, capacidad) individual para controlar la situación y provocan una conmoción persistente de ideas, valores y necesidades centrales.

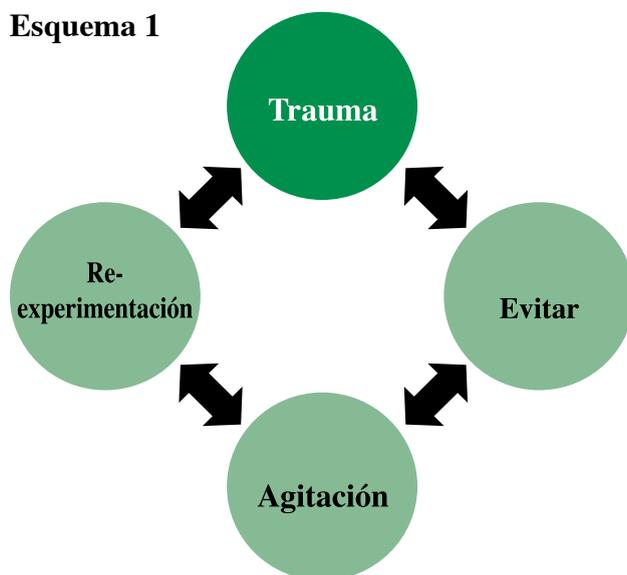
Fuente: McCann & Pearlman, 1990.

**Según la opinión de Annelies Jordi, estas definiciones conllevan connotaciones negativas y estigmatizadoras.*

Existen eventos dolorosos como la muerte de una persona cercana o una enfermedad, de las cuales no se puede decir que son “traumas”, se los llamaría mejor **“eventos vitales críticos”**. Generalmente, se puede decir que los traumas provocados por seres humanos, traumas interpersonales (violación, abuso sexual, tortura), son más graves que traumas provocados por accidentes naturales o técnicos (accidentes, terremotos, incendios). Eventos que provocan muchas veces una reacción fuerte en la persona afectada son: experiencias violentas como persona víctima o testigo; abuso sexual en la niñez; presenciar muertes y mutilaciones; pérdida violenta de seres queridos; desaparición forzada de personas; miedo, inseguridad y amenaza permanente. En estos casos mayormente se trata de un ciclo, de una sucesión de eventos violentos y eso es lo que provoca una traumatización fuerte que se llama **“traumatización secuencial”**.

Cómo se manifiesta una traumatización y sus secuelas

Esquema 1



Fuente: Centro para víctimas de tortura,
Cruz Roja Suiza.

Primero hay que mencionar que se trata de una reacción normal ante una situación anormal, no es una “enfermedad”. Las reacciones agudas consisten en la descarga de hormonas de estrés y en la estimulación del sistema nervioso autónomo que provoca parálisis con reducción de la sensación de dolores, agitación como pulso palpitante e hipertensión. Son fenómenos normales que preparan al cuerpo para luchar y/o huir. Estos síntomas se pierden normalmente después de algunos días o semanas. Pero dependiendo del caso, de la persona y/o de las circunstancias del trauma, las reacciones permanecen y se desencadenan en otras reacciones muy desagradables. Se puede decir que las personas sufren de sus síntomas en la manera como muestra el Esquema 1.

Recordar el trauma, provoca un “**flashback**”, lo cual es una re-experimentación con hipersensibilidad del evento. Por lo cual la persona intenta evitar situaciones que hacen recordar el trauma, pero a menudo no se tiene éxito evitándolas o sólo es temporalmente y al mismo tiempo de evitar también hay una hipersensibilidad, etc. Estimulaciones sensoriales y somatomotrices que provocan un “flashback” se llaman “**trigger**” (véase también el capítulo Crisis).

A continuación, se menciona algunas características que forman el Síndrome de Estrés Psicotraumático (según McCann & Pearlman, 1990):

Re-experimentación del trauma:

- Recuerdos recurrentes e intrusos del acontecimiento traumático y la sensación de que esté ocurriendo nuevamente (flashback)
- Pesadillas frecuentes.

Evitar y entorpecimiento emocional:

- Evitar todo tipo de pensamiento, conversación, actividad, lugar o persona que despierte recuerdos del trauma
- Restricción de la vida afectiva
- Sensación de un futuro limitado
- Incapacidad para recordar algún aspecto importante del trauma

Hipersensibilidad:

- Dificultades para conciliar o mantener el sueño
- Irritabilidad o ataques de ira
- Dificultades para concentrarse
- Hipervigilancia
- Susto

Otros síntomas:

- Disminución de la autoestima y desesperanza en cuanto al futuro
- Pérdida de expectativas de vida
- Vergüenza
- Disociación, despersonalización y comportamiento atípico
- Quejas psicósomáticas
- Dolores, por ejemplo: dolor dorsal, dolores músculo-esqueléticos, dolor de cabeza
- Disfunciones sexuales
- Abuso de sustancias

Trauma y traumatización en el contexto boliviano

(inspirado por Jansen Estermann, 2010)

A partir del trabajo en Bolivia se aprendió que las personas viven muchos traumas sin darse cuenta y sin prestar atención a sus efectos frecuentemente muy pesados. Son tan cotidianos que se los toma como “normales”. La gente está luchando y sobreviviendo los desafíos de la vida cotidiana. En la sociedad boliviana todavía hay mucha discriminación y explotación lo que provoca conflictos sociopolíticos, existe un machismo persistente con alto número de violencia intrafamiliar, alcoholismo y abuso sexual. El transporte es inseguro y provoca accidentes graves, hay numerosos asaltos, violaciones y pérdidas violentas de personas cercanas, etc. El descuido y abandono de niños y niñas es otra fuente de traumatizaciones en una vida boliviana. En la bibliografía se encuentra un libro con historias de vidas bolivianas que figuran como ejemplos de lo descrito (Hüttermann, 2005). Jansen Estermann, psicóloga holandesa-suiza muestra en su estudio desarrollado con estudiantes de La Paz y El Alto (2010) que en Bolivia la cantidad de acontecimientos probablemente traumáticos son más elevados que en Europa y observa otra forma de traumatización (Síndrome de Estrés Postraumático (SEP) estructural) que tiene sus raíces en la pobreza en Bolivia. Ella distingue tres tipos de traumatización:

1. SEP simple, con el criterio de un acontecimiento temporal:

- Re-vivencia
- Evitación y sordera
- Hiperactivación (hipersensibilidad)

2. SEP complejo, con el criterio de cierta situación duradera:

- Regulación distorsionada de los efectos
- Re-vivencia y disociación
- Percepción distorsionada de sí misma/o y de otras/os
- Habilidad distorsionada de relacionarse
- Esquema cognitivo distorsionado
- Somatización

3. SEP estructural, con el criterio de una situación violenta de por vida:

- Intrusiones
- Pérdida de la sensación de seguridad y confianza
- Momentos disociativos
- Vuelcos bruscos a una somatización, agresividad y tendencia al suicidio

Para tener una idea de lo que significan estos términos técnicos en el contexto boliviano, se mencionan algunos ejemplos del trabajo en Bolivia y del capítulo de conclusiones del libro instructivo “Cicatrices y Crecimiento: Las Experiencias Traumáticas y los Recursos Existentes en la Población Estudiantil de La Paz y El Alto” de Colette Jansen Estermann (2010):

Ejemplos de una **regulación distorsionada** pueden ser mujeres que mataron a sus hijas/os o esposos, impulsadas por un arrebató emocional y que se encuentran en el penal. Estas personas generalmente cambian en poco tiempo entre un estado de trastorno o depresión y un estado “normal”, casi demasiado alegre como si no pudieran recordar lo que ha pasado y lo que han sufrido. Al mismo tiempo, se puede suponer que también sufren de una **consciencia cambiada**, de disociaciones. Esto es lo que Jansen Estermann llama **autopercepción distorsionada** y se puede observar en mujeres que acuden a los servicios de atención a víctimas de violencia en razón de género. Ellas se sienten muy inseguras por dentro, sienten que no valen nada, que son culpables y sienten mucha vergüenza. Al mismo tiempo, tienen la capacidad de adaptarse una y otra vez a la convivencia con el agresor.

Cuando se habla de una **habilidad distorsionada de relacionarse**, se refiere a personas generalmente desconfiadas que posterior a un buen primer contacto no vuelven ni cuando estén con muchos problemas y se niegan a una terapia.

En el **esquema cognitivo distorsionado** entran los síntomas de pérdida de confianza y la sensación de impotencia y desesperación (como ocurrió, por ejemplo, en la historia de Bolivia durante las represiones y cambios políticos). Pese a todo, se observa en muchas/os usuarias/os que con fé y esperanza siguen adelante, de manera que logran sobrepasar una patología (véase ejemplo de abajo). Con respecto a la somatización, se amplía más en el capítulo “Trauma y el cuerpo”.

Secuelas de la violencia:

Del testimonio de un usuario del ITEI se puede extraer una serie de eventos graves probablemente traumáticos:

Es hijo de una familia bastante adinerada que perdió casi todos sus bienes en un incendio un poco antes del nacimiento del protagonista. Su padre falleció cuando tenía tres años. Creció en gran pobreza en el campo con sus abuelos. Sufrió por el machismo y por la violencia de parte de su abuelo y de su padrastro que presentó un problema alcohólico. Empezó a trabajar desde niño. En la revolución de los cincuenta fue testigo de un homicidio. En la época de la dictadura de Banzer lo detuvieron, fue torturado y, al mismo tiempo, testigo de maltrato a sus amigos. En un enfrentamiento fue herido con riesgo de muerte. Se refugió y perdió a su mujer por distanciamiento. Más tarde en Bolivia fue testigo de una corrupción grave y además fue víctima de una estafa nunca solucionada.

Recursos

Del mismo testimonio se pueden extraer los eventos fortalecedores:

Siempre contaba con amor y apoyo de su mamá, aunque a menudo se encontraba separado de ella. En el pueblo tenía la oportunidad de encontrar a una vecina que le contaba cuentos. Era muy inteligente y aprendió a leer desde muy joven. Encontró a amigos los cuales le abrieron las puertas a la filosofía, la historia y los pensamientos revolucionarios. Conoció a Che Guevara que era un gran ícono para él. En su vida laboral tenía reconocimiento. Logró sostener una buena relación con sus hijos hasta la edad avanzada y construir buenas relaciones en toda su vida.

En el contexto de los traumas vividos no se tendría que omitir el tema de los recursos personales. No todas las personas que pasaron por traumas sufren de un TEP o SEP y las que presentan síntomas, a veces logran superarlo mejor porque tienen recursos que les ayudan a llevar una vida “normal”. Luego de varios años de trabajo en Bolivia con personas traumatizadas, se puede constatar que muchas/os bolivianas/os están sufriendo una serie de traumas a lo largo de su vida; sin embargo, también disponen de muchos recursos, ya sean económicos, familiares, de amistad, de creencia o de fe en un futuro mejor. En este sentido, el Trabajo Corporal propone ser una herramienta para ampliar los recursos e incluirlos en la vida cotidiana.

Trauma y el cuerpo – Memoria corporal

Con frecuencia, el cuerpo mismo es afectado por un evento traumático (golpes, accidentes, tortura) que deja marcas en el cuerpo. Cicatrices, amputaciones, fracturas, daños neurológicos recuerdan a las personas por lo que pasaron, y a menudo se vuelven “trigger” provocando flashbacks y/o disociaciones. Estas y otras reacciones (fenómenos que salen de la memoria “caliente” descritas más abajo) forman la así llamada memoria corporal.

Durante un evento traumático (accidente, violación, tortura, y otros), el cuerpo muestra una reacción fisiológica fuerte para proteger a la persona víctima. Es probable que esta reacción persista y conflictúe a la persona un tiempo después.

Todos los eventos de la vida están asociados con la memoria autobiográfica (narrativa). Recordando o hablando de un evento impresionante de memoria, la persona que recuerda y cuenta, junto con sus oyentes puede (re)vivir el evento en todos sus aspectos. Tienen una imagen viva de lo pasado, incluso de las emociones y los sentimientos corporales asociados con el mismo. No obstante, las memorias traumáticas están guardadas en diferentes representaciones cerebrales senso-perceptivas (visual, auditivo, olfativo, sensitivo, etc.) y se quedan desintegradas de otras memorias importantes (agradables) (Schauer, Neuner y Elbert, 2005). La memoria “caliente” o implícita está separada de la memoria “fría” o explícita.

La siguiente tabla según Rothschild (2000) muestra cómo funciona nuestro cerebro en situaciones traumáticas:

Memoria explícita “fría”	Memoria implícita “caliente”
• Consciente	• Inconsciente
• Cognitivo	• Emocional
• Espíritu	• Cuerpo, sentidos externos e internos
• Verbal/semántico	• Sensorial
• Construyendo un narrativo	
Lugar: hipocampo	Lugar: Amígdala cerebral
Está reprimido durante un trauma.	Está activado durante un trauma.

Fuente: Rothschild, 2000.

Se puede ver que son dos diferentes zonas del cerebro que trabajan en situaciones cotidianas o cuando una persona está sufriendo un trauma. La memoria explícita se refiere a todo lo que es consciente, cognitivo y verbal. Al recordar, se puede construir una narración completa orientada en el tiempo. Un evento donde estaba activada la memoria implícita se recuerda más de manera emocional, con sensaciones corporales y

sensoriales sin tener una orientación en el tiempo y muchas veces sin recuerdos precisos.

En la situación traumática el cuerpo está muy estresado, agitado y tenso - listo para luchar o huir. Si el peligro es demasiado grande, se pone rígido y congelado para protegerse. Estos fenómenos se quedan en la memoria “caliente” y las personas sufren de síntomas de estrés, sensaciones corporales inexplicables, tensiones o son insensibles, sienten poco o nada. Más fuertes son estas reacciones en situaciones de flashback/disociación. Con los ejercicios de Trabajo Corporal se quiere tranquilizar a las personas, relajando los músculos tensos o estimulando el cuerpo donde no tiene sensaciones, con el objetivo de activar recursos.

Memoria traumática – Red de temor

Ya hemos visto cómo funciona la memoria traumática. No existe conexión entre la memoria fría y caliente, no hay una “buena” narración, las sensaciones corporales y las emociones no están integradas, las personas afectadas sufren de síntomas inexplicables y somatizaciones que salen de repente. Para entender mejor lo que pasa con el cuerpo y para poder formar una narración completa, es importante que las personas puedan contar su experiencia, incluyendo las emociones y sensaciones.

En este contexto se habla, además, de la red de temor (Schauer, Neuner y Elbert, 2005). Si hay una cadena de acontecimientos graves, los retazos emocionales y sensoriales de la memoria del último trauma se “pegan” a las representaciones cerebrales de los eventos traumáticos anteriores. En seguida ya no se pueden distinguir los diferentes eventos traumáticos. De esta manera, una sola estimulación (trigger) puede activar todos los otros elementos de la memoria al mismo tiempo. Eso se llama “red de temor”. Los autores de estas investigaciones concluyen que personas afectadas por series de traumas tienen que contar todos los eventos para poder liberarse de los síntomas de un Síndrome de Estrés Posttraumático.

Principios de la terapia de personas traumatizadas

Esquema 2



Fuente: Centro para víctimas de tortura, Cruz Roja Suiza (adaptado).

Existen diferentes métodos terapéuticos para la adecuada terapia de personas con síntomas de un SEP. Todos concuerdan que de una u otra manera se tiene que hablar de lo que pasó. Hay unos que dejan tiempo a las/los afectadas/os y otros que lo hacen de manera más dirigida y estructurada. Prácticamente todos los métodos coinciden en que una terapia con personas traumatizadas contiene diferentes etapas. El esquema 2 muestra cómo guiar una terapia o un acompañamiento a personas traumatizadas.

La base de cada terapia es la construcción de una buena relación. Con personas traumatizadas la empatía debe ser equilibrada. No

estar demasiado cerca a la persona, tanto en sentido físico (ver ejercicio El tacto corporal [1]) como emocional. Las personas traumatizadas han vivido lesiones de sus límites corporales y emocionales y muchas veces tienen dificultades para desarrollar confianza en otras personas. Están escépticas, se acercan de manera brusca, emocional y excesiva. Muchas personas también parecen frías de emociones y aquí es oportuno respetar su distancia y tener paciencia hasta que hallen más familiaridad. En estos casos sirve mucho el Trabajo Corporal (ejercicios de percepción y respiración, todos los ejercicios corporales, automasajes, imágenes corporales). En un primer paso, las personas afectadas aprenden a aceptar su cuerpo para después confiar en otras personas.

Se debe identificar los recursos, fortalecerlos y si faltan, instalarlos. El Trabajo Corporal aporta, en gran parte, a los recursos. La manera cómo se debe desarrollar la exposición al trauma es el punto más controversial. El manual propone para ésta la percepción en las entrevistas. Para la última etapa no se proponen técnicas específicas; sin embargo, se pueden integrar partes del Trabajo Corporal en la vida cotidiana que sirven para seguir adelante.

Traumatización Vicaria

Todo personal que trabaja con personas que atraviesan o atravesaron situaciones traumáticas, como es el caso del personal de FELCV, SLIM, DNA, Ministerio Público y otras instituciones de atención a personas víctimas de violencia, están expuestas/os permanentemente a historias de sufrimiento y dolor; al mismo tiempo, se les exige empatía y una cierta cercanía a las/los usuarias/os. Las emociones provocadas por la exposición constante generan una reacción subjetiva que implica pensamientos, actitudes, creencias, valoraciones, que además suele estar acompañada de una reacción fisiológica.

El escuchar permanentemente historias de violencia, empatizar con historias de gran sufrimiento, identificar situaciones de riesgo para las personas, observar los fallos del sistema de justicia, policial, sanitario, la falta de recursos de atención, de ayuda económica, el insuficiente número de profesionales, etc. dificulta la relación de ayuda y puede generar sentimientos de frustración, angustia, tristeza.

Lo expuesto anteriormente se conoce como Traumatización Secundaria o Vicaria (McCann y Pearlman, 1990) y se refiere a la transmisión del estrés traumático mediante la exposición visual o auditiva, al relato de eventos traumáticos sufridos por la persona y las consiguientes modificaciones/distorsiones que tienen lugar en los sistemas perceptual y de sentido de la/del profesional. Es decir, se puede producir un efecto al reproducir en una/o misma/o los síntomas y sufrimientos de estas personas.

Muchas veces, personas que atienden a personas víctimas desarrollan síntomas de estrés y/o se movilizan sus propias historias traumáticas (Ojeda, 2006).

Algunas de estas manifestaciones en la vida de quienes prestan ayuda son:

- Sentimientos de angustia hacia la persona, porque no ha tomado las mejores decisiones
- Impaciencia cuando la persona cuenta su propia historia
- Sobre preocupación por su seguridad
- Sentimientos de tristeza por considerarse mal profesional
- Disociarse cuando escucha a la víctima
- Persuadir de que lo que pensamos es mejor que lo que piensa la persona
- No querer ir al trabajo

Ante este panorama, es importante que las y los profesionales cuenten con los recursos necesarios para manejar y no dejar que estos eventos traumáticos afecten sus vidas de forma negativa.

Es importante reconocer este fenómeno y prevenirlo, generando espacios de distención y canalización de carga emocional, que además deben ser apoyados y propiciados por las instituciones donde trabajan.

Existen muchas herramientas de apoyo para esta liberación de carga emocional por lo que se propone a las/los acompañantes de personas traumatizadas practicar los mismos ejercicios indicados para sus usuarias/os. Es eficaz la práctica de la percepción y respiración, también los ejercicios de protección (imaginaciones) en la situación con una persona afectada (véase capítulo “Crisis en la terapia y en el acompañamiento de personas traumatizadas y su manejo

con Trabajo Corporal”). Practicar ejercicios de estiramientos, de respiración o deporte ayuda a prevenir una traumatización secundaria (Ojeda, 2006).

2. Antropología del cuerpo

Cómo se percibe el cuerpo o cómo se trata a los cuerpos y seres humanos depende mucho de la imagen que se tiene del cuerpo o también de la historia de vida de las personas. Para entender cómo se aborda el Trabajo Corporal en este manual es importante comprender el concepto del ser humano en que se basa, el cual es el concepto del “cuerpo animado”, denominado “antropología del cuerpo”. Se facilita una idea más filosófica de este pensamiento.

Para las/los lectoras/es, en especial las/os bolivianas/os con raíces indígenas, que tienen una idea del concepto del “Vivir Bien” o quienes conocen las prácticas de las/los kallawayas u otras/os curanderas/os puede ser un pensamiento conocido ya que han crecido con ello. Estas prácticas actúan de manera integrativa tomando al ser humano como un conjunto.

En el concepto de terapia integrativa de Petzold (2019) se habla de la “fórmula principal” que es “la unidad de cuerpo-alma-mente en el entorno social y ecológico en contexto y continuidad”. No se puede separar el cuerpo del alma o de la mente, tampoco de su entorno social y ecológico, ni del contexto histórico personal o colectivo. Para profundizar más en el tema se plantea la segunda “fórmula principal” de la terapia integrativa: “El cuerpo que tengo – el cuerpo animado que soy”. Es decir, me percibo como cuerpo y con el cuerpo estoy en relación con las/los demás y con el entorno.

El cuerpo animado

“**El cuerpo que soy**, mi cuerpo propio, el cuerpo animado” - son palabras y sugerencias para describir nuestro cuerpo en el cual y con el cual vivimos, con el que estamos en contacto con las y los demás y el entorno, con el que pasamos nuestro tiempo en este mundo. En este cuerpo nos movemos, estamos tristes o alegres, tocamos objetos y a nuestros seres queridos, golpeamos, reímos, sentimos dolores corporales y emocionales, está grabado el pasado y anticipamos el futuro.

El cuerpo animado se distingue del “**cuerpo que tengo**”, el cual tratamos como objeto, que nos interesa como una máquina de la que estudiamos las funciones y esperamos que esté a nuestra disposición. Es el cuerpo de la medicina y ciencia occidental. Esta visión del cuerpo que lo toma como objeto nos ha brindado muchos beneficios, se ha logrado curar muchas enfermedades; pero también nos ha alejado de la vista integral y global del cuerpo que abarca su entorno, sus emociones y sus relaciones.

El cuerpo animado es personal, subjetivo. El Trabajo Corporal, como está presentado en este manual, se refiere en gran parte a este concepto que permite entender más los síntomas de las personas traumatizadas, sus dolores y sus pesadillas. Y éste mismo también nos ayuda a trabajar con los recursos y las memorias de las personas afectadas.

A continuación se ofrece un apunte de la complejidad del concepto del “cuerpo animado” describiendo cinco niveles corporales. En la práctica no siempre se los puede distinguir claramente. Se trata sólo de un modelo teórico para entender mejor el concepto del cuerpo animado.

a) El cuerpo perceptivo:

En y con el cuerpo podemos percibirnos a nosotras/os mismas/os, a las y los demás, al entorno y al mundo. Percibimos moviéndonos. Miramos y vemos colores, paisajes hermosos y eventos brutales. Escuchamos palabras lindas, truenos y canciones. Olemos el aroma de las flores y el humo. Disfrutamos de nuestra comida preferida y sentimos el sabor de la sangre. Todo esto nos lleva a las emociones, a la memoria, nos provoca reflexiones y nos permite el contacto con las/los demás y el entorno. Más adelante se verá que también nos puede llevar a una buena relajación.

b) El cuerpo emocional:

En cuanto a las emociones se puede entender bien su relación inseparable con el cuerpo si se imagina una situación muy linda: estar enamorada/o, feliz por una noticia sorprendente y buena. Si se lograra permanecer en esta situación agradable e imaginada y si se pudiera notar en el momento mismo las percepciones en el cuerpo, se observaría que hay sentimientos, que tal vez su corazón está palpitando o que siente un calor “intenso“, difícil de describir. Por el contrario, si recuerda una situación en la cual tenía mucho miedo: un perro que iba a morderle o estar de observador(a) de un accidente, los sentimientos en el cuerpo serán otros. Tal vez el corazón también palpita, pero en el pecho hay algo que pesa, puede ser una “estrechez” que impide respirar. Eso es el cuerpo emocional. En una situación feliz y agradable uno se siente más abierto, “extenso”, en un momento desagradable con susto se nota en el cuerpo pesadez y/o estrechez, hasta dolores. Aplicando imaginaciones de situaciones agradables y ejercicios corporales, estas sensaciones pueden cambiarse por un sentimiento corporal de bienestar, abierto y relajado.

c) El cuerpo reflexivo:

Hablando del sentimiento corporal, se ha observado por ejemplo, que las palpitations del corazón indican miedo o susto, pero también alegría. Para diferenciar de qué emoción se trata, debemos utilizar nuestra mente, nuestras reflexiones. Dependiendo de la situación, de nuestros recuerdos y experiencias se va a interpretar el fenómeno de la palpitation de otra manera. Nuestros pensamientos y reflexiones están constantemente ligados a nuestro cuerpo, a los sentimientos corporales, a los movimientos, a las situaciones en las que nos encontramos. La mente no se puede separar del cuerpo y de las emociones. Es por eso que el Trabajo Corporal utiliza las reflexiones verbales y la cognición para ampliar el trabajo.

d) El cuerpo memorial:

Cuando se habla de las reflexiones ya estamos muy cerca de la memoria. Cómo valoramos una situación y cómo nos sentimos en cierto ambiente depende de la memoria que estas situaciones provocan. Por ejemplo, un refugiado que sufrió mucha violencia contó que se sintió muy mal en

un día soleado al borde de un lago, jugando con sus niños en el agua. Hablando de esta situación e investigando las percepciones de esta misma, él recordó su celda en la cárcel en la que había olor a humedad tal como en este lindo día al borde del lago. Esta es la memoria corporal como la conocen las personas traumatizadas en sus flashbacks o pesadillas. Las percepciones sensoriales, movimientos y emociones nos llevan a la memoria, todo lo que vivimos, sea lindo o feo, se queda guardado en el cuerpo.

e) El cuerpo relacional:

Al saludarse, generalmente se da la mano y se tocan las mejillas – dos cuerpos se ponen en relación. Pero también a lo lejos nuestras miradas se encuentran. Frente a una persona, en grupo o multitud podemos sentirnos felices o pesadas/os sin tocar a alguien, sin mirar, es un sentimiento o una percepción inexplicable. Nuestro cuerpo es más de lo que percibimos tocándonos (los límites). Percibimos la atmósfera de un ambiente. Se habla del cuerpo animado/propio que no conoce fronteras. Sus sentimientos son más extensos. Con este cuerpo “extenso” estamos en contacto con las/los demás. Este fenómeno explica la telepatía o el porque nos sincronizamos en posturas y movimientos, por ejemplo bailando sin tocarnos. El cuerpo relacional juega un papel importante en la psicoterapia, también si “sólo” hablamos y no nos damos cuenta de este fenómeno. Además, se puede explicar con este fenómeno la mencionada traumatización secundaria/vicaria (véase capítulo “Trauma y Traumatización” y la Antropología del Cuerpo según Stopczyk-Pfundstein, A.).

Desde abajo hacia arriba – desde arriba hacia abajo: dos factores principales del efecto en el Trabajo Corporal

Al realizar ejercicios corporales como estiramientos, ejercicios de respiración, percepción o relajación se cuida y entrena el cuerpo y al mismo tiempo todos estos ejercicios y posturas corporales influyen en nuestras emociones y en nuestra mente.



Experiencia del efecto “desde abajo hacia arriba”:

“Siéntese cómodo en una silla, apoye su espalda, tome una postura recta de la columna y con el pecho abierto – quédese en esta posición un momento - note cómo se siente, como respira. - Y luego doble un poco su espalda, cierre sus hombros, baje su cabeza, quédese otra vez un momento y va a notar su estado de ánimo. – ¿Qué está sintiendo? - ¿Nota diferencias entre la primera y la segunda posición?”

Desde abajo hacia arriba se llama así a los efectos que tienen las actividades y sentimientos corporales sobre las emociones y la mente. El nivel corporal tiene efectos hacia lo emocional y mental. Esto conocemos todas y todos. Luego de una noche de baile o una práctica de deporte existen sensaciones de felicidad y alegría, o luego de una caminata larga por la ciudad o un esfuerzo corporal muy pesado mal humor o frustración. Este efecto aprovechamos en el Trabajo

Corporal practicando ejercicios corporales y la percepción/consciencia sensorial para influenciar el estado emocional y mental.

Desde arriba hacia abajo se llama así a los efectos que tiene el nivel mental hacia el cuerpo y las emociones. Escuchar música o leer un buen libro puede influenciar nuestro estado corporal y emocional de manera positiva o una discusión fuerte nos hace sentir mal corporal y emocionalmente. Los ejercicios de la imaginación que se presentan en el manual son un trabajo mental y una técnica de “arriba hacia abajo”. Es una buena práctica para cambiar el estado emocional y corporal.

Evocar y manejar emociones

Con prácticas del Trabajo Corporal (ejercicios de expresión, posiciones, masajes) se pueden evocar emociones. A veces estas técnicas se utilizan para que las/los usuarias/os empiecen a sentir su rabia o su tristeza. Las personas traumatizadas, en su mayoría, están agitadas o inundadas de emociones. Hay otras que evitan emociones y parece que no sienten mucho. Sin embargo, están muy cerca de involucrarse con sus sentimientos. Por lo tanto, la aplicación de estas técnicas, con esta población, debe hacerse con mucho cuidado.

Las personas que sufrieron traumas necesitan aprender cómo manejar las emociones, por lo tanto el acercamiento a ellas debe ser suave y prudente, con sentimientos corporales. Todas las prácticas y técnicas del manual sirven para tranquilizar, estabilizar y percibir el cuerpo, también con cuidado.

Vale la pena recalcar que con los grupos meta niñez y adolescencia (en particular pero no exclusivamente), se trabajan las emociones (p.ej. la ansiedad), el fortalecimiento de la autoestima y la fuerza de voluntad a través de la práctica regular de ejercicios corporales. A través del trabajo del cuerpo se logra alcanzar mayor seguridad mental como, por ejemplo, conseguir el equilibrio físico (en la postura del árbol [58]) como medio para lograr el equilibrio interior (mental, espiritual).

La palabra emoción (del latín *emovere* - moverse) indica una propensión a actuar. Las emociones son mecanismos que el cerebro utiliza para actuar en una situación de emergencia o ante circunstancias cognitivas y sociales. Son reales y no están separadas del cuerpo. Motivan a una conducta específica que puede ser positiva o negativa. Las emociones deberían ser gestionadas y validadas... no pueden ser evitadas o erradicadas.

Es importante saber que el cerebro de un(a) niña/o de un(a) adolescente es biológicamente diferente al cerebro de una persona adulta. Durante el periodo de mayor desarrollo del cerebro (en la infancia y adolescencia), el cerebro emocional (o sistema límbico) madura paliativamente. No es que las/los niñas/os o adolescentes no hayan tenido el tiempo ni la experiencia para adquirir un sentido amplio del mundo; simplemente sus cerebros aún no han madurado físicamente. Razón por la cual el Trabajo Corporal varía según el grupo meta con el que se trabaja.

El cerebro emocional está compuesto por el hipotálamo (regulador de ciertos comportamientos

como el estrés y la defensa), el hipocampo (responsable de nuestras capacidades de memorización e interpretación de lo que percibimos), el tálamo (regulador del sueño, el estado de alerta y la consciencia) y la amígdala cerebral (el centro del control emocional, influye directamente en el aprendizaje y la memoria.) Por lo tanto, el cuerpo de la niña, niño y adolescente pasa por cambios físicos que son obvios. Pero los cambios vitales que se producen en su cerebro pasan desapercibidos o frecuentemente son malentendidos.

Las emociones influyen significativamente en la motivación, el aprendizaje, la memoria, la toma de decisiones, las formas de pensar... en sí, en todos los sistemas del cuerpo y movimiento (Campos, 2006). Por esta razón es altamente pertinente relacionar el Trabajo Corporal con el manejo de emociones, en particular durante el desarrollo infantil y adolescente, pero no exclusivamente. La práctica de Trabajo Corporal con personas adultas contribuye a identificar, regular, validar y reequilibrar sus emociones. Se incrementa la sensibilidad, la empatía, la sensación de bienestar, libertad y tranquilidad. También aumenta el autocontrol, el autocuidado y la autoestima.

1. Crisis - El manejo con intervenciones corporales

Las/os psicoterapeutas, por su formación específica, conocen la intervención en situaciones de crisis. Las personas traumatizadas caen fácilmente en estados emocionales críticos. Tomando en cuenta esta situación, en este manual abordamos el manejo de situaciones de crisis. Es importante que también las personas sin formación terapéutica que acompañan a personas traumatizadas conozcan aspectos de las crisis y su manejo.

Definición de crisis:

“Una crisis puede referirse a cualquier situación en la que el individuo percibe pérdida repentina de su capacidad para utilizar una resolución eficaz de problemas y habilidades de afrontamiento.”

Fuente: Guevara, 2009.

Como estados de crisis mentales se pueden indicar los siguientes:

- Estado de ansiedad - se lo encuentra en personas traumatizadas
- Peligro e intento de suicidio - punto culminante de un estado de depresión
- Trastornos de consciencia - se los encuentra en situaciones de flashback y disociación
- Síntomas de intoxicación - en relación con adicción
- Estados catatónicos - se trata de un estado culminante del embotamiento emocional, que se ve en personas traumatizadas

Crisis y el cuerpo

Una crisis emocional afecta a la persona en su conjunto, también al cuerpo. Entonces es importante conocer, cómo se expresa la crisis en él mismo y cómo se puede manejar/ayudar con intervenciones corporales.

Síntomas de crisis de un estado de ansiedad:

- Vigilancia elevada
- Tensión muscular elevada
- Pulso y tensión arterial elevada
- Respiración superficial y veloz - hiperventilación - asfixia
- Sudor, temblor, hormigueo, vértigo

Es una hipersensibilidad, exagerada, en la que se debe tranquilizar a la persona en crisis y su entorno. Es muy importante que también la/el acompañante se cuide para que pueda apoyar a la persona en crisis.

Autocuidado del personal y/o acompañantes

Un ambiente de hipersensibilidad contamina todo el entorno incluso a las/los terapeutas y acompañantes de personas en crisis (véase capítulo “Trauma y Traumatización, Traumatización secundaria”). Teniendo en cuenta este peligro ellas/os deben protegerse para quedarse tranquilas/os.

En este momento es muy recomendable practicar la percepción: notar la postura y posición del cuerpo, sentir cómo los pies tocan el piso (y ponerlos firmes), percibir cómo la espalda y los muslos tienen contacto con la silla, etc., tomar aire conscientemente.

Intervención con las personas en crisis

Los ejercicios mencionados arriba pueden ser aplicados también con las mismas personas que se encuentran en un estado de crisis. Además, existen ejercicios específicos que tranquilizan a las personas hipersensibles, por ejemplo se puede pedir que:

- Aprieten el “Punto Qi Gong”, punto tranquilizador en la palma de la mano [2];
- Aprieten el “Punto Renzhong”, punto de emergencia entre los labios y la nariz [3];
- Crucen los brazos y/o las piernas [4a];
- Pongan las manos cruzadas en la nuca y los pulgares sobre el nervio vago al lado del músculo fuerte del cuello [4b].

Los ejercicios están detallados en (pág. 28, 29, 30) Ejercicios para el manejo de situaciones de crisis [1], [2], [3], [4], [5].

Hiperventilación

La hiperventilación se define como aquella respiración que está por encima de las necesidades de nuestro cuerpo; es decir, **es una respiración excesiva**. Puede producirse por respirar demasiado rápido, **respirar superficialmente o tomando grandes bocanadas de aire**.

La respiración excesiva provoca una falta de dióxido de carbono (CO₂) en la sangre. Ésta es detectada por el cerebro, que de inmediato intentará poner remedio a esta situación. La mejor y más rápida manera de conseguirlo es reduciendo el impulso de respirar – **parece que nuestro cuerpo se niega a respirar**. Este estado produce más ansiedad.

Los descensos del nivel de CO₂ en la sangre provocan los siguientes fenómenos en nuestro organismo:

- Hormigueo (manos, alrededor de la boca)
- Calambres
- Mareos
- Sensaciones de frío o calor
- Tensión muscular
- Piernas débiles

- Dificultades de visión
- Palpitaciones
- Temblores

Pueden producirse a menudo uno o varios síntomas en el estado de ansiedad, llegando a ser muy desagradables pero es importante saber que no son peligrosos.

Para tranquilizar a la persona se le puede explicar que no hay peligro y que es importante respirar menos fuerte y más pausado.

Para disminuir la toma de aire existen los siguientes ejercicios:

- ▲ Tapar la nariz con manos ahuecadas [5].
- ▲ Respirar con los labios fruncidos, como si tratara de apagar una vela [5].
- ▲ Cerrar la boca y tapar una fosa nasal, respirando solamente por la que queda destapada [29].

Los ejercicios están detallados en (pág. 30) Ejercicios para el manejo de situaciones de crisis (pág. 28).

Disociación

La disociación es un mecanismo del organismo para manejar ciertas condiciones y necesidades de la vida. En este sentido es algo normal que conocemos todas/os. Hablamos de “falta de memoria”, de “trance cotidiano”, caminamos en la calle para después descubrir que no tenemos ningún recuerdo de por dónde hemos pasado, conocemos “los sueños diarios” de las/los niñas/os (y adultas/os), leemos un libro eliminando todo el entorno o tenemos una “memoria dorada”, haciendo desaparecer gradualmente partes de la memoria, etc.

Es así que durante una experiencia traumática muchas personas disocian:

“La disociación es una respuesta adaptativa frente al trauma, permitiendo que el individuo sobreviva a aquél. Protege de dolor y conocimiento insoportables y preserva un sentido de seguridad y control. Es, por tanto, un legado biológico por el que el organismo responde cuando se siente abrumado, y que le permite separarse de la experiencia del trauma” (Vicente Rodrigo, 2018).

En este sentido es una reacción normal del organismo a una situación crítica. Periodos de disociación muchas veces persisten después de un trauma y se vuelven disfuncionales.

La disociación toca diferentes áreas:

- **La memoria:** Las personas han perdido gran parte de su memoria, se habla de amnesias parciales o completas.
- **La percepción del cuerpo:** Las/los afectadas/os no sienten gran parte de su cuerpo, tienen parálisis o dolores y sensaciones corporales inexplicables (aquí se puede hablar de la memoria corporal (véase capítulo “Traumatización y el cuerpo”).

- **Las emociones:** Se trata de “personas insensibles” o emocionadas e hipersensibles sin razón visible.
- **El sentimiento de identidad:** Se habla de “sentimientos de despersonalización”, de “confusión de identidad”, “cambio de identidad” o “personalidad múltiple”.

Todos estos fenómenos se pueden encontrar en personas que han sufrido traumas. Muchas veces son intensos, disfuncionales y no pueden ser controlados. Casi no se puede distinguir de los nombrados “flashback”. Depende de la escuela psicoterapéutica de cómo los califica.

Definición del flashback disociativo:

En un flashback se repiten tanto las situaciones de amenazas imponentes como las reacciones somato-psíquicas individuales que fueron importantes para sobrevivir a la amenaza.

Fuente: Centro para víctimas de tortura, Cruz Roja Suiza.

Manejo de la disociación con Trabajo Corporal

Se pueden evitar disociaciones con ejercicios de percepción o ejercicios activos; asimismo, los ejercicios de percepción sirven para sacar a la persona perdida en la disociación/en las emociones y sentimientos:

- ▲ Pedir que las personas perciban sus pies en el piso, el cuerpo por dónde está apoyado, etc.
- ▲ Proponer estiramientos (manos, brazos) y ejercicios de respiración activos o percibir los espacios respiratorios.
- ▲ Cambiar la posición, pasear.
- ▲ Realizar ejercicios activos bastante rápidos como La Rana [55] y [56], instruirlos con firmeza.

En situaciones de flashback es importante que la/el terapeuta sea bastante directiva/o. Se tiene que estimular activamente la percepción de la siguiente manera:

- ▲ Hablar con las personas de manera clara y directa.
- ▲ Dar a saborear algo picante como ají.
- ▲ Hacer sentir estímulos extraños o fuertes como agua frío o hielo.
- ▲ Tomar agua
- ▲ Pedir a las personas que tomen contacto con los ojos o que miren alrededor y cuenten que ven.
- ▲ Tocar a la persona con firmeza en los hombros [1].
- ▲ Cambiar la posición, abrir la ventana.

Tacto corporal con personas traumatizadas

El tacto corporal con personas en estado de crisis tiene que ser firme y decidido. Recordemos que tocando a las personas es posible provocar flashbacks/disociaciones - y también que se pueden interrumpir situaciones de disociación.

Existen dos reacciones principales al tacto corporal con personas traumatizadas: por un lado, evitan el tacto o lo buscan y con este comportamiento provocan una retraumatización (flashback). Por otro lado es posible y eficaz utilizar el tacto corporal, siguiendo ciertas recomendaciones para interrumpir una re-experimentación. Por esta razón y en relación al tocar se brinda las siguientes recomendaciones:

El tacto corporal a personas víctimas de violencia en general es muy delicado. Especialmente a personal de atención (FELCV, SLIM, DNA, abogada/o particular, etc.) se recomienda evitar tocar a personas víctimas de violencia, ya que para saber en qué situación y entre qué personas el tacto corporal es adecuado, se requiere mucha empatía. Más que todo funcionarios varones no deben tocar a mujeres víctimas de violencia.

En general, si se trata de personas víctimas de violencia sexual es contraindicado el tacto corporal.

- Las/los terapeutas se sienten seguras/os.
- Se conoce el objetivo del tacto.
- Se indica antes el tipo de tacto a seguir, se solicita la autorización y se procede cuando la persona lo permite.
- Se habla con las personas y se solicita retroalimentación a la aplicación de masajes.
- Se tiene flexibilidad en la elección de las medidas y técnicas.

Más referencias sobre este tema en el documento:

Parte III:

- *Tacto corporal*
- *Masajes*

Ejercicios para el manejo de situaciones de crisis

[1] Tacto corporal



Para tranquilizar o apoyar a las personas en situaciones de estrés o disociación se les puede tocar en los siguientes lugares corporales con claridad y poca presión:

- ▲ Tacto firme en los hombros; apretando desde los costados.
- ▲ Dar roces en la parte superior de la espalda entre los omoplatos (p.ej. a personas que están llorando).

[2] Punto Qi Gong



- ▲ Apretar con el pulgar de una mano al lado del pulpejo de la otra mano.
- ▲ Se encuentra el punto exacto palpando ligeramente hasta encontrar un “hueco”. Aquí se aprieta con más fuerza.



- ▲ Otra persona puede realizar el ejercicio con los dedos medio o índice.

[3] Punto “Renzhong”: Punto de emergencia

- ▲ Apretar por unos segundos firmemente el “hueco” que se encuentra debajo de la nariz y encima de los labios.



[4a y 4b] Posiciones para tranquilizar

[a] Brazos cruzados

- ▲ Cruzar los brazos, colocar los pulgares delante las axilas, quedarse en la posición.
- ▲ También se pueden cruzar las piernas.
- ▲ Se puede realizar en diferentes posiciones (sentado, de pie o echado).



[b] Manos en la nuca

- ▲ Con las manos cruzadas en la nuca, colocar los pulgares mirando hacia abajo sobre el músculo fuerte del cuello (sobre el nervio vago).
- ▲ Quedarse en esa posición.



[5] Hiperventilación

Para tranquilizar la respiración:



▲ Tapar la nariz con manos ahuecadas y continuar con la respiración.



▲ Cerrar la boca y tapar una fosa de la nariz con un dedo y continuar con la respiración.



▲ Botar aire soplando.

Más referencias sobre este tema en el documento:

Parte I:

- *Trauma y Traumatización*

Parte II:

- *Ansiedad y Depresión*
- *Tacto corporal - fotos*
- *Ejercicios para tranquilizarse – fotos*
- *Manejar hiperventilación - fotos*

Parte III:

- *Espacios respiratorios - fotos*

2. Ansiedad y depresión - Propuestas para su manejo con Trabajo Corporal

Ansiedad

Normalidad

La ansiedad se considera una señal positiva de salud, que ayuda a la vida cotidiana siempre que sea una reacción frente a determinadas situaciones. En este sentido tiene una función muy importante relacionada con la supervivencia, junto con el miedo, la ira, la tristeza, la felicidad (Wikipedia, 2019a).

Trastorno de ansiedad

En las sociedades avanzadas modernas, esta característica innata del ser humano se ha desarrollado de forma patológica y conforma, en algunos casos, cuadros sintomáticos que constituyen el denominado trastorno de ansiedad. Son personas que han pasado por un trauma, que han vivido miedo, susto y eso ha quedado marcado en sus cuerpos (Wikipedia, 2019a).

Los **síntomas** de ansiedad son muy diversos. Muchos se representan en síntomas corporales. Siguen algunos ejemplos:

- Taquicardia
- Palpitaciones
- Ritmo respiratorio acelerado y superficial (hiperventilación).
- Sensación de ardor.
- Disminución del deseo sexual o anorgasmia (pérdida de la libido).
- Sudoración excesiva.
- Temblores
- Mareos
- Cefaleas tensionales especialmente en la nuca.

Estos síntomas están muy cercanos a los de la depresión. Muchas veces es una combinación de los dos trastornos psíquicos (Wikipedia, 2019a).

El Trabajo Corporal ayuda a reducir los trastornos de ansiedad. Por ejemplo, algunas posturas específicas de Yoga ayudan a manejar la ansiedad dentro de sus funciones normales, benéficas y positivas, arriba descritas. La práctica regular puede contribuir, por ejemplo, a corregir comportamientos disfuncionales.

Manejo de la ansiedad con Trabajo Corporal

Cambiar la situación del cuerpo de las personas:

- Crear contacto con el cuerpo y el entorno.
- Tranquilizarlas

- Mejorar y activar la respiración.
- “Alargarlas” (sus cuerpos están encogidos).
- Relajarlas
- Concentrarlas

Con las siguientes **intervenciones**:

- Percepción/Consciencia sensorial en todas las posiciones.
- Respiración: todo ejercicio con apertura - respiración con estiramientos.
- Relajación activa (ejercicios corporales).
- Automasajes, masajes pueden ser útiles para facilitar contacto, pero con precaución.
- Ejercicios de estiramiento, de equilibrio y coordinación para “alargar” y concentrar.
- Imaginación de protección (el Globo [17], el Lugar seguro [13]) y el Árbol alimentación [14]).
- Ejercicios de imaginación con movimiento (el Abrigo [22], el Árbol [23], el Oso [24]).
- Imágenes corporales: crear contacto con el cuerpo [12].

Depresión

Normalidad

La depresión se puede describir como el hecho de sentirse triste, melancólica/o, infeliz, abatida/o o derrumbada/o. La mayoría de nosotras/os se siente de esta manera una que otra vez durante períodos cortos como reacción a ciertos eventos (pérdidas) (Wikipedia, 2019b).

Trastorno de depresión

La depresión clínica es un trastorno del estado anímico en el cual los sentimientos de tristeza, pérdida, ira o frustración interfieren con la vida diaria durante un período de tiempo prolongado. Muchas veces, personas que han vivido violencia se encierran, se vuelven insensibles e intentan evitar la depresión (Wikipedia, 2019b).

Síntomas

- Inactividad y retraimiento de las actividades usuales.
- Sentimientos de inutilidad, odio a sí misma/o y culpa.
- Falta de placer en la actividad sexual.
- Baja autoestima.
- Sentimientos de desesperanza y abandono.
- Arrebatos repentinos de ira.
- Pensamientos repetitivos de muerte o suicidio.

La depresión está muy ligada al miedo, así que se encuentran también los síntomas corporales como están descritos para el trastorno de ansiedad (Wikipedia, 2019b).

Manejo de la depresión con Trabajo Corporal

Cambiar la situación del cuerpo de las personas:

- Crear contacto con el cuerpo, consigo misma/o, con las/los demás.
- Corregir la respiración (cuando es superficial).
- Activar el cuerpo.

Con las siguientes **intervenciones**:

- Percepción/Consciencia sensorial (de pie, caminando, sentada/o [9]).
- Respiración - profundizar la respiración [28].
- Relajación activa (ejercicios corporales) [12].
- Automasajes y masajes: sentir el cuerpo y crear contacto [111, 113 - 120].
- Imaginación de alimentación (el Árbol [14]) y descarga (la Estrella [19]).
- Ejercicios de imaginación con movimiento (el Oso [24], el Árbol [23]).
- Actividades deportivas, juegos.

Más referencias sobre este tema en el documento:

Parte I:

- *Trauma y Traumatización*

Parte II:

- *Ejercicios de percepción/conciencia sensorial - textos.*
- *Ejercicios de respiración*
- *Ejercicios con imaginación*
- *Imaginaciones*

Parte III:

- *Espacios respiratorios*
- *Ejercicios de estiramiento, fortalecimiento, equilibrio y coordinación*
- *Masajes y Auto masajes*
- *Posturas para la autoestima*
- *Posturas para la ansiedad*
- *Posturas para la fuerza de voluntad*
- *Posturas en parejas*
- *Posturas en grupos*

3. *Protección y empoderamiento*

Estos son dos temas importantes en el acompañamiento a personas que han sufrido traumas. Por un lado tienen que protegerse de lo que puede volver a dañarles y por otro lado tienen que recuperar fuerzas para superar el trauma y reincorporarse a la vida cotidiana.

Protección

Definición de protección:

“Protección es la acción y efecto de proteger (resguardar, defender o amparar algo o a alguien). La protección es un cuidado preventivo ante un eventual riesgo o problema, puede ser físico o simbólico.”

Fuente: Pérez Porto y Merino, 2013.

La protección de la que hablamos en nuestro contexto es más simbólica. Las personas que fueron abusadas físicamente tienen que protegerse de acercamientos físicos y psíquicos, tienen que aprender a no dejarse dañar otra vez. A veces han sufrido muchos abusos corporales y sexuales y han perdido la práctica para defenderse de acercamientos corporales de otras personas o ellas mismas manosean a otras/otros. También es posible que ellas se separen demasiado de los demás. Entonces tienen que aprender, conocer y practicar la “buena distancia”.

Trabajo Corporal para la protección

El primer paso para aprender esta técnica es sentir principalmente los propios límites corporales. Para practicar sirve mucho:

- El automasaje del Qi Gong [2].

Muy eficaz para practicar con las/los usuarias/os y enseñarles para que los vuelvan a practicar en su casa, son ejercicios de imaginación:

- El Lugar seguro [13].
- El Globo de protección[17].

En estos casos, sirven también ejercicios corporales que van junto a imaginaciones. Se trata de los siguientes:

- Construir su espacio con los pies y con las manos [13].
- Ejercicios de imaginación con movimiento (el Globo de protección [17] y el Abrigo[22]).
- Respirar en todas las direcciones [36].

Además, se puede elaborar con las personas su propia “defensa imaginaria” según sus experiencias y preferencias. Unas prefieren imaginarse su escudo, otras su cápsula transparente.

En todos los casos es importante que se concrete la imaginación, es decir, que expliquen de qué color, calidad y tamaño es su protector. Eso es importante para que se las pueda ayudar a que sus imaginaciones no sean disfuncionales (por ejemplo, una cápsula cerrada en la cual no se puede mover, que no se puede ver ni respirar bien). Esta “defensa imaginaria” debe ser útil en la vida cotidiana para que se la puedan colocar/aplicar en cualquier situación donde sientan que necesitan protección.

Empoderamiento

Definición de empoderamiento:

“Empoderamiento se refiere al aumento de la fortaleza espiritual, política, social o económica de los individuos y las comunidades. Generalmente involucra el desarrollo en el beneficiario de una confianza en sus propias capacidades.”

Fuente: Wikipedia, 2019c.

Esta definición sociológica además incluye:

- Tener un pensamiento positivo.
- Mejorar la autoimagen y superar la estigmatización.
- Habilidad para cambiar las percepciones.
- Involucrarse en un proceso autoiniciado.

Trabajo Corporal para el empoderamiento

El **empoderamiento corporal** pretende el sentirse cómoda/o en el cuerpo, percibirlo bien y tener una postura corporal decidida y clara. Con los ejercicios corporales (Percepción y otros) y creativos (Imagen corporal [12]) se puede ayudar a las personas para que cambien o fortalezcan su autoimagen y autoestima.

Se trabaja a través de:

- Todos los ejercicios de percepción [9], [10], [11].
- Imagen corporal [12].
- Ejercicios de imaginación con movimiento (el Árbol [23]).
- Ejercicios del Grounding (el Oso [24]).
- Ejercicio de Poder y protección [6].

Ejercicios de empoderamiento

[6] Poder y protección



- ▲ Con las piernas bastante abiertas, las rodillas un poco flexionadas, con las manos en forma de puño o abiertas con el borde exterior de la mano dar golpes al aire, estos golpes van desde la altura de la cabeza hasta máximo la altura de las caderas en forma diagonal (iniciando al lado derecho, concluyendo en el lado izquierdo y viceversa) acompañados de palabras fuertes como “yo”, “no”, “sí”.
- ▲ Los golpes tienen que ser firmes con parada, el tronco se queda recto.

Más referencias sobre este tema en el documento:

Parte III:

- *Grounding*
- *Imaginación*
- *Imagen corporal*
- *Ejercicios con imaginación - textos y fotos*
- *Ejercicios con imaginación: el Oso, el Abrigo, el Árbol - textos y fotos*
- *Ejercicio Poder y protección - fotos*
- *Ejercicios de imaginación - textos*
- *Ejercicios de respiración - fotos*
- *Ejercicios de percepción/conciencia sensorial - textos*

4. Acercamiento al manejo de la agresión

Muchas veces, las personas que han sufrido traumas tienen dificultades para controlar sus impulsos agresivos. El tema es complejo y podría ser elaborado profundamente. Aquí nos limitamos a presentar ideas teóricas con el enfoque hacia el cuerpo y algunos ejercicios basados en el trabajo de Höhmann-Kost y Siegele, 2008.

Es importante comprender la diferencia de los siguientes conceptos:

Definición de agresividad:

Consiste en una “disposición” o tendencia a comportarse agresivamente en las distintas situaciones (Berkowitz, 1996), a atacar, faltar el respeto, ofender o provocar a los demás, intencionalmente. Pero al mismo tiempo tiene un carácter último positivo, al estar implicada en la búsqueda de soluciones pacíficas a los conflictos, cualidad que la diferenciaría de otros constructos como el de violencia.

Definición de agresión:

“Agresión es el comportamiento cuyo objetivo es la intención de hacer daño u ofender a alguien, ya sea mediante insultos o comentarios hirientes o físicamente, a través de golpes, violaciones, lesiones, etc.”

Fuente: Carrasco Ortiz y González Calderón, 2006.

Es un comportamiento básico y primario en la actividad de los seres vivos, que está presente en la totalidad del reino animal. Se trata de un fenómeno multidimensional (Huntingford y Turner, 1987), en el que están implicados un gran número de factores, de carácter polimorfo, que puede manifestarse en cada uno de los niveles que integran al individuo: físico, emocional, cognitivo y social. Constituye un acto o forma de conducta “puntual”, reactiva y efectiva, frente a situaciones concretas, de manera más o menos adaptada.

En todo caso la agresión es un acto destructivo. Cómo se valora la agresión depende mucho de las sociedades, de la cultura, de las experiencias individuales y colectivas y de la época. En nuestro tiempo se proscribe generalmente la agresión y la violencia que sigue persistiendo en muchos grupos sociales.

Formas de agresión:

Aserción - capacidad de imponerse, perseverancia (“agresión instrumental”).

Agresión reactiva - reacción a una amenaza (o amenaza supuesta).

Agresión hostil - vejación, tortura, etc.

La aserción es la forma que a veces se denomina como la “buena” agresión, mencionando que es la capacidad de alguien de poder enfrentarse a una situación difícil.

La agresión reactiva es aquella que encontramos en personas maltratadas. Pero ojo, no todas/os las/los agresoras/es son personas traumatizadas. La agresión hostil, como la guerra y la tortura,

es tal vez la única forma de la cual sólo los seres humanos son capaces de manifestarla.

Es importante que se reconozca qué agresiones son inherentes a las personas adultas, a todas/os nosotras/os, dependiendo de las situaciones en las cuales nos encontramos.

Enfrentarse al tema de la agresión

Para trabajar el tema, es recomendable que sean profesionales con experiencia y conocimiento profundo en el trabajo con personas que tienen dificultades en el manejo de impulsos agresivos, ya que no es fácil, ni para profesionales ni para usuarias/os.

Dinámica:

Se trabaja sobre las siguientes preguntas:

- *¿Qué comportamientos agresivos percibí, vi, escuché, viví?*
- *¿Qué comportamientos agresivos fueron usados en mi contra?*
- *¿Qué comportamientos agresivos expresé a otra persona?*

Después de una reflexión personal se intercambian las experiencias realizadas en su vida en un pequeño grupo y en conjunto se construye un collage que después se presenta en el grupo grande.



De la ciencia neurológica se sabe que en situaciones de agresión se activa todo el organismo (cuerpo, emociones, pensamientos). Si vemos y vivimos mucha agresión, estas experiencias se “incorporan” en nuestra persona. Sin embargo, se puede incidir y practicar otro comportamiento mediante ejercicios corporales, emocionales y con pensamientos.

Ejemplo de collage en taller “Como abrir caminos que llevan a un manejo de la agresión”, Höhmann-Kost y Siegele, 2008.

Tres estrategias hacia un control de la agresión:

- *Conocer y aceptar su propio potencial agresivo.*
- *Domar su potencial destructor.*
- *Prevenir para evitar/reducir un comportamiento agresivo.*

Si se quiere trabajar efectivamente en esta área, se tienen que considerar todos los niveles: el corporal-fisiológico, el psíquico-emocional, el cognitivo-mental, el intencional, el socio-interactivo y se tiene que pensar en la ética. Se debe mencionar especialmente que un comportamiento agresivo es muy persistente. Para cambiarlo se debe tomar una decisión activa.

Un cambio pide una **intención consciente**. Para llegar a un manejo de los impulsos agresivos es

necesario que se lo haga en un ambiente relajado, de confianza y con emociones positivas, que se conozca cómo funcionan los impulsos agresivos y que se tenga un sentido personal e interés para cambiar algo. Se sabe que se aprende mejor en grupo y que requiere muchas repeticiones para cambiar la conducta agresiva.

Manejo de la agresión con Trabajo Corporal

Un acto agresivo-reactivo y violento siempre está acompañado de una agitación corporal (latidos, pulso elevado, sentimiento de calor y otros). Las personas están inundadas de sentimientos y emociones. Las/los afectadas/os tienen que aprender a relajarse y gestionar sus emociones. A partir del Trabajo Corporal se proponen los siguientes ejercicios:

- Relajación mediante percepción.
- Ejercicios de respiración (tomar aire conscientemente, extensiones con respiración, percibir espacios respiratorios).
- Ejercicios de empoderamiento.
- Ritual “Impulso - parada - inclinación”.

Los ejercicios de percepción tienen un rol dominante. El darse cuenta del cuerpo, el estar en el “aquí y ahora” es la clave para cambiar actitudes.

Ejercicios de Manejo de la agresión

[7] Ritual Impulso – parada – inclinación



- ▲ Una mano hace un puño – simboliza la fuerza y el poder, la otra mano está abierta – simboliza la parada o límite.
- ▲ Las manos se acercan lentamente debajo del ombligo sin llegar a tocarse.
- ▲ Se ejecuta el ritual con una inclinación desde las caderas, mirando de frente, la espalda queda recta – simboliza respeto a sí mismo/a y a las/los demás.

La posición de las manos da mucha referencia sobre la contención de impulsos agresivos, la mano derecha a manera de muro de contención simboliza la capacidad de las personas para controlar y manejar la agresividad haciendo uso de diferentes herramientas de manejo y control de ira.

Por otra parte la mano izquierda en puño “que golpea”, hace referencia a la agresividad que todo ser humano lleva dentro, la misma que a través de la historia le permitió la conquista de un mundo inhóspito pero también puede convertirse en violencia e infligir daño a terceros y a sí mismo.

[8] Piedrita en el bolsillo

- ▲ Buscar y meter piedra (o plastilina, pelota de goma, etc.) en el bolsillo.
- ▲ En el momento que estés con mucho enojo o ira, antes de reaccionar, piensa en la piedrita que tienes en tu bolsillo.
- ▲ Tócala, tómala en tu mano y trata de respirar tranquilamente.
- ▲ Piensa: estoy tranquila/o, todo está bien.

Más referencias sobre este tema en el documento:

Parte II:

- *Protección y Empoderamiento*
- *Ejercicios para tranquilizar*
- *Ejercicio de percepción para relajarse, sentado y echado*
- *Ejercicios de respiración*
- *Ejercicios de imaginación*

III. PARTE

TÉCNICAS Y EJERCICIOS DEL TRABAJO CORPORAL Y CREATIVO

Recomendaciones generales para la práctica del Trabajo Corporal

Los ejercicios de Trabajo Corporal sirven en su mayoría para mejorar la percepción y la consciencia sensorial de la persona. Pueden ser realizados las veces que se requiera. Es importante que cada una/uno perciba sus propios límites y que solamente realice lo que siente agradable, respetando los tiempos de cada una/uno. En todos los ejercicios se utiliza la “Respiración del Chi” que consiste en tomar aire por la nariz mientras que la punta de la lengua toca los dientes y el paladar, luego botar aire muy lentamente por la boca con la punta de la lengua tocando los dientes de abajo.

Preguntas directivas para el acompañamiento a los cambios de estado emocional dentro del grupo meta

La práctica de Trabajo Corporal se inicia realizando un diagnóstico a través de conversaciones con el grupo meta acerca de su estado emocional, con el fin de modificar estados vulnerables o afianzar la toma de decisiones en situaciones críticas.

Para comenzar la evaluación del estado emocional se realizan las siguientes preguntas:

- ¿Cuándo fue la vez que más te enojaste en tu vida?
- ¿Cómo estabas y cómo te sentías corporalmente?
- ¿Qué pensamientos pasaban por tu cabeza?

Después se puede iniciar con una introducción y luego hacer las siguientes preguntas:

Recuerda cuando estabas en paz. Estar en paz es: reflejar y externalizar el estado de tranquilidad con las/los otras/os, ausencia de sentimientos negativos, sin culpa, sin remordimientos de índole religioso o social.

- ¿Cómo estabas y cómo te sentías corporalmente?
- ¿Qué pensamientos pasaban por tu cabeza?

Se utiliza una escala del 1 al 10, donde 1 representa estar con enojo y 10 significa estar en paz y se les pide elegir en qué punto de la escala se encuentran al inicio y al finalizar la práctica de Trabajo Corporal. En el caso de las/los niñas/os, se les pide que pinten la carita que refleja su estado de ánimo al iniciar y al finalizar la práctica de Trabajo Corporal. Por ejemplo las caritas siguientes:



Alegría



Miedo



Tristeza



Ira/Rabia



En paz

Esquema de sesión de Trabajo Corporal con grupo meta de niñas, niños y adolescentes

Cuando se trabaja con los grupos meta de niñas, niños y adolescentes, es importante tomar en cuenta que según el aspecto biológico, su cerebro todavía no terminó de desarrollarse completamente como el de una persona adulta. Es por eso que sus necesidades y percepciones son diferentes.

Esquema para el Trabajo Corporal con niñas y niños

Trabajando con niñas/os entre 6 a 12 años, es muy importante alternar los ejercicios y posturas. En general, todos los ejercicios de Trabajo Corporal (incluyendo la relajación, percepción, imaginación, etc.) se realizan de forma más breve que con personas adultas. Se pueden hacer posturas de Yoga que respetan el desarrollo físico y psicomotriz de las/los niñas/os y que sean percibidos como agradables por las/los mismas/os. También se sugiere trabajar de forma lúdica, por ejemplo, usar cuentos, historias o juegos para hacer las diferentes posturas. De la misma manera se recomiendan ejercicios que hacen referencia a animales (p. ej. respiración de la abeja, postura perro/gato, etc.), elementos de la naturaleza (montaña, árbol, piedra) o canciones con posturas del Yoga. Y para terminar, idealmente se usan mandalas.

No son recomendables los ejercicios en pareja o en grupos; tampoco la práctica de técnicas de respiración que implican la retención de aire.

Esquema para el Trabajo Corporal con adolescentes

Con adolescentes, es importante percibir el interés, gusto y deseo que emanen del grupo en el día de la sesión, dado que su participación activa puede depender de la sensibilidad de la persona facilitadora al elegir ejercicios apreciados por las/los participantes. El enfoque del Trabajo Corporal con las/los adolescentes es el manejo de las emociones, asimismo la relajación es una parte importante y querida por las/los adolescentes.

Es recomendable variar los ejercicios y en particular alternar ejercicios individuales con ejercicios en grupos y en pareja que son muy apreciados por este grupo meta. Los ejercicios “desafiantes” (p.ej. que trabajan la fuerza de voluntad) son también preferidos.

Con esta población meta se puede trabajar respiraciones con retención de aire, sin embargo, en caso de que hubiese adolescentes embarazadas, no se deberían aplicar ni la retención de aire, ni posturas que demanden fuerza abdominal.

1. Percepción - Consciencia sensorial

Definiciones de sensación y percepción:

“Una sensación es la experiencia que se vive a partir de un estímulo; es la respuesta clara a un hecho captado a través de los sentidos.

Una percepción, por su parte, es la interpretación de una sensación. Aquello que es captado por los sentidos que adquiere un significado y es clasificado en el cerebro. Suele decirse que la sensación es lo que precede a la percepción”.

Fuente: Pérez Porto y Gardey, 2012.

“Conciencia Sensorial es estar vivo, ser consciente y sentirlo. Es fluir.”

Fuente: Nazaret Laso, 2010.

El concepto de la percepción/consciencia sensorial es central en el Trabajo Corporal como está presentado en este manual y es más que el percibir a través de los cinco sentidos (vista, olfato, tacto, audición y gusto). En inglés se utiliza el término “sensory awareness” (consciencia sensorial) o “mindfulness” (atención, cuidado). Su historia es larga (Rytz, 2009), se trabajaba con ella en la tradición oriental como en el Zen y Yoga por ejemplo. En occidente era practicada en los monasterios por las monjas y monjes.

Elsa Gindler, pedagoga de danza alemana, la practicó al principio del siglo XIX en su trabajo corporal. Desde esa época existen muchos métodos de gimnasia y trabajo corporal donde se utiliza esta práctica (Consciencia Sensorial, 2019). Psiquiatras y psicoterapeutas que conocían y practicaban estos métodos han empezado a utilizarlos en sus trabajos. Elsa Gindler constató que sus alumnos se movían muy bien en las clases, pero después en la vida cotidiana no utilizaban lo aprendido. Descubrió que a las/los jóvenes les faltaba la consciencia corporal. Empezó a trabajar en sus clases con la atención consciente y la observación de una/o misma/o. Exploraba movimientos cotidianos como sentarse, pararse y caminar. Así, las/los participantes aprendieron a prestar atención a los sentimientos del cuerpo conscientemente.

Se entrena la percepción/consciencia sensorial a través de la sensación:

- de su cuerpo,
- de las/los otras/os,
- del entorno/del mundo.

Con estos ejercicios se mejora la relación consigo mismo, con las/los demás y con el entorno. Por este hecho, por ejemplo, se la utiliza en la psicoterapia.

Esta práctica es muy beneficiosa en la terapia con personas traumatizadas. Se la utiliza para mejorar el contacto con una/o misma/o, para poder sentir mejor los sentimientos corporales y emocionales o para las personas que se pierden en los sentimientos (flashback, disociaciones), para que puedan estar mejor en el “aquí y ahora” - en el presente (véase también capítulo “Trauma y Traumatización”).

Práctica

Casi en todos los ejercicios (estiramientos, fortalecimientos) presentados en este manual se puede entrenar el “método” de la percepción/consciencia sensorial. Al practicar estos ejercicios se les pide a las/los participantes percibir y sentir el cuerpo especialmente dónde sienten los músculos y tejidos estirados.

Muy eficaz y conocida es la práctica con los ejercicios de **respiración** (espacios respiratorios y otros).

Además, esta práctica es un muy buen medio para la **relajación**. Aplicar la percepción/consciencia sensorial descrita en los ejercicios de relajación es esencial para el trabajo de **autocuidado** con personas que trabajan con personas traumatizadas, sea antes, durante o después de la intervención. Estos ejercicios pueden ser realizados en cualquier lugar para mejorar la concentración y/o relajarse. En sí, son ejercicios adecuados para incluirlos en la vida cotidiana.

Percepción/Consciencia sensorial en las sesiones

Para controlar las emociones y/o las reacciones corporales durante las sesiones con personas traumatizadas, se pueden aplicar ejercicios de percepción, ya sea para sentir mejor las emociones cuando una persona está muy cerrada (evitación, rigidez) o, en caso de muchas emociones (re-experimentación, disociación) para tranquilizar. Observando reacciones emocionales corporales como agitación, sudor o temor se pide a las/los afectadas/os percibir sus pies en el piso, sus manos, su espalda en la silla, etc. para que se queden en el “aquí y ahora” y se disminuyan las emociones. Con las personas que tienen dificultad de percibir sus emociones se pueden aplicar ejercicios de estiramiento y/o de respiración, enfocándose principalmente en la percepción. En las siguientes sesiones se pueden retomar estas experiencias, repitiendo los ejercicios o aplicando directamente ejercicios de percepción.

Más referencias sobre este tema en el documento:

Parte II:

- *Crisis y el manejo con trabajo corporal*
- *Ejercicios de percepción/conciencia sensorial*

Parte III:

- *Espacios respiratorios*
- *Automasajes y Masajes*

Ejercicios de percepción/consciencia sensorial para relajarse

[9] De pie caminando



Te invito a caminar por este espacio. Eliges tu propia ruta. Caminas con calma, sientes tus pies en el suelo: ¿Cómo están tus pies tocando el piso? ¿Qué puedes percibir? Ahora caminas hacia atrás. ¿Cómo están tocando tus pies el piso? Ahora caminas con los lados externos de tus pies. ¿Cómo están tocando tus pies el piso ahora? ¿Qué puedes percibir?.

Sigues caminando y descubres tu entorno con tus manos: el piso, la pared, las sillas y mesas y todo lo que hay en este lugar. ¿Qué puedes sentir con tus manos? ¿Sientes frío o calor? ¿El objeto es liso o áspero? ¿Duro o suave?.

Luego miras todo lo que hay en tu entorno. ¿Qué panorama ves? ¿Qué colores ves? ¿Observas algo que no habías descubierto antes?.

Sigues caminando y esta vez vas a escuchar. ¿Qué escuchas? ¿Dentro de la sala, afuera, ...?.

Sigues caminando, percibes tus pies y al mismo tiempo comienzas a oler. Tomas aire por la nariz de manera enérgica. ¿Qué estás oliendo?.

Sigues caminando y ahora vamos a encontrarnos entre compañeras y compañeros. Cuando nos cruzamos, nos miramos a los ojos... seguimos caminando y cuando nos encontramos con una persona, nos saludamos.

Finalmente, nos reunimos otra vez en círculo.

[10] En posición sentada



Ahora realizaremos este ejercicio de percepción con todo el cuerpo en posición sentada para tomar conciencia y relajarnos. La espalda está apoyada en la silla. Los pies están apoyados en el piso, las manos cómodamente apoyadas sobre los muslos.

Sientes tus pies en el suelo. ¿Por dónde están apoyados? Solo notarlo, no juzgarlo... sigues subiendo con tu atención hacia tus piernas, tus muslos. ¿Dónde están tocando la silla?... Sigues percibiendo subiendo por los glúteos ¿Cómo están apoyados en la silla? ¿Hay una diferencia entre el lado derecho y el lado izquierdo? Sigues observando, percibiendo... Puedes notar el apoyo del coxis en la silla... Luego, pones atención a tu espalda. ¿Por dónde está apoyada? Sientes primero la parte derecha... después la izquierda... ¿Dónde distingues un apoyo? Sigues percibiendo subiendo hacia los hombros para sentir cómo tocan la silla o la pared... Luego notas tus brazos... empiezas con las manos. ¿Cómo están colocadas y por dónde se están apoyando en tu cuerpo? ¿Cómo se siente la derecha? ¿Y la izquierda? ... ¿Cómo se encuentran las muñecas y los codos? ... ¿los dos brazos? Si tu cabeza está apoyada en la pared - ¿por dónde - y cómo la sientes?

Finalmente percibes el apoyo de todo tu cuerpo como un conjunto. ¿Sientes cómo la silla y luego la tierra, el suelo están sosteniéndote? Percibes cómo tu cuerpo está siendo sostenido por la silla, y la tierra?

Ahora volvemos con nuestra conciencia a este lugar. Nos movemos suavemente... empezamos con un pie... una mano... la cabeza... nos estiramos... bostezamos... y nos reincorporamos al grupo.

[11] En posición echada



Ahora realizaremos este ejercicio de percepción con todo el cuerpo en posición echada para tomar conciencia y relajarnos.

Empiezas por los talones: primero con el talón derecho. Percibes el apoyo en el suelo ¿Por dónde está apoyado? Concéntrate en notarlo, no juzgarlo... Pasas ahora por la pantorrilla ¿Dónde está tocando el suelo?... Subes hacia la rodilla para percibir cómo está apoyada. Sigues por el muslo, puedes distinguir su apoyo... Siéntelo... Y luego pasas a la pierna izquierda y empiezas con el talón izquierdo, ¿Cómo está apoyado en el suelo?... sigues por la pantorrilla izquierda, percibes su apoyo... sigues subiendo hacia la rodilla... el muslo izquierdo, ¿Cómo está el apoyo?... Y ahora pasas por los glúteos, primero el derecho... después el izquierdo... ¿Por dónde están apoyados?... Sigues pasando por toda la espalda... percibes la columna en el centro... el lado derecho... el izquierdo... notas que no toda la espalda toca de la misma manera el suelo...

A partir de este momento te diriges hacia la mano derecha, empiezas a percibir, a notar... ¿Cómo es el apoyo de la mano en el suelo o en tu cuerpo? Sigues hacia la muñeca... hacia la parte inferior del brazo... el codo... la parte superior del brazo, siempre percibiendo el apoyo... Llegas al hombro para sentir su apoyo en el suelo. Luego pasas al otro brazo, empiezas con la mano izquierda. Pasas por la muñeca izquierda... la parte inferior, el codo, la parte superior incluso el hombro izquierdo. ¿Cómo está el apoyo, por dónde lo estás apoyando? Y luego sigues por la nuca. ¿Está apoyada por algún lado? Ahora conduces tu atención hacia la cabeza y notas su apoyo en el suelo. Finalmente percibes el apoyo de todo el cuerpo como un conjunto. Sientes cómo la tierra, el suelo está sosteniendo tu cuerpo...

Poco a poco volvemos con nuestra conciencia a este lugar. Nos movemos suavemente... empezamos con un pie... una mano... la cabeza... nos estiramos... bostezamos... lentamente nos levantamos y nos incorporamos al grupo.

Recomendación: Se puede aprovechar la posición echada para realizar unos ejercicios complementarios de Yoga para la espalda (véase capítulo de Yoga).

2. Imagen corporal

El concepto de imagen corporal es un constructo teórico muy utilizado en el ámbito de la psicología, la psiquiatría, la medicina en general e incluso la sociología. No existe un consenso científico sobre qué es la imagen corporal, o cómo se evalúa, ni cómo se manifiesta una alteración de ella (Baile Ayensa, s.f.).

Definición de imagen corporal:

La imagen del cuerpo es la figura de nuestro propio cuerpo que formamos en nuestra mente, es decir, la forma en la cual nuestro cuerpo nos representa a nosotros mismos.

Fuente: Baile Ayensa, s.f.

La imagen corporal que cada individuo tiene es una experiencia fundamentalmente **subjetiva**, y manifiesta que no tiene por qué tener un buen correlato con la realidad. Es un concepto **multifacético** y está interrelacionado con los sentimientos de autoconsciencia. Cómo percibimos y experimentamos nuestros cuerpos se relaciona a cómo nos percibimos a nosotras/os mismas/os y a las/los demás. La imagen corporal como la sentimos y percibimos está **socialmente** determinada. Desde que nacemos existen influencias sociales que matizan la autopercepción del cuerpo. Es muy importante también saber que no es **fija o estática**, más bien es un constructo **dinámico**, que varía a lo largo de la vida en función de las propias experiencias, de las influencias sociales, etc. Una imagen de nuestro cuerpo que percibimos hoy no es la misma que sentimos hace un año o un mes o que vamos a tener mañana o en varios meses. La imagen corporal influye la forma como sentimos y percibimos nuestro cuerpo, nuestro entorno, el mundo y nuestro comportamiento, sea consciente, preconsciente o inconsciente (Baile Ayensa, s.f.).

Se encuentran en la técnica de la imagen corporal los mismos niveles que se vieron en el concepto del “cuerpo animado”:

- Imagen perceptual: Se refiere a los aspectos perceptivos con respecto a nuestro cuerpo, y podría parecerse al concepto de esquema corporal mental, incluiría información sobre tamaño y forma de nuestro cuerpo y sus partes.
- Imagen emocional: Incluye nuestros sentimientos sobre el grado de satisfacción con nuestro cuerpo y con las experiencias que nos proporciona.
- Imagen cognitiva: Incluye pensamientos, automensajes, creencias sobre nuestro cuerpo.
- Imagen memorial: Incluye los aspectos perceptivos que provocan memorias las cuales el cuerpo ha guardado. Incluye la memoria corporal consciente e inconsciente.
- Imagen relacional: Incluye las experiencias corporales (perceptivos, emocionales, mentales) que hacemos con los demás y el entorno.

(Baile Ayensa, s.f.)

Trabajo terapéutico con imágenes corporales

En este trabajo se dibuja la imagen corporal tal como se la siente y percibe en el momento mismo. Es un trabajo creativo que permite referirse más fácilmente a los niveles perceptivos, emocionales, memoriales y de relación que con técnicas donde se utilizan exclusivamente las palabras. Mediante el dibujo llevamos la imagen corporal del pre-o inconsciente al consciente. Así al mismo tiempo es (auto) diagnóstico y terapéutico en todos sus aspectos perceptivos, cognitivos, emocionales, memoriales, de relación, conductivas y sociales. Es importante darse cuenta que no es una visión fija, sino la imagen de un momento, del “aquí y ahora”. Se puede

aplicar la técnica varias veces durante una terapia o en una serie de sesiones para identificar y visualizar los cambios en las percepciones de nuestro cuerpo a lo largo de un proceso terapéutico.

Ejemplo:

Un usuario de un centro para personas torturadas que había vivido un tiempo de humillación y privación en un campo de concentración. Al inicio de una terapia él se dibujó con un cuerpo muy flaco y lleno de puntitos de dolores. Unos meses después hizo otra vez una imagen corporal. Esta vez se presentó como persona gorda. En realidad también había engordado bastante. Pero en cada sesión terapéutica siguió lamentándose sobre su cuerpo flojo. Recién al contemplar y analizar su nuevo dibujo, se dio cuenta que su cuerpo no era más el maltratado, sino que había aumentado de peso y que tenía menos marcas dolorosas.

Técnica

Hay diferentes formas de trabajar con la imagen corporal. Se puede ejecutar un dibujo del cuerpo libremente, en siluetas determinadas de diferentes tamaños (ver modelos del ejercicio [12]) o se dibuja cualquier cosa de manera que represente como se percibe el cuerpo. También se puede poner objetos en el piso para construir con ellos el cuerpo (la condición es contar con varios objetos a disposición en el lugar). Esto sirve para personas que no quieren dibujarse.

La técnica elegida depende de los objetivos que se tienen con este trabajo: Para un diagnóstico o autodiagnóstico durante una entrevista, se elige un modelo de tamaño pequeño. Para una sesión grupal se pueden tomar tamaños más grandes, tal vez trabajar sin modelo y dar un buen tiempo para dibujar. El tamaño del dibujo también depende de las/los usuarias/os y su estado. Con personas que tienen mucho miedo o que son muy depresivas preferiblemente se trabaja con tamaños pequeños.

Para dibujar se utilizan de manera óptima marcadores del tamaño/grosor que conviene con el tamaño de la hoja/del modelo. Para tamaños grandes también sirven crayones. Con lápices de colores no se han tenido buenas experiencias, son demasiado finos, no se pueden expresar emociones fuertes, se rompe la hoja o se quiebra el lápiz. Tampoco se aconseja trabajar con acuarelas. Esta técnica es difícil de manejar y controlar en especial para personas emocionales.

Procedimiento

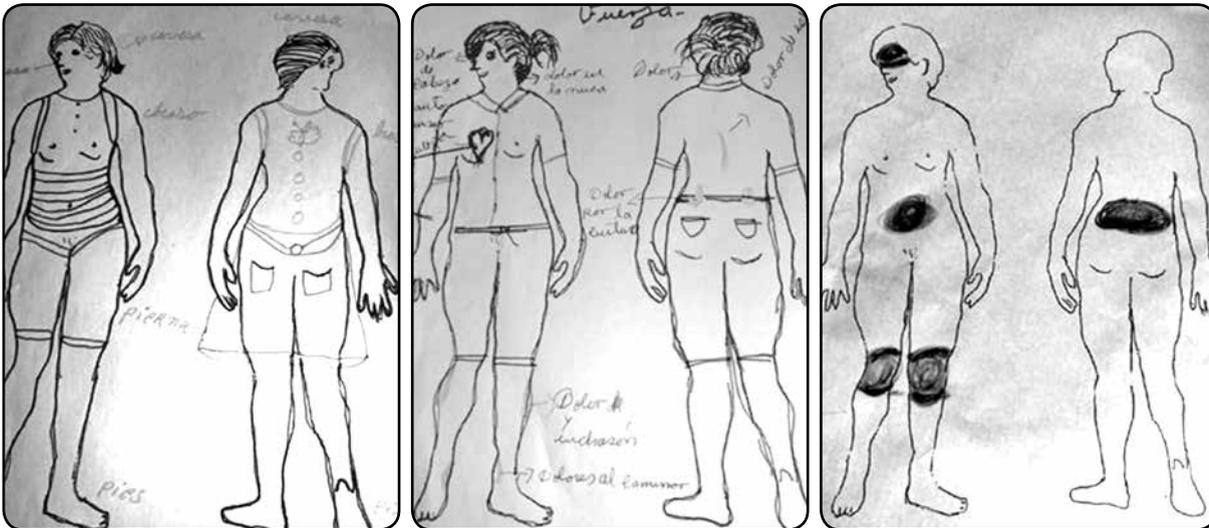
Después de haber explicado la técnica de la imagen corporal, las/los usuarias/os preparan sus hojas del tamaño elegido o el modelo y los colores para dibujar. Se empieza el trabajo con una relajación para percibir el estado actual de la persona. Quienes fácilmente tienen disociaciones realizan sólo un pequeño ejercicio de percepción en posición sentada. A las otras se puede proponer un ejercicio de percepción en posición echada, incluyendo la atención a todos los aspectos del cuerpo animado, es decir las emociones, pensamientos, memorias y comportamientos (ver Ejercicios de percepción/consciencia sensorial e imaginación de este capítulo).

A continuación se pide a las/los usuarias/os expresar en el dibujo todos sus sentimientos y

percepciones que tuvieron durante la relajación.

Experiencias realizadas en la cárcel de mujeres y en un grupo de autoayuda de mujeres en los SLIM en Cochabamba:

Con el dibujo de una imagen corporal sin esquema casi todas las mujeres se mostraron bien vestidas, a pesar de que se hizo un ejercicio para percibir el cuerpo antes de dibujar. Aún con una forma determinada algunas de las mujeres asociaban la ropa y no sus percepciones hechas. Todavía parecía que percibir el cuerpo y/o mostrarlo es algo muy ajeno para ellas. A continuación se pudo analizar con ellas los dibujos y salieron soluciones interesantes y útiles. Sólo con la tarea más simple, donde se refería únicamente a sus problemas corporales y cambios de los mismos después de la terapia corporal, pidiéndoles marcar el mismo con dos colores, eran capaces de marcarlo en el esquema directamente.



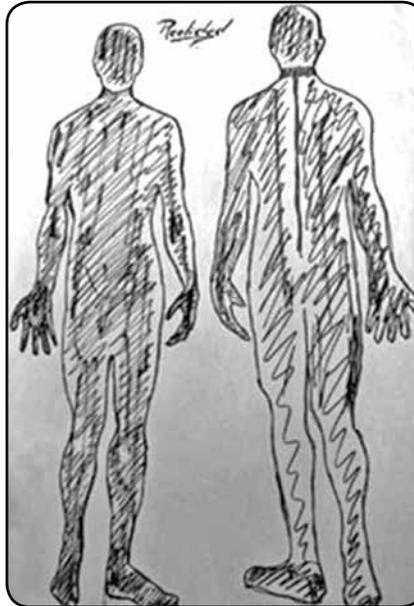
**Dibujos después del ejercicio de percepción:
los modelos muestran cabellos.**

**Dibujo donde se refería solo a
problemas y sus soluciones: No se
aprecia cabello ni ropa.**

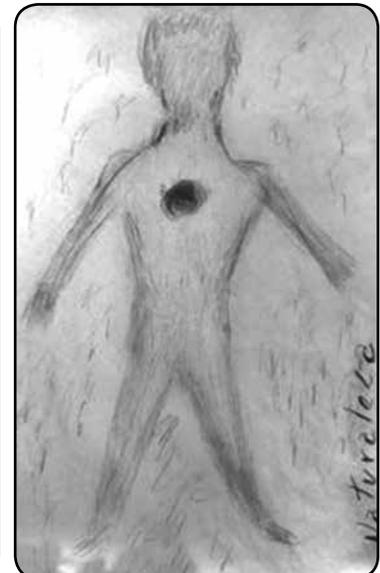
Evaluación

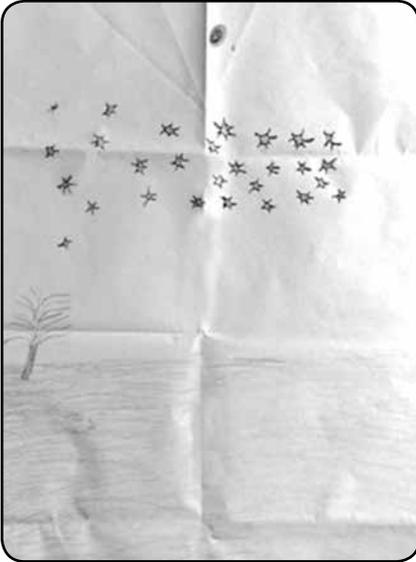
Se tiene que evaluar la imagen con un/a terapeuta o persona de confianza. Un esquema de entrevista puede ayudar a que se toquen todos los aspectos que contiene este trabajo. Cada terapeuta realiza la evaluación según su personalidad y formación. Se pueden presentar y analizar las imágenes en grupo de usuarias/os.

A continuación dibujos con modelos de cuerpos, de profesionales participantes en un taller sobre las imágenes corporales. Se les pidió dar un título a la imagen. Eso puede ampliar la evaluación.



Dibujos realizados sin modelos del cuerpo. El de la izquierda se ha pintado con cabellos y ropa, el de la derecha contiene más los sentimientos del momento.





Ejemplo de imagen que no se refiere directamente al cuerpo. Esta participante ha imaginado su cuerpo como un paisaje.



Participante en un taller dibuja una imagen libre, sin modelo.

Más referencias sobre este tema en el documento:

Parte I:

- *Antropología del cuerpo*

Parte III:

- *Ejercicios de percepción / consciencia sensorial y de imaginación*
- *Modelos de dibujos corporales*
- *Esquema para la evaluación de las imágenes*

[12] Ejercicio de atención y relajación. Imagen corporal

Ahora, dirigimos nuestra percepción sobre todo nuestro cuerpo. Nos concentramos de forma individual en nuestras percepciones sobre nuestro cuerpo.

Puedes imaginarte, si quieres, que esto será como sentir tacto corporal suave. Empiezas por los pies, con el pulgar derecho precisamente. Lo percibes - ¿Qué estás sintiendo? ¿Está caliente o frío? Puede ser que sientes algo, o no... Se puede percibir más dentro o tal vez más fuera del cuerpo, depende de ti, como quieras o como lo experimentas. Ahora diriges tu percepción hacia el pie, percibe y nota lo que sientes ahí... ahora los otros dedos... el centro del pie... el talón... los tobillos... Pasas por tu pantorrilla... tu tibia - ¿qué estás percibiendo allí? ¿Calor o frío? ¿Tienes alguna impresión de color? Subes hacia la rodilla para percibir ahí... Sigues subiendo por el muslo - ¿Cómo está la temperatura en este lugar? Concéntrate en sentir... ahora percibe otra vez toda la pierna como un conjunto...

Luego hacemos el mismo recorrido por la pierna izquierda y empezamos por sentir el pulgar izquierdo. ¿Cómo lo percibes? Sigue percibiendo todo el pie, los dedos... el centro... el talón... los tobillos... percibes tu pantorrilla... tu rodilla... tu muslo - ¿Cómo sientes la temperatura? ¿Percibes algún color? - Para terminar, percibe también la pierna izquierda como un conjunto...

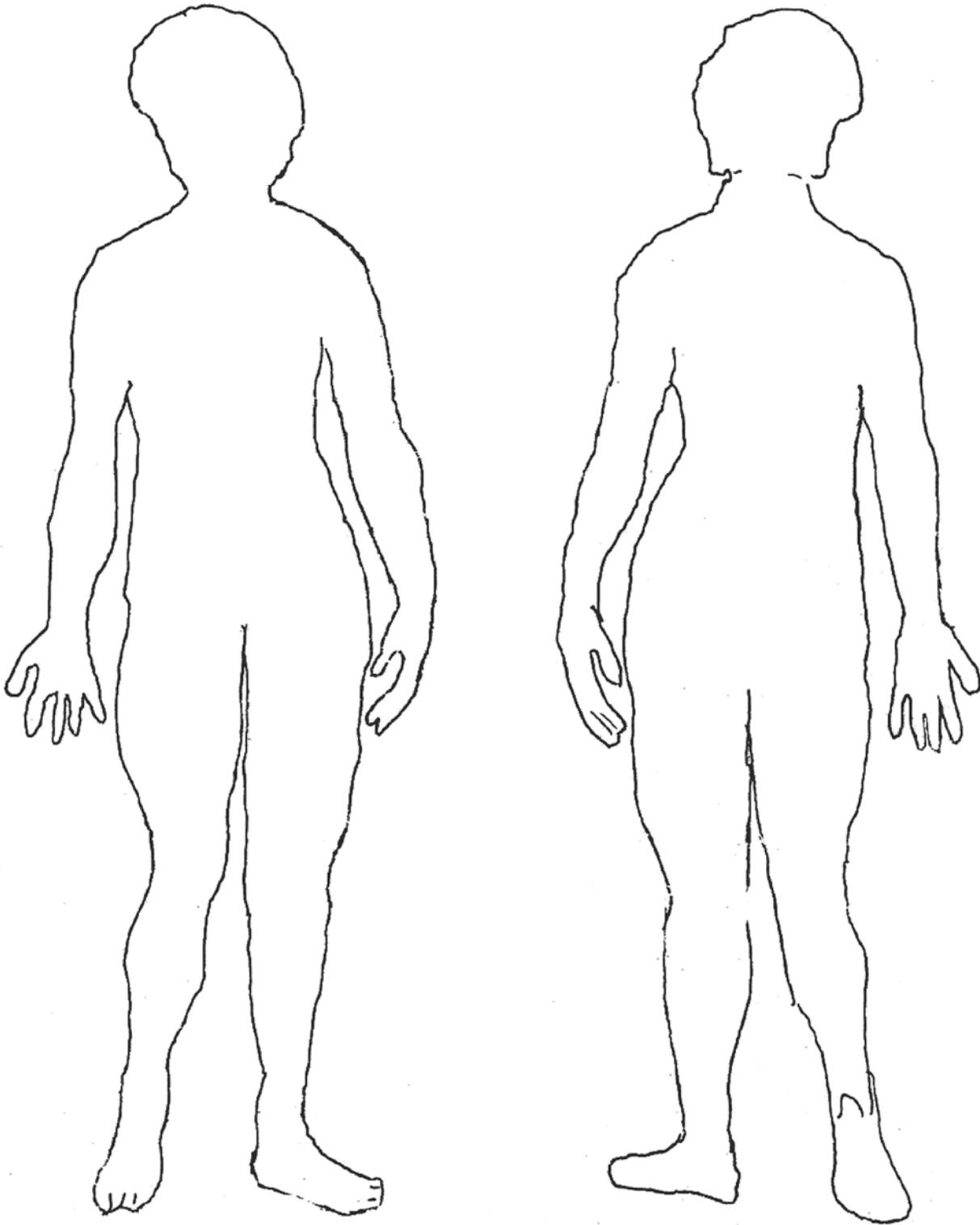
Ahora diriges tu atención hacia los glúteos, el derecho... el izquierdo... ¿Qué puedes percibir? ¿Están calientes, fríos? ¿Cómo sientes tus caderas? Sigues paseando por toda tu espalda... percibe tu columna en el centro... el lado derecho... el izquierdo... Ahora por la parte de adelante de tu barriga... el tórax... sigues percibiendo hasta los hombros, sintiendo la diferente sensación entre adentro o afuera...

Desde ahí nos dirigimos hacia la mano derecha, toma consciencia de tu pulgar... después, continúa con los otros dedos... toda la mano... la muñeca... ¿Cómo se siente, por afuera, por dentro? Ahora diriges tu atención hacia la parte inferior del brazo... tu codo... y hasta la parte superior del brazo siempre percibiendo la temperatura, algún color u otro... y finalmente sientes todo tu brazo como un conjunto... Luego te concentras sobre tu otro brazo, empezando por el pulgar izquierdo y continúa percibiendo todos los dedos... tu mano... tu muñeca... la parte inferior, la parte superior y el codo... ¿Se sienten calientes o fríos? ¿O tal vez no puedes sentir mucho? - todo es posible y todo está bien... Ahora, percibe todo tu brazo como un conjunto...

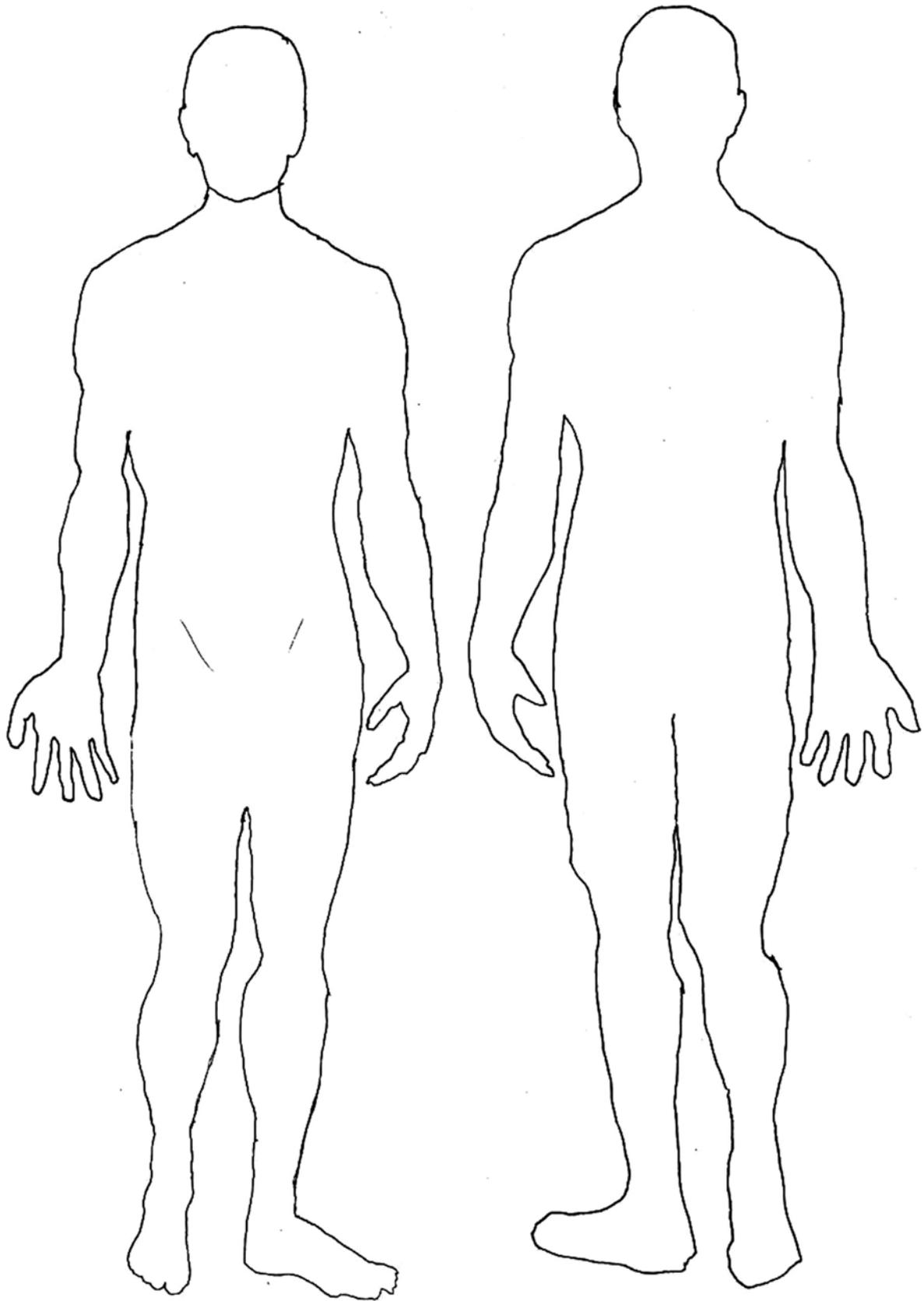
Luego, diriges tu atención hacia tu cuello y tu nuca. ¿Qué sientes por fuera, por dentro? Conduce tu atención hacia la cabeza... percibe tu rostro... ¿Cómo están tus ojos? ¿Tu nariz? ¿Tu boca? Percibes también tus mejillas... tu frente... y luego te concentras en tus orejas, primero la derecha, luego la izquierda... Finalmente pasa por todo el cuero cabelludo y los cabellos... te detienes en la coronilla... y desde allí sientes todo tu cuerpo.

Imaginas ahora que estás tomando aire por la coronilla y que el aire sale por tus pies... Sientes como la tierra, el suelo te está sosteniendo - Como tu cuerpo siempre está siendo sostenido por la tierra... Todavía con los ojos cerrados, respira profundamente... mueve tus manos, pies y ahora vuelve con tu atención a este lugar. Cuando estés lista/o, puedes abrir los ojos.

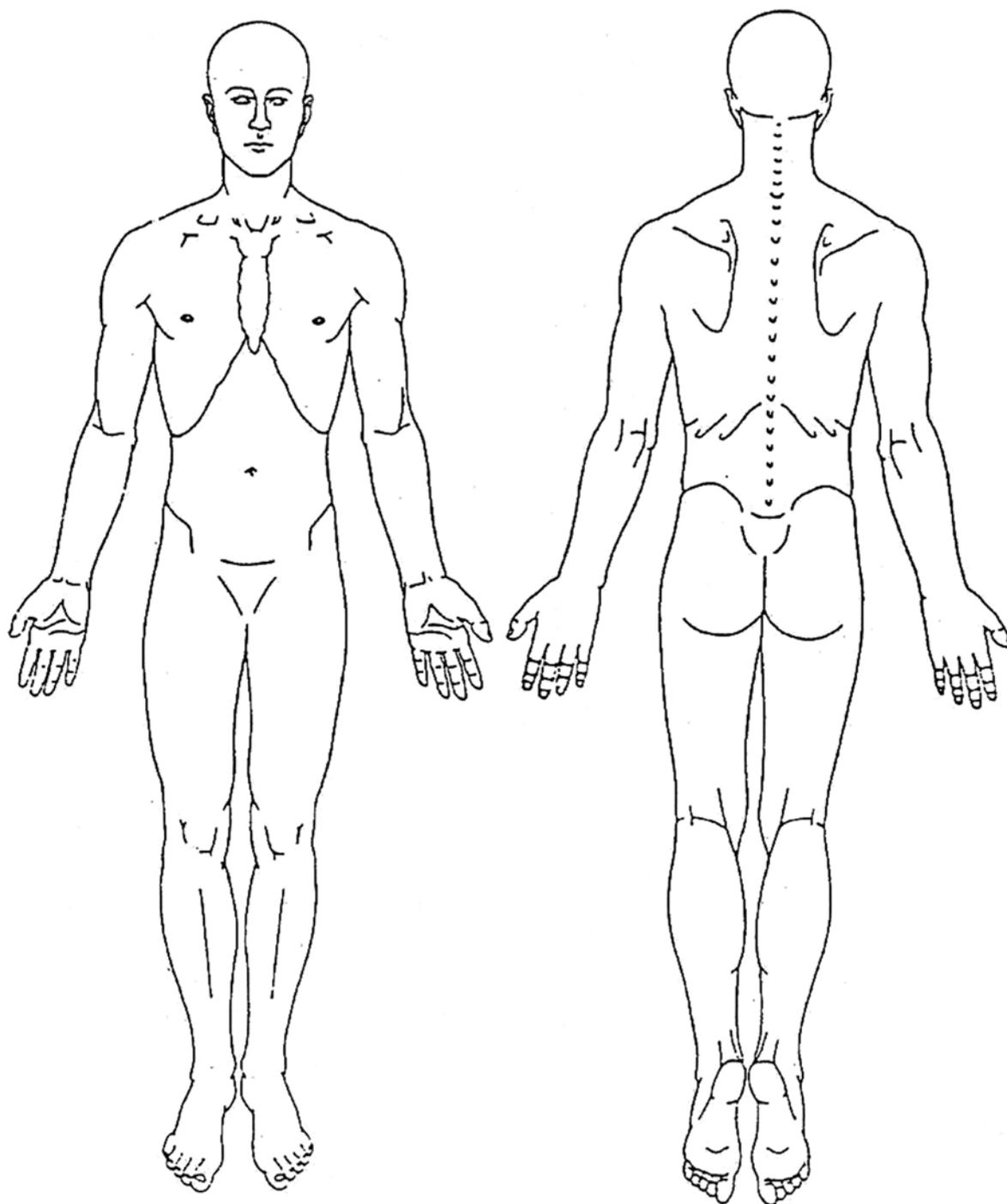
Modelo para imagen corporal



Modelo para imagen corporal



Modelo para imagen corporal



Esquema para evaluar las imágenes corporales

	<p>¿Cómo se percibe?</p> <p>¿Cómo se expresa?</p> <p>¿Cómo memoriza?</p> <p>¿Cómo refleja?</p> <p>¿Cómo son sus relaciones en su cuerpo mismo y con otras personas?</p>
--	---

3. Imaginación

Definición de imaginación:

Se llama imaginación a aquella facultad de la mente que nos permite representar en nuestras mentes las imágenes de las cosas reales como ideales. La imaginación consiste en un ejercicio de abstracción de la realidad actual y en ese supuesto es donde mayormente se darán las soluciones a necesidades, deseos, preferencias, entre otras cuestiones.

Fuente: Ucha, 2009.

La imaginación representa experiencias, hechos vividos, acontecimientos del pasado y/o presente, ya sea de manera visual, auditiva, táctil, gustativa u olfativa; también hechos futuros que posiblemente sucederán y se los experimenta en la imaginación con un importante potencial, casi como si se los estuviera viviendo.

Se puede comparar o explicar la imaginación con:

- Imágenes de fantasía.
- Viajes de sueño.
- Visualizaciones.
- Pensamientos con imágenes y sentimientos, etc.

Valor de la imaginación para el trabajo con personas traumatizadas

El cerebro tiene plasticidad, es decir cambia según su uso. Una acción real tiene casi el mismo efecto en el cerebro que una acción imaginada, por lo que se utiliza la imaginación en la terapia con personas traumatizadas. De esta manera es posible que las personas puedan relajarse, protegerse, fortalecerse y descargarse (véase capítulo “Antropología del cuerpo”, Experiencia del efecto “desde abajo hacia arriba”). La imaginación se puede describir como fuerza curativa, con la cual una/o puede contactarse con lo saludable en el cuerpo.

Aplicación

La imaginación se conoce desde hace mucho tiempo, se la practica en los viajes chamánicos, en meditaciones, en experiencias espirituales, en la mística cristiana, en el budismo etc.

En la terapia de personas que han vivido traumas, la imaginación puede ser un medio para cuidarse y relajarse, un método de autoayuda. También sirve para estabilizarse y tranquilizarse. Además se utiliza para la exposición terapéutica al trauma. Las imaginaciones propuestas en el manual se las practica para el trabajo de estabilización a las/los usuarias/os, es decir como recursos.

Práctica

Para empezar se recomienda aplicar ejercicios de atención y percepción para preparar el cuerpo y la mente. En la imaginación misma es importante que se incluyan todos los sentidos (visuales, auditivos, táctiles u olfativos). La aplicación se puede realizar en posición sentada o echada. Para personas que tienen mucho miedo o que se pierden fácilmente en una disociación es mejor la posición sentada. Se aprende mejor si se practica regularmente para acostumbrarse. Hay imaginaciones con diferentes contenidos, cada persona busca “su” imaginación dependiente de “su” tema prevaleciente/dominante, ya sea para tranquilizarse, nutrirse, protegerse o descargarse. Es recomendable empezar con sesiones cortas y tomar en cuenta el contexto, las necesidades y especificidades del grupo meta con el cual se trabaja. El vocabulario o metáforas que se utilizan durante los ejercicios de imaginación deben ser adaptados al grupo meta para que las personas se sientan cómodas, serenas y relajadas.

Luise Reddemann (2019) psiquiatra alemana ha promovido mucho la técnica de la imaginación para estabilizar a las usuarias traumatizadas y prepararlas a la exposición terapéutica. Se propone en el manual algunas imaginaciones que sirven como recursos para las personas y que las puedan practicar en su casa para el autocuidado: el Árbol [14] (para nutrirse), el Jardín [16] (para fortalecerse y relajarse), el Lugar seguro [13] y el Globo [17] (para protegerse), la Estrella [19] (para descargarse).

Los ejercicios de imaginación sirven también en el acompañamiento y en la terapia de niñas y niños, especialmente el Globo y la Estrella.

Dificultades y soluciones

Todos los seres humanos tienen la capacidad para visualizar e imaginar. A veces, especialmente con personas traumatizadas se presentan dificultades. A continuación, se indican algunos ejemplos de problemas y cómo se los puede tratar de solucionar.

Se presentan imágenes negativas y disociaciones:

- ▲ Dejar los ojos abiertos, fijar un punto durante el ejercicio.
- ▲ Realizar en posición sentada, sentir los pies en el suelo.
- ▲ Se puede solo pensar en el ejercicio sin imaginar las imágenes o sentir algo para evitar demasiadas emociones.

No se encuentra en la imaginación un lugar seguro:

- ▲ Buscar en los recuerdos una situación o un lugar donde se sentían bastante seguros.
- ▲ Explicar que el lugar de la imaginación no tiene que ser perfecto.
- ▲ ¿Dónde se escondería una persona para que esté segura?.
- ▲ Se puede trabajar con magia como en los cuentos. En la fantasía todo es posible.

No hay imágenes:

- ▲ No es necesario ver imágenes o películas, o sea de forma visual. Hay gente que percibe mejor con otros sentidos (oído, olfato, sentimientos).
- ▲ Las imágenes pueden ser muy sencillas, incluir solo un aspecto de la imagen.

No hay sentimientos o emociones:

- ▲ No tiene que haber, sobre todo al inicio.
- ▲ Para estimular emociones se pueden aplicar preguntas sobre los sentimientos: ¿qué colores hay?, ¿existen sabores, sonidos, olores agradables?, ¿siento el calor del sol en mi piel?, etc.

Más referencias sobre este tema en el documento:

Parte III:

- *Imaginaciones - varios ejemplos - textos.*
- *Ejercicios más imaginación: el Árbol, el Abrigo, el Globo, el Oso, el León - textos y fotos.*

Ejercicios de imaginación

Introducción a las imaginaciones

Les pido buscar una posición agradable – sentada/o, echada/o... Cierren los ojos - y si no quieren, pueden quedarse con los ojos abiertos. Para empezar noten que su cuerpo tiene contacto con el piso y/o la silla... Sólo se trata de percibir si el cuerpo tiene contacto y por dónde... No hay una percepción correcta o falsa, solo percibir conscientemente...

Ahora les pido percibir que su cuerpo está respirando y que al mismo tiempo hay movimientos en su cuerpo... Noten esos movimientos... Noten que el tórax se levanta y baja suavemente... Y que el abdomen se levanta y baja... Y también noten el aire fresco en la nariz o tal vez los pequeños movimientos de las aletas de la nariz... Perciban esos movimientos un momento...

[13] El lugar seguro (para proteger)

Ahora realizaremos el ejercicio del lugar interno seguro. Busca imágenes de un lugar donde te sientas cómoda/o y segura/o, imagina como se ve este lugar. Da a este lugar un límite, un límite que eliges tú, un límite que hace que nadie, ningún ser vivo que tú no quieras, pueda entrar. Solo tú puedes decidir qué seres vivos pueden entrar en tu espacio, porque es tuyo. Si quieres puedes invitar a otros seres para que te visiten. Te recomiendo no invitar a seres humanos sino asistentes o acompañantes amables, seres que te soportan y que te dan cariño...

Ese lugar puede encontrarse en la tierra - o tal vez fuera... Valora si ahí te sientes cómoda/o con todos tus sentidos. Primero examina si todo lo que encuentran tus ojos, es agradable para ellos. Quizá hay algo que no les gusta a tus ojos, lo eliminas, lo cambias... Verifica si todo lo que escuchas es agradable para tus oídos. Si no, puedes cambiarlo hasta que suene como quieras, como te parezca agradable... Examina también la temperatura si es agradable para ti o si quieres cambiar algo, hazlo si es necesario... ¿Puedes quedarte en ese lugar en una posición agradable? ¿Puedes moverte como te guste y hasta que estés cómoda/o? Acuérdate que en la imaginación se puede cambiar todo según tu gusto, puedes practicar la magia - construye ese lugar según tus necesidades. Si te salió bien ese lugar, disfrútalo unos momentos más. Si has encontrado el lugar perfecto también puedes fijarlo, para que lo puedas encontrar la próxima vez más fácilmente. Si quieres, puedes concertar contigo misma/o un movimiento del cuerpo. Y ese movimiento puedes hacerlo y te ayudará para construir ese lugar en tu pensamiento más cómodamente. Si quieres, puedes hacer ese movimiento ahora.

Vuelve con tu conciencia a este lugar donde nos quedamos en el aquí y ahora, muévete suavemente...

Si hoy no te salió bien, no es motivo para preocuparte. Seguramente ya has encontrado uno u otro elemento de un lugar agradable y seguro. Cada vez que hagas este ejercicio vas a lograr seguir construyéndolo, hasta que sea tu lugar mágico.

[14] El árbol (para alimentar)

Ahora realizaremos el ejercicio del árbol. Para empezar, imagina un paisaje donde estés a gusto y donde quieras quedarte. Puede ser un paisaje imaginado, no tiene que ser un paisaje real. Imagina en este paisaje un árbol a donde quieras ir o que te atrae. E imagina que vas a este árbol y que tomas contacto con él mirándolo o tocándolo. Percibe su tronco, siente su olor. Después percibe cómo el tronco se ramifica - las hojas, las flores, las frutas, tal vez hay espinas. Registra toda esa información y con eso toma contacto con el árbol. Y si es posible para ti puedes adorar al árbol y sentirlo realmente... Y si es agradable para ti puedes imaginarte que te unes al árbol... Y así puedes vivir como árbol. Siente lo que significa tener raíces que se ramifican en la tierra y absorben su comida. Experimenta cómo es tener hojas que pueden absorber la luz del sol y que pueden transformarla, alimentándose de su energía...

Cuando estés unida/o con el árbol, míralo, percibe su olor... Busca lo que significa para el árbol tener raíces para absorber alimentación y hojas que absorben luz... Y después te preguntas con qué quisieras estar alimentado, cuidado... ¿Es alimentación para el cuerpo, las emociones, la mente, el espíritu...? Describe lo más exacto posible... Y si quedas unida/o con el árbol, imagina que recibes de la tierra y del sol la alimentación requerida. Y si no estás fusionada/o con el árbol, aún te puedes imaginar lo que significa recibir alimentación de la tierra, del sol, porque también los seres humanos la reciben de la tierra y del sol. Disfruta ahora la experiencia de que esa alimentación llega a ti de la tierra y del sol... Y percibe después cómo todo eso de la tierra y del sol se reúne en tu cuerpo... Y que estás creciendo... - Y después te separas del árbol... Y puedes planificar, si quieres volver a menudo al árbol y experimentar con su ayuda, para poder alimentarte con todo lo que quieras. Tú puedes, si quieres, prometer al árbol que vas a volver. Te despides de él y le das las gracias por su apoyo... Y ahora vuelves con tu atención a este lugar.

[15] Respira luz (para alimentar)

Imagina que tienes una luz o el sol en el centro de tu cuerpo... Cuando tomas aire, imagina que la luz se intensifica, que está más fuerte. Imagina que esa luz te está llenando el vientre, el pecho y sube a los hombros... Cuando botas el aire, la luz se suaviza, tomas aire y la luz se intensifica de nuevo... Si gustas, imagina que tu luz tiene incluso un color o una temperatura...

Con cada toma de aire, imagina que esa luz te está llenando... Deja que baje por tus brazos y que llene las palmas de tus manos... Fíjate en cómo la luz y el calor llenan tu cuerpo entero, de la cabeza hacia los pies... Te sientes bien, lleno/a de luz y energía. Ahora vuelve con tu atención a este lugar.

[16] El jardín (Para fortalecer)

(Apropiado también para adolescentes).

Imagínense ahora un pedazo de tierra, un pedazo de tierra donde todavía no hay nada plantado... Puede ser pequeño como un dedal o grande como un parque, como les guste, como prefieran... Ahora empieza a plantar tu pedazo de tierra como quieras – con flores, árboles, frutales, arbustos... Lo puedes crear como desees. Lo que quieras ahora se realiza... Y si más tarde te das cuenta de que hay algo que cambiar... en ese caso hay un lugar en un rincón del jardín donde se puede dejar todo lo que no te sirva más - para que se vuelva en tierra fértil después. Y así, siempre puedes cambiar lo que quieras y como lo quieras...

Si quieres, puedes crear fuentes de agua en tu jardín, un estanque o un arroyo... Si desees puedes también hacer un campo para sentarte y descansar... Puede ser que quieras animales en tu jardín, pequeños o grandes...

Cuando tu jardín esté como te guste, puedes quedarte, sentarte o echarte y alegrarte de tu jardín... puedes observar todas las plantas, sus colores, sus olores – puedes escuchar los movimientos de las hojas cuando hay viento o los sonidos de los animalitos o también puedes degustar una fruta...

Puedes volver a tu jardín cuando gustes... Este es TÚ lugar.

Ahora puedes despedirte de tu jardín. Todavía con los ojos cerrados, respira profundamente... mueve tus manos, pies y ahora vuelve con tu atención a este lugar. Cuando estés lista/o, puedes abrir los ojos.

[17] El globo de protección (para proteger)

(Apropiado también para niñas y niños).

Imagínense que están dentro de un globo... Ese globo puede ser transparente o tal vez tiene un color, puede ser de tu color preferido... Estás echada/o, sentada/o o tal vez parada/o. Si quieres puedes tocar ese globo que te rodea, puedes sentir su consistencia, si es duro o suave, tiene que ser como tú quieras...

Ese globo te rodea y te protege de todo lo malo que se quiere acercar a ti. Siempre que te sientas molesto, puedes imaginarte a ese globo que te protege. Ahora vuelve con tu atención a este lugar.

[18] El río (para descargar)

Imaginemos que es un día radiante y están caminando en la naturaleza. Nos acercamos a un bosque. Hay árboles de colores verde claro y verde oscuro, con flores de color blanco, amarillo y violeta. Es una riqueza ver los árboles moviéndose con la brisa y oler la fragancia de la madera y de las flores, al lado podemos ver un río pequeño, discurriendo tranquilamente.

Te acercas al río y caminas un momento por la orilla. Miras y sigues la corriente del agua. Ahora descubres un lugar muy lindo con pasto, debajo de un árbol. Donde te sientas... Miras el agua, como viene y va, como fluye... Ves las olas que chocan con fuerza contra las piedras y la orilla... Ves cómo cambian la forma del río, cómo arrastran arena o piedras, dejando huellas con su impacto. Pero también se deforman y cambian a sí mismas al chocar contra las piedras y la orilla. Salpican gotas de agua y luego siguen su curso, incorporándose al río, transformándose, tranquilizando su velocidad y fluyendo con las otras olas...

Piensas en los problemas que tienes, las preocupaciones, las tensiones, el miedo, la ansiedad... Piensas en todas las cargas que no te dejan dormir, los problemas que te roban el sueño. Y viendo como fluyen y transforman las olas del río piensas que tus problemas y preocupaciones también son como olas.

Entran con fuerza a tu vida, chocan contra tus hábitos, alteran tus sentimientos y emociones, perturban tus principios, te quitan fuerza y hacen vacilar tus esperanzas. Así entiendes que si enfrentas tus problemas y resistes con fuerza y voluntad, como lo hace el cauce, puedes transformar tus problemas, reducir el miedo y aliviar las tensiones. Puedes amortiguar su impacto, desmontarlos hasta que sigan su curso y se alejarán de ti mientras que volverá la tranquilidad a tu vida.

Agradeces al río que te ayuda a entender que los problemas que te afectan, dejarán huellas y recuerdos en tu vida pero con fuerza de voluntad los puedes superar y se alejarán mientras tú persistes fortalecida/o para tu futuro.

Miras alrededor y tienes el sentimiento que las hojas de los árboles están aún más verdes, el agua más azul, los pájaros cantan felices en las ramas del árbol... así puedes disfrutar de esta belleza, te sientes bien y libre, feliz y con nuevas energías, te sientes capaz de enfrentar lo que sea. Estás bien!

Todavía con los ojos cerrados, respiras profundamente... mueves tus manos, pies y ahora vuelves con tu atención a este lugar. Cuando estés lista/o, puedes abrir los ojos.

[19] La estrella (Para descargar)

Recomendación: Antes de hacer este ejercicio se debe asegurar que la oscuridad no genere un mal sentimiento (miedo, tristeza) en algún/a participante, en especial en niñas, niños y adolescentes, que fácilmente puede ser el caso en víctimas de violencia.

Ahora les invito a imaginarse el cielo de noche con sus estrellas. Hay muchas, grandes y pequeñas, brillantes y tal vez de colores. Una de esas, entre miles y millones de estrellas está destinada para cada una/uno de ustedes.

Te encuentras ligada/o a ella con una cinta, y con esa cinta puedes tirarla, estrecharla cerca de ti. Mírala como brilla. Tal vez difunde/extiende calor o es refrescante, como tú prefieras. Esa estrella tiene una boca, un hueco y ahí dentro puedes botar todo lo que te pesa, todo lo que no quieres retener más... La estrella come todas tus cargas, todo lo que te molesta y lo convierte en algo que no duele, que no pesa. Puede brillar más intensamente... Cuando ya hayas botado todo lo que no quieres retener y has disfrutado del brillo y del calor o fresco de la estrella, ahora puedes despedirte de ella y dejarla volver al cielo. Siempre que quieras, puedes recoger a tu estrella. Ahora abre tus ojos, mueve un poco tus pies o tus brazos, toma aire enérgicamente para quedarte en este lugar, donde estás echada/o o sentada/o.

[20] La arena

Caminamos por la orilla de un lago/del mar. Es un día caluroso, hay un poco de sol y una brisa agradable. Las palmeras/los árboles se mueven en la brisa y los pájaros y las gaviotas flotan disfrutando de las olas suaves.

Sigues caminando y te sientas en la arena donde te gusta. Miras al mar/lago y piensas que en el momento no hay mucho por disfrutar para ti. Te sientes pesada/o y triste, piensas en tu vida, las cargas y preocupaciones. Hay algunas, que no se pueden solucionar y que te molestan, día a día. No quieres que estén en tu mente todo el tiempo. Por eso vas a sacar la arena con tus manos. Sacas hasta que hacer un hueco grande. Ahora consciente y lentamente botas todas las cargas, todas las preocupaciones que te molestan. Una por una! Botas al hueco... Después tapas el hueco, tiras la arena y tapas todo. Ahí está! Ahí en la arena, tapado y encerrado. No te va a molestar más, no vas a pensar en ello más. Ahí está!

Miras al mar/lago, ahora sí, puedes ver la belleza del agua, las olas que vienen y se van. Miras al horizonte y descubres un barco que aparece y desaparece después de unos momentos. Exactamente así es. Algo viene y va, aparece y desaparece. Como tus preocupaciones, las que tenías pero que ahora, no te van a molestar más. Te sientes bien, libre, feliz y disfrutas de este momento. – Y si – en algún momento – estás preocupada/o de nuevo, siempre puedes volver al lado del mar/lago, puedes hacer un nuevo hueco y poner tus preocupaciones de nuevo. Y tapar con arena!!! Ahora vuelve con tu atención a este lugar. Cuando estés lista/o, puedes abrir los ojos.

[21] *Pensamientos lindos (versión corta de imaginación)*

- ▲ Poner las manos en el rostro y cerrar los ojos.
- ▲ Pensar en algo lindo, bonito (vacación, emociones positivas, hijas/os etc.).
- ▲ Cuando ya se está con una imagen linda – tomar aire profundamente - mantener el aire – sonreír – botar el aire lentamente.

Ejercicios de imaginación con movimiento

[22] *El abrigo*

(Apropiado para niños y niñas).



Quedarse de pie, con las piernas al ancho de la cadera.

Con ambas manos formen sobre la cabeza un movimiento como dibujando una capucha. Siguen dibujando hacia al frente, debajo un vestido largo, un abrigo. Bien abajo sigan siempre dibujando con las manos y aquí saquen todo la tela del vestido, del abrigo, lo llevan hacia arriba a la espalda. Allí sientan la fuerza en las manos.

Después muevan las manos en puños hacia adelante, cruzando los antebrazos. Así se protegen y sienten otra vez la fuerza.



Ahora deshagan esta posición, “mezclen” la fuerza con movimientos circulares de las manos, saquen toda esa energía y fuerza con un movimiento redondo y grande con las manos, pongan las palmas de las manos sobre la cabeza para dejar fluir toda la energía recogida sobre la cabeza y la espalda como una ducha revitalizante.

En seguida empiecen otra vez con la capucha...

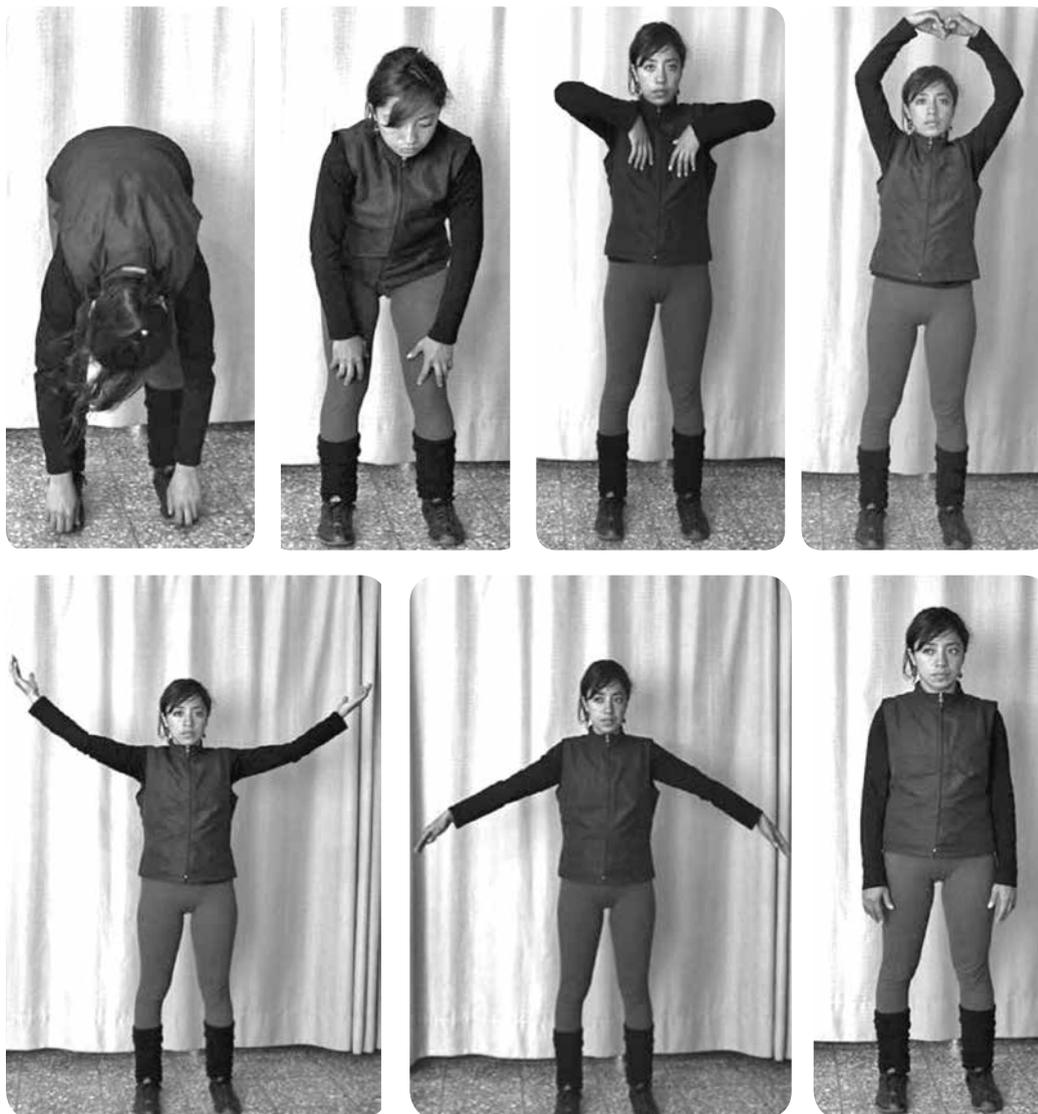


1. Dibujar capucha.
2. Dibujar abrigo.
3. Sacar la tela.
4. Sentir la fuerza en la espalda.
5. Protegerse.
6. Mezclar la energía.
7. Sacar la energía.
8. Ducharse con energía.



[23] El árbol

(Apropiado para niños, niñas y adolescentes).



Manténganse parados/os con los pies un poco abiertos, del ancho de las caderas. Sientan la tierra debajo los pies. Y perciban sus raíces en la tierra. Pasen las manos por delante del cuerpo, a los pies. Suban con las manos por delante del cuerpo y noten cómo sube la energía, la fuerza de la tierra desde los pies por las piernas, la barriga, el pecho, la cabeza y levanten las manos hasta que los dedos toquen al cielo. Abran los brazos y quédense con los brazos abiertos, éstas son sus ramas. Siéntanse como si fuesen un árbol con ramas, hojas, flores y frutos, con toda su fuerza y vitalidad. Ahora llega el tiempo de reposo para el árbol, sus hojas empiezan a caer y sus fuerzas se reúnen en su tronco - bajen los brazos descansándolas desde los dedos, las muñecas y los brazos enteros. Quédense en esa posición para reposar un momento - y de nuevo sientan la fuerza de la tierra debajo sus pies, sientan sus raíces - y empiecen de nuevo pasando las manos al frente del cuerpo..., despertando sus ramas, flores, frutos, se repite el ejercicio.

[24] La posición del oso - Ejercicio Qi Gong



Párense con los pies paralelos, del ancho de los hombros y perciban con sus pies el piso ¿Cómo sienten la conexión hacia al piso? ¿Perciben el suelo, duro? ¿Suave?. Balanceen el cuerpo depositando su peso sobre una y otra pierna, desde la derecha a la izquierda, para después encontrarse en el centro apoyándose sobre las dos piernas de la misma manera. Tengan sus rodillas sueltas e imagínense una fuerza en la pelvis que les pone en una posición un poco sentada sobre un “banco de nubes” o un taburete alto. Pongan sus manos sobre el centro corporal debajo del ombligo y concentren su atención allá. Cuando perciban bien su centro, hagan una conexión hacia el punto céntrico del pie que se puede traducir como “fuente que brota”. Imagínense que son un oso con sus dos patas traseras bien plantadas en el suelo.

Para quedar como un oso verdadero suelten sus manos del centro, déjenlos sueltos a sus costados con un poco de espacio entre el tórax y los codos como sosteniendo una pequeña almohada de aire. Así los brazos forman casi un círculo alrededor el centro corporal.

Perciban su posición recta y ligera en el mismo momento, noten sus pies bien plantados y el fluido de su respiración. ¿Cómo perciben su cuerpo? ¿Cómo es el contacto con sigo mismos/as?

Disfruten un momento de este sentimiento.

[25] El león



Abran los pies lo más posible, doblar un poco las rodillas, ellas tienen que estar tan abiertas como los pies. Pongan sus manos en las rodillas con los dedos apuntando hacia adentro, de manera que los codos apunten hacia el lado. Sientan toda su fuerza en las piernas, el abdomen, en el pecho. Respiren fuerte para imponer, aumenten su impresión con gruñidos - disfruten este sentimiento.

[26] El globo de protección con movimientos corporales

(Apropiado también para niños y niñas).

Ejercicio: El Globo de protección [17]. Ver desarrollo y explicación en Pág. 63. Es importante seguir con este ejercicio para dar continuidad al proceso.

[27] El globo de protección con movimientos corporales (versión alternativa)

(Apropiado también para niños y niñas).

Camina por este lugar.... y ahora búscate un lugar, donde quieras quedarte un momento. Tienes que estar tan alejada/o de otra persona o de un objeto, no lo puedes tocar. Extiende tus brazos a los lados y muévete lentamente alrededor de tu eje. Éste es TU lugar, éste es TU espacio. Ahora dibuja con tus manos todo tu espacio alrededor de tu cuerpo: hacia arriba...., hacia abajo...., hacia adelante...., hacia atrás.... y hacia los lados. Dibuja de esa manera un globo grande alrededor de ti misma/o y toca todos los lugares de este globo. Éste es TU globo, es TU lugar, donde NADIE puede entrar. Siente este globo con tus manos. Míralo con tu ojo interior. ¿Es transparente? ¿O tiene un color? ¿O varios colores? ¿Tiene algún brillo tu globo? Cuando tocas tu globo ¿Es suave o duro? ¿Liso o áspero? ¿Es refrescante o caliente? Imagínate a tu globo como quieras. Y ahora puedes hacer unos pasos, si quieres. Hacia adelante..., hacia atrás.... y hacia un lado.... También te puedes girar.... Y el globo SIEMPRE te sigue, te acompaña y está contigo, no importa adónde vas. Pero tú también eres responsable de que tu globo siempre tenga el espacio que necesita. Tienes que tener cuidado que tu globo no se choque con otro globo o con un otro objeto. También puedes sentarte, si quieres. El globo te sigue y se adapta con su forma a tu posición y como TU lo quieres. También puedes echarte al suelo, si quieres, rodarte. Y el globo siempre te sigue y te acompaña. Quédate un momento en ese globo. Cierra los ojos, si quieres y siente el globo alrededor de ti. Siente el espacio, que es sólo TUYO y donde sólo TÚ decides. Y desde ahora, siempre que quieras o cuando necesites, puedes volver a tu globo, que te protege. Ahora abre los ojos, mira alrededor, muévete un poquito, párate y camina por el lugar.

4. Entrenamiento Autógeno

El Entrenamiento Autógeno es - como la Relajación Muscular Progresiva - es una técnica específica para relajarse. Su objetivo es llegar a una tranquilidad mental y emocional, superar el estrés, la nerviosidad y ansiedad al relajar progresivamente todas las tensiones musculares. También es saludable en problemas de digestión, insomnio e hipertensión.

Esta técnica es desarrollada por el neurólogo Heinrich Schultz en 1925, casi al mismo tiempo que la Relajación Muscular Progresiva.

El principio básico es la autosugestión o la imaginación. En comparación con la Relajación Muscular Progresiva el cuerpo no hace nada. Es por pura fuerza mental que se trata de relajar el cuerpo y por eso es un poco más difícil de aprender.

En estrés, en situaciones de peligro y miedo o en ansiedad, el corazón late más rápido, la presión sanguínea sube y los músculos comienzan a contraerse. Eso se siente como contracción o tensión de los músculos. También la respiración es mucho más corta y superficial.

Para superar esa tensión muscular y el estrés se puede utilizar esta técnica de relajación.

Condiciones ideales:

- 20 a 30 minutos de tiempo.
- Un lugar tranquilo sin ruidos y libre de distracciones.
- La luz un poco más tenue.
- Una temperatura agradable.
- La ropa debe ser cómoda si es posible.

Posición ideal: sentirse cómoda

- Posición acostada/horizontal.
- Posición sentada cómoda.
- Posición parada.

Ejercicio: Entrenamiento Autógeno

Las siguientes frases son pronunciadas por la/el guía. También se pueden hacer los ejercicios sola/o. En ese caso se dice las frases a sí misma/o en silencio o en voz alta.

Las frases no se deberían cambiar. Funcionan como fórmulas. Se las puede pronunciar varias veces según necesidad o gusto.

Cierre los ojos. La respiración es tranquila y automática.

1. Ejercicio de pesadez: para relajar los músculos

Mi mano derecha está muy pesada. Mi brazo derecho está muy pesado. Mi hombro derecho está muy pesado.

Estoy completamente tranquila/o. Mi respiración es completamente tranquila.

Mi mano izquierda está muy pesada. Mi brazo izquierdo está muy pesado. Mi hombro izquierdo está muy pesado.

Estoy todo en calma.

Mi pierna derecha está muy pesada. Mi muslo derecho está muy pesado. Toda la pierna está muy pesada.

Mi pierna izquierda está muy pesada. Mi muslo izquierdo está muy pesado. Toda la pierna está muy pesada.

Estoy completamente tranquila/o. Mi respiración es tranquila y automática.

Mi nuca está muy pesada. Mi cabeza está muy pesada.

Estoy todo en calma.

2. Ejercicio de calor: para mejorar la circulación de la sangre

Mi mano derecha está muy caliente. Mi brazo derecho está muy caliente.

Estoy completamente tranquila. Mi respiración es completamente tranquila.

Mi mano izquierda está muy caliente. Mi brazo izquierdo está muy caliente.

Estoy todo en calma.

Mi pie derecho está muy caliente. Mi pierna derecha está muy caliente. Mi muslo derecho está muy caliente. Toda la pierna derecha está muy caliente.

Mi pie izquierdo está muy caliente. Mi pierna izquierda está muy caliente. Mi muslo izquierdo está muy caliente. Toda la pierna izquierda está muy caliente.

Estoy completamente tranquila/o. Mi respiración es tranquila y automática.....

3. Ejercicio de respiración: Mi respiración es tranquila y automática.

4. Ejercicio del corazón: Mi corazón late tranquilo y normal.

5. Ejercicio de la cabeza: Mi frente es toda lisa y agradablemente fresca.

Para terminar: Comienza a moverte un poco. Estírate y abre los ojos. Levántate muy despacio y sacude los brazos y piernas.

5. Respiración

Definición de respiración:

Intercambio de oxígeno y dióxido de carbono (CO₂) entre las células del organismo y la atmósfera. El proceso consta de una fase de ventilación en la que se puede diferenciar la inspiración, en la cual el aire atmosférico penetra en los pulmones, y la espiración, en la que el aire de los pulmones es expulsado al exterior. La siguiente fase tiene lugar en los alveolos pulmonares y consiste en la difusión del oxígeno del aire a la sangre y del dióxido de carbono de la sangre.

Fuente: Lechtzin, 2017.

La respiración es vital en la vida humana y en el trabajo corporal. Es la conexión del espacio exterior del cuerpo, el entorno con el espacio interior corporal - es un intercambio entre éstos. Funciona inconscientemente pero al mismo tiempo se la puede influenciar conscientemente. En un sentido figurado se puede decir que la respiración es un puente entre lo consciente y lo inconsciente. Asimismo nos indica nuestras emociones: En momentos felices tomamos aire con calma y de manera profunda, en situaciones de excitación nuestra respiración es más superficial, rápida y con miedo nos corta el aliento. Es importante en nuestro contexto que con la respiración podamos influenciar el estado emocional: Tomar aire profundamente nos tranquiliza y únicamente percibir el aliento ya lo arregla.

Desde hace siglos, en todo el mundo existen prácticas para influenciar con la respiración nuestro estado psíquico y mental (prácticas de meditaciones, Yoga, artes marciales etc.). Estas prácticas respiratorias pueden ser muy activas como en el Yoga o más pasivas, como en la meditación. Concentrarse en la respiración nos permite vivir éste momento y profundizar la presencia. Permite liberarse de los malos recuerdos del pasado o de las preocupaciones del futuro, y sentirse totalmente en el aquí y ahora.

En este manual se pondrá más atención a la observación y percepción del aliento. Para entender mejor este enfoque se presentan algunos principios del trabajo de Ilse Middendorf (1910 – 2009), de nacionalidad alemana, quien tenía una escuela de respiración y fue fundadora del llamado “Aliento experimentable”.

Enseñanza respiratoria Middendorf – El aliento experimentable

*“Dejar entrar el Aliento, Dejarle salir y esperar
Hasta que vuelva a entrar por sí mismo”*

Fuente: Middendorf Institut, 2019.

Según la creadora de esta enseñanza respiratoria, cada célula se alimenta del “aliento experimentable”, cada palabra pronunciada está sujeta a él, cada sonido de la garganta se sostiene en su fluir. Los sentimientos viven de su fuerza y las dificultades de la existencia encuentran equilibrio en el aliento (Middendorf Institut, 2019).

El movimiento respiratorio es corporalmente percibido en la inspiración y la espiración, y la pausa procura descanso: el aliento se convierte en fuente de experiencia a nivel físico y psíquico. Al recogerse en sí mismo, uno se percibe corporalmente y el respirar se hace experiencia. De ahí los tres pilares de la enseñanza:

1. Recogerse (Presencia)
2. Percibirse (Sentirse)
3. Respirar

“Estos tres componentes se condicionan entre sí y son la base del trabajo de la respiración con el “Aliento Experimentable”, según afirma Ilse Middendorf.

Práctica

Se mencionó antes en este manual que la percepción es la base del trabajo corporal con personas traumatizadas. Percibiéndose se llega a más presencia y el aliento es la guía. Por ello se trabaja la respiración observando y se hacen ejercicios que influyen la misma. Dilataciones (estiramientos) y presiones provocan automáticamente un aliento más profundo y relajado.

- Se descubren y sienten los espacios respiratorios.
- Se practican estiramientos y el trabajo con presión.
- Se utilizan el sonido, el gemir y bostezar.

En los ejercicios Cielo y Tierra [34] y Respirar en diferentes direcciones [36] se puede invertir también la respiración. Cuando se bota el aire estirando los brazos se enfatiza más, en el estiramiento de los brazos y en la relajación de los músculos, que en la respiración. Mientras cuando se toma el aire estirando los brazos se enfatiza más en la respiración misma y en la percepción.

Más referencias sobre este tema en el documento:

Parte II:

- *Crisis - se encuentra como utilizar ejercicios de respiración.*

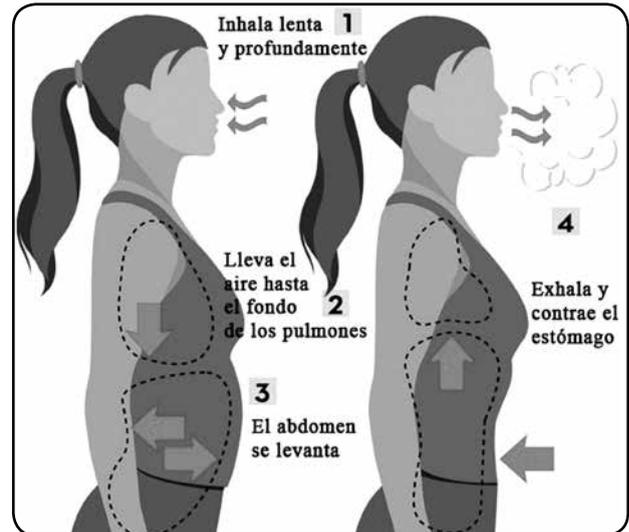
Parte III:

- *Espacios respiratorios - fotos*
- *Ejercicios para la mano - estiramiento y uno de presión para profundizar el aliento - fotos.*

Ejercicios de respiración

[28] Respiración consciente

- ▲ Poner las manos sobre la barriga.
- ▲ Tomar aire por la nariz hacia el vientre, lento y profundo, concentrarse en el movimiento del abdomen, sintiendo como la mano sube a medida que entra aire en los pulmones.
- ▲ Mantener el aire por un momento.
- ▲ Botar aire por la nariz completamente, presionando un poco la barriga con la mano (para tranquilizarse, la exhalación debe ser un poco más larga que la inhalación).
- ▲ Hacer una pausa corta para encontrar tranquilidad en el ritmo.



Fuente: Relajemos.com “Respiración profunda: clave para aliviar el estrés”, 2016.

Versión alternativa:

Tomar aire por la boca y botar aire por la nariz

- ▲ Tomar aire como cuando se aspira con una bombilla (despacio).
- ▲ Cerrar la boca para retener la respiración unos segundos.
- ▲ Presionar la lengua contra el paladar.
- ▲ Botar aire lentamente por la nariz.

Con niñas y niños no se realiza la retención de aire.

[29] Respiración nasal alternada (o respiración de sol y luna) (Yoga)

Esta respiración purifica la nariz. Calma el sistema nervioso y la mente. Armoniza las energías en nuestro cuerpo.

Tomar en cuenta que este tipo de respiración no está en la tradición de Middendorf, es más pasiva y enfatiza el momento de la percepción de la respiración, la encontramos en la tradición del Yoga que enfatiza la respiración activa.

Repetir el ejercicio de respiración entre 3 y 5 veces.

No se realiza este ejercicio con niñas y niños.



- ▲ Presionar un dedo contra la fosa nasal derecha.
- ▲ Tomar aire por la fosa nasal izquierda.



- ▲ Tapar la nariz para mantener el aire.



- ▲ Presionar un dedo contra la fosa nasal izquierda.
- ▲ Botar aire por la fosa nasal derecha.

Invertir el ciclo

- ▲ Presionar un dedo contra la fosa nasal izquierda.
- ▲ Tomar aire por la fosa nasal derecha.

- ▲ Tapar la nariz para mantener el aire.

- ▲ Presionar un dedo contra la fosa nasal derecha.
- ▲ Botar aire por la fosa nasal izquierda.

[30] Respiración de la abeja

(Apto para niñas y niños, adolescentes y personas adultas).

En este ejercicio, al botar el aire se hace el sonido de una abeja.



- ▲ Taparse las orejas con los dedos.
- ▲ Tomar aire por la nariz.
- ▲ Botar aire emitiendo el sonido de una abeja (zumbido).

Repetir entre 3 y 5 veces.

Este ejercicio ayuda a concentrarse, escucharse, desconectarse y calmarse.

[31] Inflar el globo

Cuidado: Este ejercicio no es apto para personas que ya tienen tendencia de hiperventilar.

- ▲ Poner las manos sobre la barriga.
- ▲ Tomar aire por la nariz - uno - dos.
- ▲ Contener la respiración y contar a dos nuevamente.
- ▲ Continuar tomando aire - uno - dos.
- ▲ Mantener la respiración y contar a dos nuevamente.
- ▲ Tomar aire de nuevo - uno - dos.
- ▲ Tomar aire hasta que los pulmones estén completamente llenos de aire.
- ▲ Después - muy lentamente, botar el aire sucesivamente por la boca...
- ▲ Respirar tranquilamente - cada uno en su ritmo.

Repetir 3 veces - notar cómo cede la tensión y los nervios - percibir la tranquilidad.

[32] Respiración Qi Gong abrir

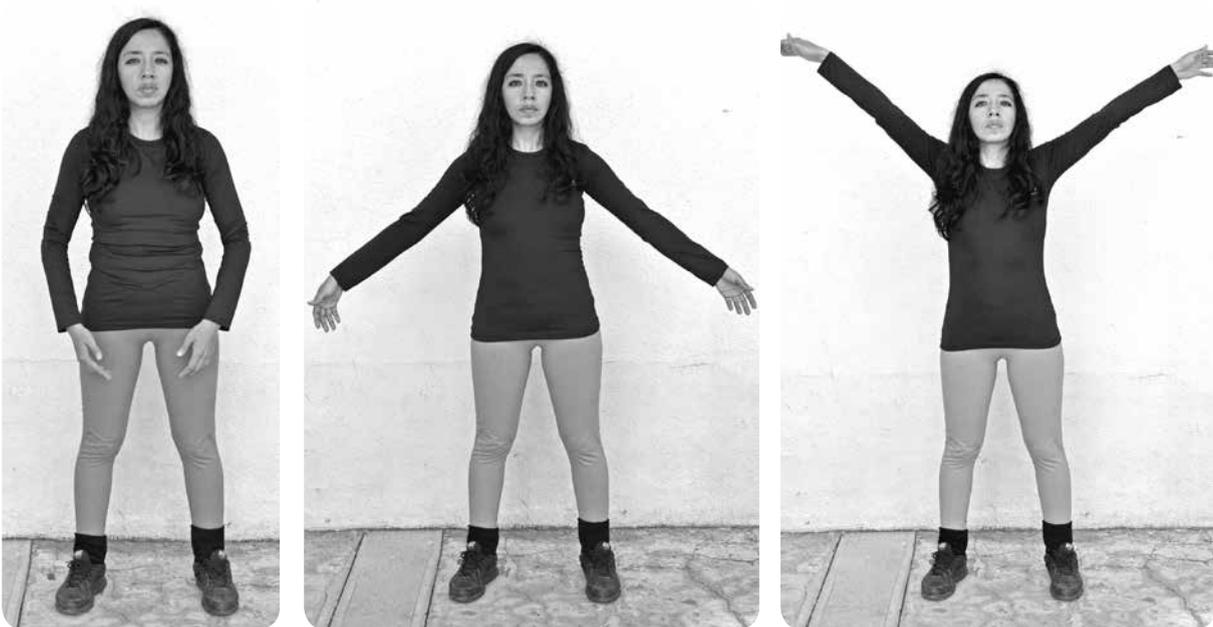


- ▲ Levantar los brazos por delante (cerca del cuerpo) hacia arriba, tomando aire por la nariz.



- ▲ Abrir los brazos al bajar hasta la altura del corazón, con las palmas hacia afuera, manteniendo el aire.
- ▲ Bajar los brazos hasta su posición inicial, botando el aire por la boca.
- ▲ Seguir con la mirada el movimiento de los manos con los ojos abiertos o cerrados.

[33] Respiración Qi Gong cerrar



- ▲ Levantar los brazos abriendo hasta que se tocan arriba, estrecharse, tomando aire.



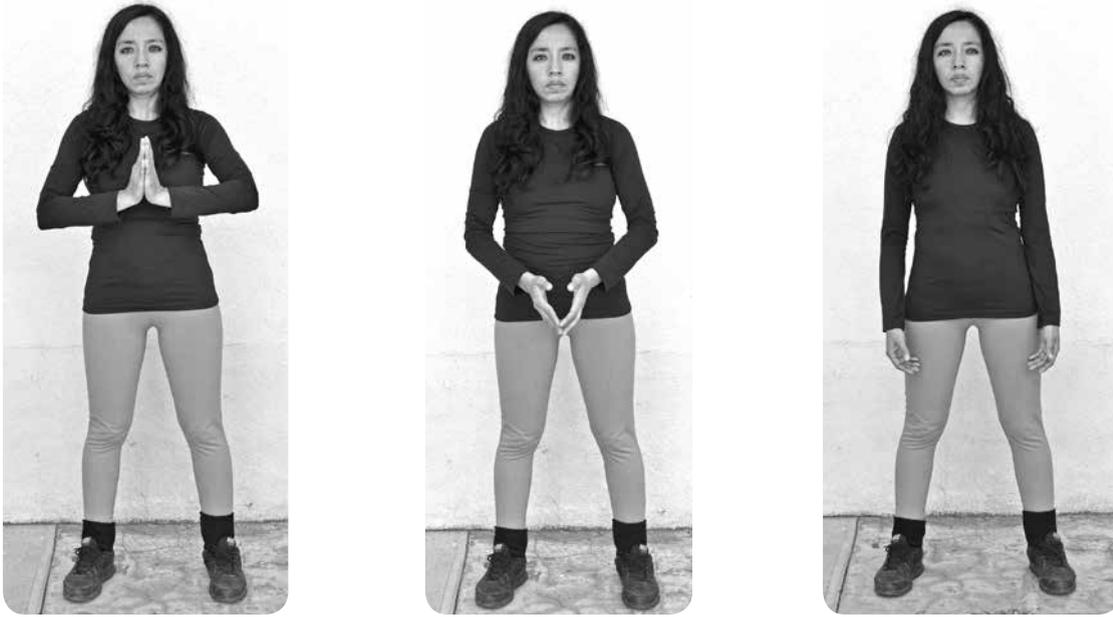
- ▲ Bajar las manos por el centro hasta la altura del corazón, manteniendo el aire (versión alternativa: presionando las manos, sentir la presión entre las manos delante del pecho).

Versión 1



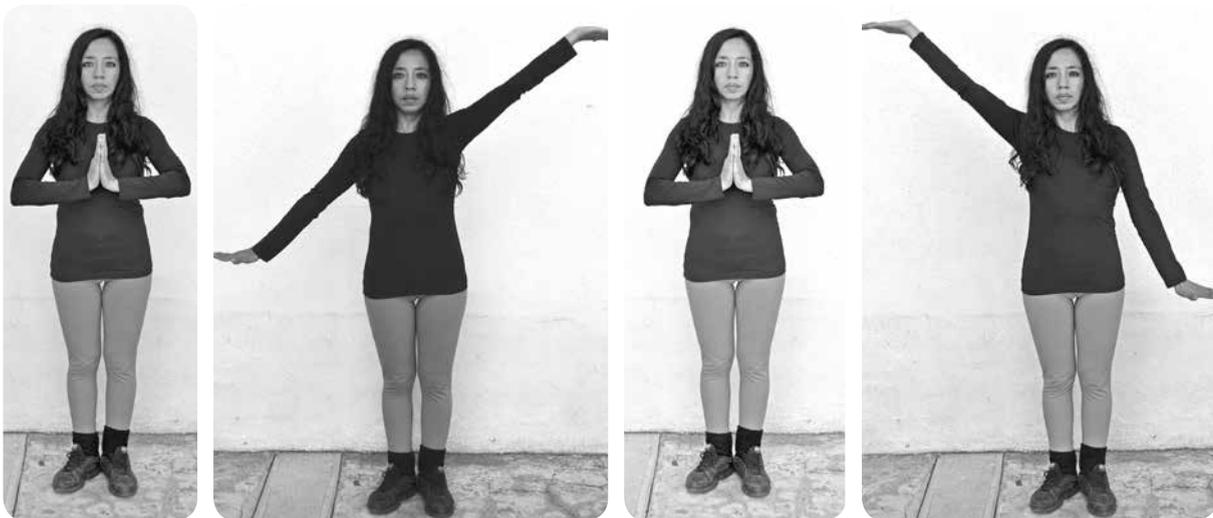
- ▲ Bajar las manos por el centro hasta la altura del corazón, manteniendo el aire.
- ▲ Bajar las manos, botando el aire lentamente por la boca.

Versión 2



- ▲ Bajar presionando las manos por el centro, sentir la presión entre las manos delante del pecho, manteniendo el aire.
- ▲ Bajar las manos, botando el aire lentamente por la boca.

[34] *Cielo y tierra*



- ▲ Levantar los brazos abriendo hasta que se tocan arriba, estrecharse, tomando aire.
- ▲ Manos juntas delante el pecho. Tomar y botar aire.
- ▲ Tomando aire estirar una mano hacia arriba, sosteniendo el cielo y la otra mano hacia el piso, tierra.
- ▲ Volver a juntar las manos hacia adelante del pecho - botando aire.

Versión alternativa: Invertir la respiración.

[35] Sostener el cielo



- ▲ Rodillas un poco flexionadas. Juntar las manos.
- ▲ Levantar los brazos hacia al pecho. – Tomando aire.
- ▲ Girar la posición de las manos y bajarlas extendiendo las rodillas. - Botando el aire.
- ▲ Levantar los brazos estirados por delante hacia arriba, “sostener el cielo” con las manos. - Tomando aire.
- ▲ Bajar los brazos por los costados flexionando las rodillas. - Botando el aire.

[36] Respirar en diferentes direcciones



- ▲ Manos en el pecho.



- ▲ Extender los brazos hacia adelante.
- ▲ Tomando aire.



- ▲ Volver al pecho.
- ▲ Botando el aire.



- ▲ Extender los brazos hacia atrás.
- ▲ Tomando aire.



- ▲ Volver al pecho.
- ▲ Botando el aire.



- ▲ Extender los brazos hacia arriba.
- ▲ Tomando aire.



- ▲ Volver al pecho.
- ▲ Botando el aire.



- ▲ Extender los brazos hacia abajo.
- ▲ Tomando aire.



- ▲ Volver al pecho.
- ▲ Botando el aire.



- ▲ Extender los brazos a los lados. Tomando aire.



- ▲ Volver al pecho.
- ▲ Botando el aire.

Versión alternativa: invertir la respiración.

[37] Extensión hacia el cielo



- ▲ Levantar los brazos, ponerse de puntillas. - Tomando aire.
- ▲ Flexionar el cuerpo, poner las manos en el piso con rodillas ligeramente flexionadas. - Botando aire.
- ▲ Soltar el cuerpo – tomar y botar aire tranquilamente de una a dos veces.
- ▲ Volver a la posición recta, levantar las manos hacia el pecho. – Tomando aire.
- ▲ Bajar las manos. - Botando aire.

[38] Percibir los espacios respiratorios

Estos ejercicios se pueden desarrollar de pie, sentados o echados.



▲ Abdomen

Masajear, dejar las manos quietas y sentir los movimientos que produce la respiración.



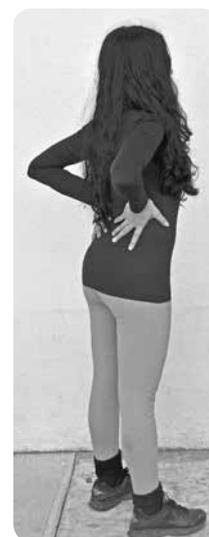
▲ Costados

Masajear, dejar las manos quietas y sentir los movimientos que produce la respiración.



▲ Pecho

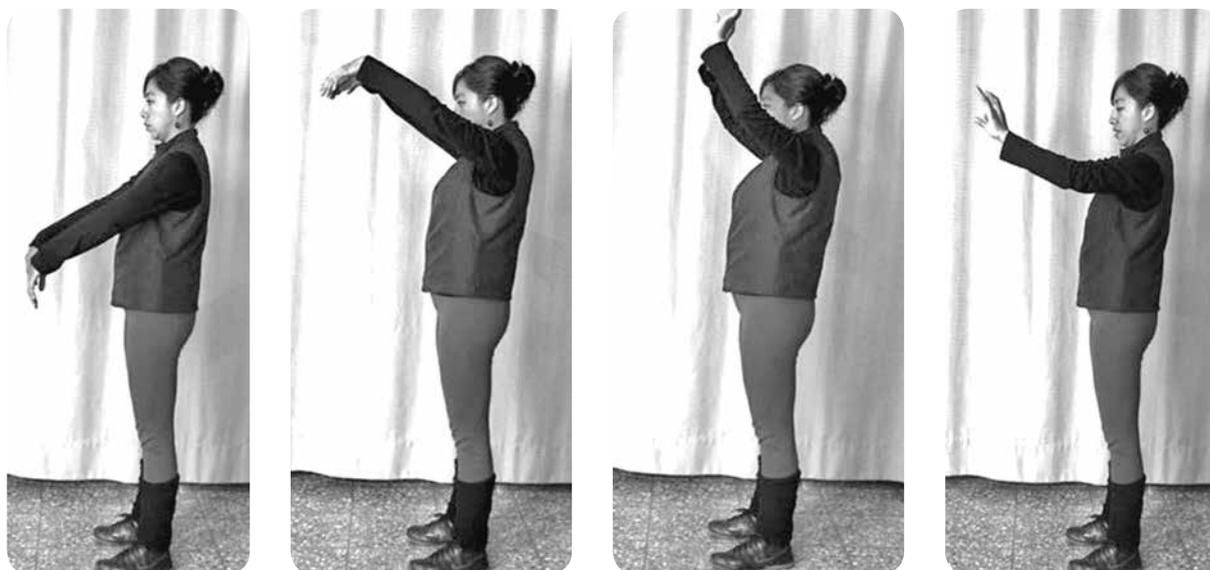
Masajear debajo la clavícula, dejar las manos quietas y sentir los movimientos que produce la respiración.



▲ Riñones

Masajear a la altura de los riñones, dejar las manos quietas y sentir los movimientos que produce la respiración profunda.

[39] *Acariciar el aire (percepción)*



- ▲ Levantar las manos con las muñecas relajadas. – Tomando aire.
- ▲ Bajar los brazos “acariciando el aire” con las manos. – Botando aire.

6. *Relajación*

Definición de relajación:

“Estado de reposo del cuerpo en el que la actividad metabólica, muscular y nerviosa está reducida. La respiración es lenta y la mente está tranquila y libre de preocupaciones. A diferencia de las fases de sueño, en la relajación se mantiene la conciencia.”

Fuente: Clase Q.S.L., 2016.

Por definición la relajación es la disminución de tensión y se refiere al cuerpo, alma y mente. Entonces se puede relajar la parte física/corporal, psíquica/emocional y mental. Una parte influye a la otra - el relajamiento corporal actúa en la psiquis y en la mente y viceversa, el relajamiento de ambos influye en el cuerpo.

- Ejemplos de relajación de la parte mental y psíquica: dibujos de mandalas, meditaciones, imaginaciones, escritura, lectura, reír, cantar, etc.
- Ejemplos de relajación de la parte corporal: diversos/varios métodos de relajación corporal, ejercicios de respiración, meditaciones corporales, deporte, baile, etc.

Relajación corporal - Práctica

La relajación del cuerpo es un reposo donde la tensión muscular está disminuida. Es importante reconocer que no es la desaparición de la tensión muscular. Esta sólo se encuentra en el estado de sueño o desmayo. Personas traumatizadas con disociaciones a veces se encuentran en

situaciones de perder el conocimiento y en este estado están muy flojos, tienen hipotensión que no es buena. Por eso es mejor referirse a un equilibrio de tensión muscular que se quiere alcanzar.

Con las personas traumatizadas se trabaja preferentemente con técnicas activas o medio activas: respiraciones, ejercicios de percepción, estiramientos musculares. (Véase capítulo “Crisis/Disociación”). Sólo con personas que no están en peligro de disociar se practica relajaciones en posición echada o se utilizan técnicas pasivas como el masaje. Se advierte especialmente que juegos corporales (con globo por ejemplo o carreras) y el baile son muy buenas técnicas para relajarse.

Relajación Muscular Progresiva (RMP)

La Relajación Muscular Progresiva es una técnica específica para relajarse. Su objetivo es llegar a una tranquilidad mental y emocional para superar el estrés, la nerviosidad y ansiedad, relajando progresivamente todas las tensiones musculares. También es saludable en problemas de úlcera, insomnio e hipertensión. Esta técnica es desarrollada por el fisioterapeuta Edmund Jacobson en la década de 1920.

El principio básico es: la tensión y la distensión o relajación de los músculos, con el fin de que se aprenda a reconocer la diferencia entre un estado de tensión muscular y la relajación muscular.

En el estrés o en situaciones de peligro, miedo o ansiedad el corazón late más rápido, la presión sanguínea sube y los músculos comienzan a contraerse. Eso se siente como contracción o tensión de los músculos. La tensión es muy aumentada. También la respiración es mucho más rápida, corta y superficial. Para trabajar en contra de esa tensión muscular y en contra del estrés se puede utilizar la técnica de Relajación Muscular Progresiva.

La ventaja de esta técnica es que uno puede hacerla de manera activa. En el Entrenamiento Autógeno por ejemplo, se trabaja solo con la mente. Sobre todo para la gente con miedo y estrés es mucho más difícil concentrarse, si solo se trabaja con la mente. En la Relajación Muscular Progresiva se trabaja con todo el cuerpo, esto facilita la concentración en los ejercicios.

Condiciones ideales:

- 20 a 30 minutos de tiempo.
- Un lugar tranquilo sin ruidos y libre de distracciones.
- La luz un poco más tenue.
- Una temperatura agradable.
- La ropa debe ser lo más cómoda posible.

Posición ideal:

- Posición acostada/o horizontal.
- Posición cómodamente sentada/o.

Ejercicio: Relajación Muscular Progresiva (RMP)

[40] Relajación Muscular Progresiva para adultos:

Para comenzar cerramos los ojos y respiramos 2-3 veces muy profundamente. Durante todo el tiempo la respiración es lenta y profunda: tomamos aire lentamente por la nariz y expulsamos el aire también lentamente por la boca. Con cada espiración relajamos más.

Ya tratamos de relajarnos un poco y hacernos muy pesadas/os.

Ahora vamos a contraer nuestros músculos uno por uno cada 5 segundos. La tensión no debe ser demasiado fuerte, no hay que llegar a un calambre/convulsión/espasmo. La tensión fuerte debe ser solo hasta sentir bien el músculo y la tensión. Se debe contraer solo el músculo aislado/único que se va a indicar, mientras todos los otros músculos deben estar lo más relajados posibles.

Después de los 5 segundos de tensión vienen 10 segundos de distensión o relajación. En ese tiempo sentimos claramente y con toda nuestra consciencia la relajación de este músculo.

Cada tensión y distensión se puede repetir dos o tres veces. Si no hay tiempo también se puede hacer sólo una vez.

1. Manos

Comenzaremos con la mano derecha. Aprietas y tensionas el puño derecho. Sientes la tensión que se genera en los dedos, en el antebrazo y en todo el brazo. Toda la concentración está en el puño. Mantienes esa tensión unos segundos y ahora sueltas toda la tensión del puño. Soltar completamente y de forma brusca. Nos concentramos en la sensación de relajación que ocurre en la mano derecha, en el antebrazo y en todo el brazo. Tal vez la mano se ha quedado blanda, floja y suave. Eso está bien. Es posible sentir un ligero hormigueo o un poco de calor... Eso también está bien. Lo importante es que sientas la diferencia entre la tensión y la distensión.

La respiración es suave y rítmica, sin forzar. Ahora aprietas el puño izquierdo y sientes la tensión que se genera en los dedos, en el antebrazo y en todo el brazo. Te concentras en la tensión. Cuentas 5 segundos y sueltas la tensión de forma brusca y sientes la relajación en la mano, el antebrazo y todo el brazo. Ahora todo es suave, flojo y pesado. Concéntrate en esas sensaciones.

2. Brazos

Ahora tensionas los bíceps doblando el antebrazo en un ángulo de 90 grados. Trata de tensionar sólo este músculo y no todo el brazo. Mantienes la tensión un poco más y luego relajas.

Ahora tensionas los antebrazos presionando las manos al suelo. Pones toda tu atención a la sensación de la tensión. Y después te relajas y disfrutas la sensación del relajamiento. Todo está suave y flojo. Centra tu atención en esa sensación de ligereza o de pesadez.

Tu respiración continúa suave y tranquila.

3. Cara: frente, ojos y labios

Seguidamente tensionar los músculos de la cara. Comienzas con la frente elevando las cejas con fuerza. Elevando de manera que se forman arrugas en la frente. Mantienes la tensión un poco más... Y sueltas la tensión. La frente queda suave y blanda. La frente está lisa, bien lisa.

Ahora arrugas las cejas y la nariz. Haces una cara de chanchito. Sientes la tensión en la cara unos segundos... Y luego sueltas la tensión... Nota cómo se relaja tu cara.

Ahora cierras los ojos y cuentas 5 segundos y relajas. Nota la diferencia entre la tensión y la distensión.

Arrugas los labios como para dar un beso ... Y sueltas la tensión... Sonríes ampliamente unos segundos y relajas.

Ahora la cara se ha relajado. También los brazos. Y la respiración es tranquila y profunda.

Tensiona la mandíbula y la lengua, apretando los dientes y empujando la lengua contra el paladar. Siente la tensión en los dientes y los labios... Y suelta la tensión... La lengua queda blanda, floja, sin tensión. Las mandíbulas también se relajan, sueltan toda la tensión.

4. Cuello

A continuación, vas a relajar el cuello. Para tensionarlo puedes intentar tocar con el mentón el pecho o, si estás acostada/o, puedes empujar la cabeza contra el colchón. Mantiene la tensión en el cuello. Siente la tensión... Y suelta la tensión... El cuello queda blando, suave y está todo relajado. Concentra tu atención en la sensación de relajación y bienestar... La respiración tranquila y suave, los brazos relajados, la cara relajada y ahora también el cuello relajado...

5. Hombros

Se estiran los hombros hacia arriba hasta las orejas. Siente el esfuerzo y la tensión.... Y deja caer los hombros de forma brusca.

Ahora tiras los hombros hacia atrás, hacia la columna. Mantienes la tensión un ratito. Sientes la tensión... Y sueltas la tensión. Los hombros y la espalda se relajan. Concentras toda tu atención en las sensaciones de relajación. Los músculos son flojos y sueltos. Disfrutas de esa sensación de relajación y respiras lento y profundo.

6. Tórax / Pecho

Se toma aire una vez profundamente hasta que los pulmones están llenos de aire y el tórax se arquea. Mantienes el aire un momentito.... botas el aire y relajas.

7. Abdomen / Barriga

Ahora intentas inflar la barriga/el abdomen lo más grande posible, como un globo. Continuas respirando superficialmente. Mantienes la tensión. Sientes la tensión en toda la barriga... Y sueltas la tensión... Los músculos quedan blandos y tu atención se concentra en la relajación. Disfruta de la sensación agradable que sientes al soltar la tensión.

Y la respiración continúa suave y tranquila... El aire entra y sale entonces al salir tu cuerpo se relaja más y más.

8. Espalda

Ahora vas a tensionar la parte media y baja de la espalda. Para ello trata de arquear la espalda, como si quisieras sacar el abdomen hacia delante. Arquea la espalda ahora... Siente la tensión en la espalda baja y la región lumbar... Y suelta la tensión... De nuevo se produce una liberación de tensión que resulta agradable, relajante. Con los hombros apoyados, sacas el pecho hacia adelante de manera que la espalda quede arqueada a la altura de las costillas y los omoplatos. Luego relajas en posición recta.

9. Piernas

Ahora vas a tensionar las piernas. Para eso tensiona con fuerza la punta de los pies hacia delante y estira los empeines lo más que puedas. Siente la tensión... Y suelta la tensión... Los pies se relajan y toda la pierna también. Ahora tensionas las pantorrillas, flexionando los pies hacia arriba. Mantienes la tensión un ratito, sueltas los pies y sientes la relajación.

Cierre

Al final permanecemos lo más tranquilas/os y relajadas/os posibles. Concentra tu atención en todos los músculos que han soltado la tensión y nota la relajación. Ahora todo tu cuerpo se ha relajado... Los brazos... la cara y el cuello... los hombros... el abdomen/la barriga... el pecho... y las piernas.

Sientes una sensación agradable de pesadez, tranquilidad y relajación en todo tu cuerpo.

La respiración es tranquila y profunda. Siente la paz que te reporta esa respiración tranquila... Siente cómo se renueva tu energía, cómo la tensión abandona tu cuerpo... Siente cómo la tranquilidad y la relajación se hacen más y más agradables... Permítete sentir esas sensaciones agradables. Tienes derecho a sentirte tranquila/o y relajada/o... Disfruta un rato de estas sensaciones y siente cómo renuevan también tu mente...

Cierre con imagen mental (facultativo)

Y ahora creas una imagen mental, en la que te ves a ti misma/o dentro de una escena tranquila, suave y sumamente apacible y agradable. Puede ser un sosegado paisaje campestre, una llanura llena de flores silvestres, una playa cálida y desierta o la imagen del mar con unas olas suaves acercándose lentamente hacia la orilla...

Cuando desees levantarte, comienza a moverte un poquito. Mueve las piernas y los brazos. Levántate de forma suave y lenta.

[41] *Relajación Muscular Progresiva para niñas/os: Haciendo jugo de naranja*

Las/los niñas/niños están sentadas/os en sus sillas y cierran los ojos. Escuchan lo que dice la/el facilitador/a.

Ahora te imaginas que tienes en tus manos dos lindas naranjas frescas. Son perfectamente redondas y tienen un color naranja brillante. Las naranjas propagan un olor dulce y fresco.

Vas a hacer un rico jugo de estas naranjas: para eso necesitas utilizar todo tu cuerpo y toda tu fuerza. Primero, aprietas con tu mano derecha lo más fuerte que puedas para exprimir todo el jugo... y sueltas la mano. Ahora aprietas con tu mano izquierda lo más fuerte que puedas para exprimir todo el jugo... y sueltas la mano.

Después, exprimes las dos naranjas al mismo tiempo y tensas también todo el tronco... y sueltas. Ahora hacemos fuerza con todo el cuerpo: las manos, los brazos, la espalda, la barriga, las piernas y los pies... y sueltas. Para terminar, esfuerzas todo el cuerpo y la cara más... y relajas todo, dejas caer las naranjas al suelo porque ya no tienen nada de jugo.... Y te relajas completamente...

Abres los ojos y ves una jarra grande de jugo de naranja. Sacudes las manos, los pies, las piernas, los hombros, la cabeza y todo el cuerpo. De esta forma te liberas del resto del jugo de tu cuerpo. Ahora la jarra está llenita y tomas esa poción mágica hasta sentir una fuerza tranquila y optimista dentro de ti y de todos nosotros.

Este es un modo sencillo de hacer que tu cuerpo se relaje. Siempre puedes hacer eso en momentos cuando te sientes muy enojada/o, nerviosa/o.

Más referencias sobre este tema en el documento:

Parte III:

- *Percepción - Conciencia sensorial*
- *Respiración*
- *Ejercicios corporales*
- *Masajes y Automasajes*
- *Relajación Muscular Progresiva (RMP)*
- *Ejercicios percepción/conciencia sensorial para relajarse, echado y sentado*
- *Ejercicios de respiración*
- *Ejercicios de estiramiento*
- *Imaginaciones - ejemplos de relajación introducida por la mente*

7. Ejercicios corporales

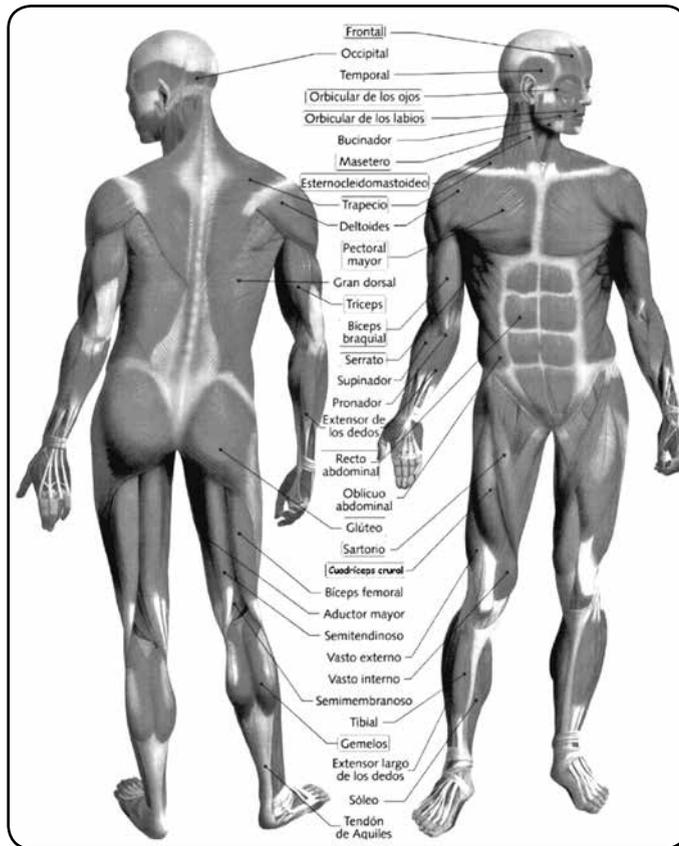
Tensión muscular:

Muchas personas afectadas de traumas tienen una tensión elevada en sus músculos. Este hecho no sorprende porque los cuerpos de las/los traumatizadas/os en casi todos los casos están estresados y esto provoca hipertensión muscular. Existen casos en los que los músculos están flojos, tienen poca tensión, a lo que se llama hipotensión. Muchas veces son personas que sufren de disociaciones. En otros casos cambian entre hipertensos e hipotensos. Entonces es útil tomar en cuenta las dos polaridades y trabajar con ejercicios que relajan la tensión muscular y por otro lado con ejercicios que tonifican los músculos. Eso se llama **regulación de la tensión muscular**.

Estiramientos

Este subtítulo presenta los estiramientos de los músculos y de los meridianos.

Estiramientos musculares



Fuente: Instituto Politécnico Nacional, 2014.

Las tensiones musculares más elevadas se encuentran en la región de los hombros y la nuca, en la espalda y en la región de las caderas. Las mismas provocan dolores de nuca, de cabeza y de espalda. Vamos a conocer preponderantemente ejercicios de estiramientos de estas regiones corporales.

Los estiramientos musculares se pueden definir como el alargamiento del músculo, más allá de su posición de reposo. Se los practica mucho en el deporte donde se utiliza antes y después de los esfuerzos.

Estos estiramientos producen algunos efectos que se presentan a continuación, cabe hacer notar que para el trabajo con personas traumatizadas, nos interesan más los efectos resaltados en negrilla:

- Aumenta la flexibilidad.
- Aumenta la extensión de los movimientos.
- Evita (y trata) lesiones comunes, como tirones musculares, torceduras, tendinitis, molestias en las articulaciones, etc.
- Reduce la tensión muscular y relaja el cuerpo.
- Mejora la coordinación de los movimientos.

- **Mejora el conocimiento del cuerpo.**
- Mejora y agiliza la circulación y la oxigenación del músculo y por lo tanto su recuperación.
- **Provoca una sensación agradable.**

El estiramiento también tiene efectos terapéuticos para personas estresadas disminuyendo dolores musculares.

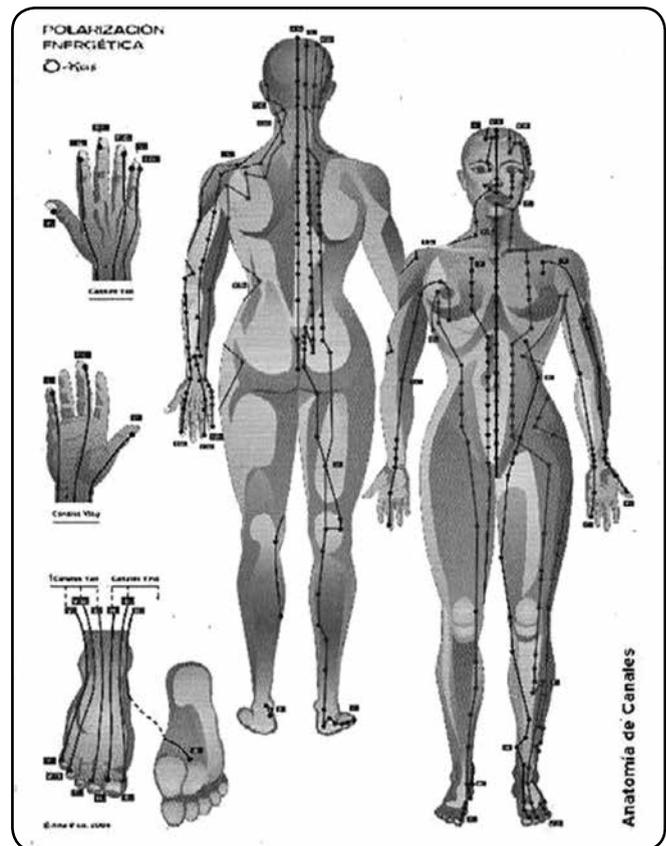
Práctica de los estiramientos musculares

Algunas precauciones para tomar:

- No hacer rebotes. Los estiramientos deben ser relajados y graduales.
- No estirar el músculo hasta sentir dolor.
- No aguantar la respiración durante el estiramiento.
- No se debe cortar la respiración mientras se mantiene la tensión del músculo.

Recomendaciones para el estiramiento:

- Los movimientos deben ser lentos, rítmicos y controlados.
- Dejar fluir la respiración.
- Casi siempre se instala un ritmo respiratorio.
- Percibir y notar la sensación que provoca el estiramiento.
- Más eficaz puede ser si se visualizan los músculos y los lugares de estiramiento imaginándose el alargamiento muscular.



Fuente: Ohashi y Monte, 1995.

Meridianos y su estiramiento

Definición de meridianos:

Meridianos son rutas de energía en el cuerpo por donde circula el “aliento vital” como se lo llama en las prácticas del Yoga, del Qi Gong, en las artes marciales, prácticas de masajes orientales y otras más.

Fuente: Ohashi y Monte, 1995.

Cada meridiano es como un río de energía que se origina en un lugar concreto del cuerpo y sube o baja (depende del meridiano) hacia otro lugar. Estos doce ríos de ki (energía vital) llevan fuerza vital a cada célula del cuerpo. Cuando el río está obstruido, éste no puede llegar a una determinada zona del mismo y entonces las células, los tejidos y los órganos se asfixian por falta de ki; la consecuencia es algún tipo de síntoma.

Los ejercicios de estiramientos como se los presenta en el manual vienen del Aikido o del Qi Gong. Se dice que la energía (aliento vital) fluye mejor por donde la tensión muscular está equilibrada. Entonces estos ejercicios equilibran en el mismo momento la tensión muscular y el fluido de la energía vital. La práctica de estos ejercicios es la misma que para los estiramientos musculares. Se da mucha atención al flujo de la respiración. Los ejercicios en su gran parte son “complejos”, se estira una “cadena muscular” y al mismo tiempo los meridianos.

Ejercicios de estiramiento para la espalda (columna) y el tronco

Hacer cada ejercicio y por cada lado mínimo 2 a 3 veces para percibir cambios e intensidad del ejercicio. La respiración es continua (si no es especificado de otra forma).

[42] Rotación del cuerpo



- ▲ Rotar el cuerpo de izquierda a derecha, el impulso se da en las caderas, con los brazos sueltos masajear el cuerpo.
- ▲ Detenerse en la rotación con la espalda recta – Tomar y botar aire profundamente.

[43] *Inclinación/flexión de la columna con percepción/consciencia sensorial*



- ▲ Las piernas ligeramente flexionadas.
- ▲ Se inicia bajando la cabeza, hasta que el mentón toque el pecho.
- ▲ Muy lentamente Flexionar la columna vertebral, vertebra por vertebra, con calma, cuidado y consciencia sensorial. - Dejar fluir la respiración.
- ▲ Volver con la misma atención, lentamente, poner recta la columna, vertebra por vertebra empezando con el coxis hasta llegar a la posición recta de la cabeza, con la mirada hacia adelante.

[44] *Inclinación / flexión de la espalda en posición sentada*

- ▲ Desde la posición sentada en una silla con los pies en el piso.
- ▲ Inclinarse el torso hacia delante hasta echarse sobre los muslos.
- ▲ Quedarse un rato en esa posición con la espalda flexionada. Respirar con calma.
- ▲ La espalda, la nuca, los hombros y brazos están relajados. Sentir el estiramiento en toda la espalda.
- ▲ Volver con cuidado a la posición recta.



Sirven también todos los ejercicios de estiramiento de la columna y del tronco, especialmente el de rotación, flexión con percepción como también la Rana grande [55], la Rana pequeña [56] y el León [25].

[45] *Estiramiento lateral del cuerpo tronco*



- ▲ Se inicia con los pies separados no más ancho que las caderas.
- ▲ Extender el cuerpo a los laterales derecho e izquierdo. No se balancea el cuerpo.
- ▲ Cadera y tronco se quedan en línea recta sin inclinar el cuerpo hacia delante ni atrás y sin torcer el torso.
- ▲ Al extender botar aire, al volver al centro tomar aire. (Versión alternativa: Para un estiramiento más largo, la respiración es continua después de botar aire).

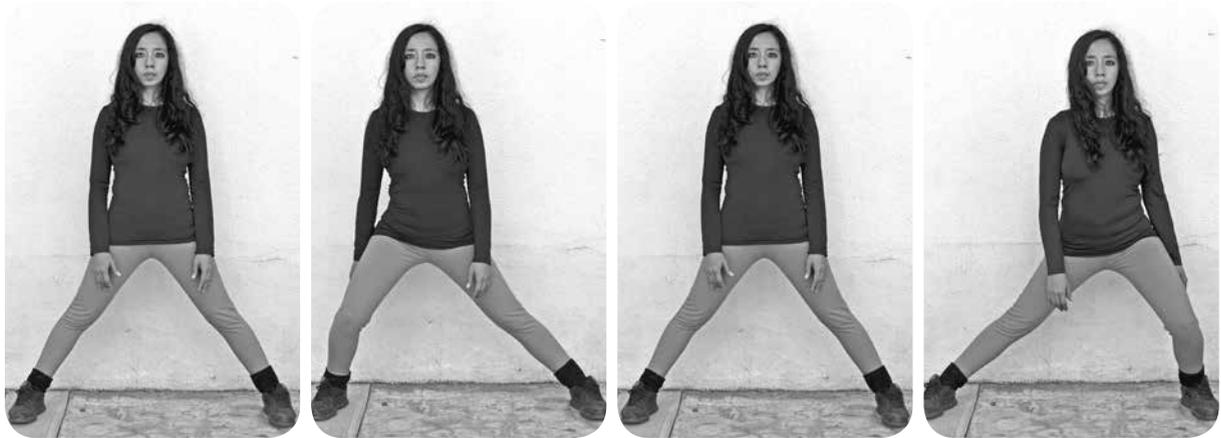
Ejercicios de estiramiento para las piernas

[46] *Estiramiento piernas diagonal*



- ▲ Con los pies ligeramente separados, extender los brazos hacia arriba - tomando aire.
- ▲ Estirar la mano izquierda/derecha hacia el pie derecho/izquierdo, intentando tocar el pie del lado contrario sin doblar las rodillas (piernas estiradas) - botando aire.
- ▲ (Versión alternativa: Para un estiramiento más largo, la respiración es continua después de botar aire).

[47] *Aductores en piernas*



- ▲ Con las piernas bastante abiertas y los pies mirando hacia adelante, colocar el peso sobre un pie, flexionando una rodilla mientras que el tronco se queda recto - sentir el estiramiento en la pierna estirada. – Respiración profunda y consciente.

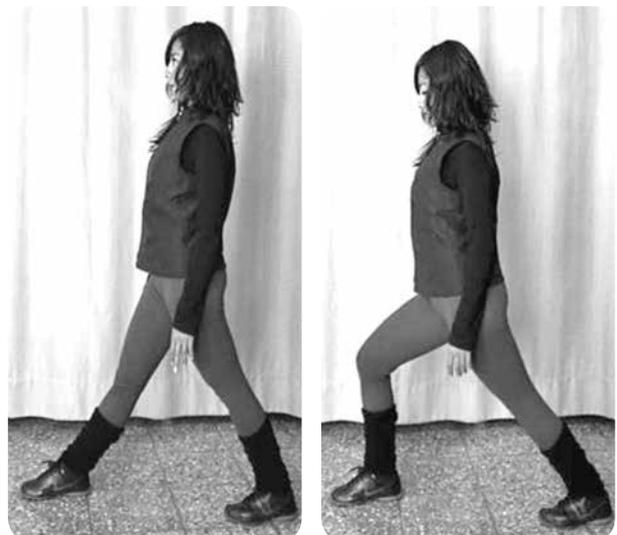
[48] *Flexores en piernas*

- ▲ Realizar un paso grande. El pie atrás queda en punta.
- ▲ Acercar la rodilla de la pierna de atrás hacia el piso, sentir el estiramiento. – Botar aire.
- ▲ Las caderas, tronco y cabeza quedan rectas.



[49] *Pantorrilla*

- ▲ Realizar un paso grande. Ambos pies con los talones asentados en el piso. Los pies apuntan hacia adelante. Cadera también mira hacia adelante.
- ▲ Flexionar la rodilla de la pierna de adelante, la pierna de atrás recta - sentir el estiramiento en la pantorrilla de la pierna de atrás - Botar aire.
- ▲ Las caderas, tronco y cabeza quedan rectas.



[50] *Extensores de pierna*



- ▲ Las piernas abiertas al nivel de las caderas, flexionar las rodillas.
- ▲ Lentamente la cabeza llega a las rodillas y estirar las caderas hacia el techo. Sentir el estiramiento atrás de las piernas - Botar aire.

Ejercicios de estiramiento para la nuca

Estos ejercicios se pueden desarrollar de pie o sentados. Hacer cada lado mínimo 2 a 3 veces.

[51] *Levantamiento de los hombros – El Ascensor Levantar los hombros*



Versión 1

- ▲ Levantar los hombros hasta las orejas tomando aire en cuatro tiempos, mantener la tensión en la nuca (para intensificar).
- ▲ Bajar los hombros en cuatro tiempos, en cada tiempo se va expulsando el aire.
- ▲ Relajar los hombros con calma – se termina botando aire en cuatro tiempos.

Versión 2

- ▲ Levantar los hombros hasta las orejas tomando aire en cuatro tiempos, mantener la tensión en la nuca (para intensificar).
- ▲ Bajar de golpe - botando aire.

Esta versión es apta para niñas/os. Realizan el ejercicio con gusto porque les parece divertido. En particular si se hace referencia a un ascensor que sube... sube... y aprieta las orejitas antes de caer de golpe. Se puede tomar una voz divertida al momento de apretar las orejas.

[52] Flexión y extensión de la nuca hacia atrás y adelante



- ▲ En posición de pie o sentada/o.
- ▲ Levantar el mentón hacia arriba, tomando aire, la boca ligeramente abierta. Quedarse en esa posición, sentir el estiramiento.
- ▲ Flexionar la cabeza hacia abajo, botando aire, quedarse en esa posición, sentir el estiramiento.

[53] Flexión y extensión de la nuca a los costados

- ▲ En posición de pie o sentada/o.
- ▲ Inclinar la cabeza hacia un lado, acercando la oreja al hombro.
- ▲ Sentir el estiramiento - Botar aire.
- ▲ Cambiar de lado.

Para intensificar el estiramiento extender el brazo contrario hacia el piso. A niñas, niños y adolescentes se les puede explicar como la posición del “Pingüino”.

Con las y los adolescentes, se recomienda realizar el ejercicio de forma dinámica, alternando la cabeza hacia el lado izquierdo (tomar aire) y hacia la derecha (botar aire).



[54] *Rotación de la nuca a la derecha e izquierda*



- ▲ Rotar la cabeza –en 180 grados- a un lado, quedarse en la posición y sentir el estiramiento.
- ▲ Volver la cabeza al centro y cambiar de lado.

A niñas, niños y adolescentes se les puede explicar como el movimiento de un “búho”.

Fortalecimientos

La mayor parte de las personas con estrés o estrés postraumático tienen hipertensión muscular así que se debe proponer más estiramientos, que fortalecimientos musculares.

Según Rothschild (2000), el fortalecimiento de los músculos puede influenciar positivamente a la consciencia corporal y a la autoestima, también afirma que se puede manejar mejor las emociones con una buena tensión muscular.

Es importante fortalecer las partes céntricas del cuerpo, el vientre, la espalda, las caderas y los hombros. No se practica un músculo solitario sino “cadenas musculares”, llamados “ejercicios complejos”, por ejemplo ejercicios derivados del Aikido y de prácticas fisioterapéuticas complejas como la Rana [55]. Asimismo la práctica de ejercicios de equilibrio fortalece los músculos y mejora la tensión muscular.

Ejercicios de fortalecimiento

[55] Rana grande



- ▲ Posición inicial con los pies abiertos no más ancho que las caderas.
- ▲ Brazos elevados y abiertos, manos hacia afuera.
- ▲ Acercar el codo izquierdo a la rodilla derecha y viceversa.
- ▲ El tronco se queda recto. Solo acercar el codo a la rodilla hasta dónde llega sin doblar la espalda.

Practicar bastante rápido. Alternativamente se puede practicar lentamente para fortalecer y mejorar el equilibrio y la coordinación.

[56] Rana pequeña



- ▲ Con las manos en los hombros, acercar el codo izquierdo a la rodilla derecha y viceversa.
- ▲ Solo acercar el codo a la rodilla hasta dónde llega sin doblar la espalda, manteniendo el tronco recto.

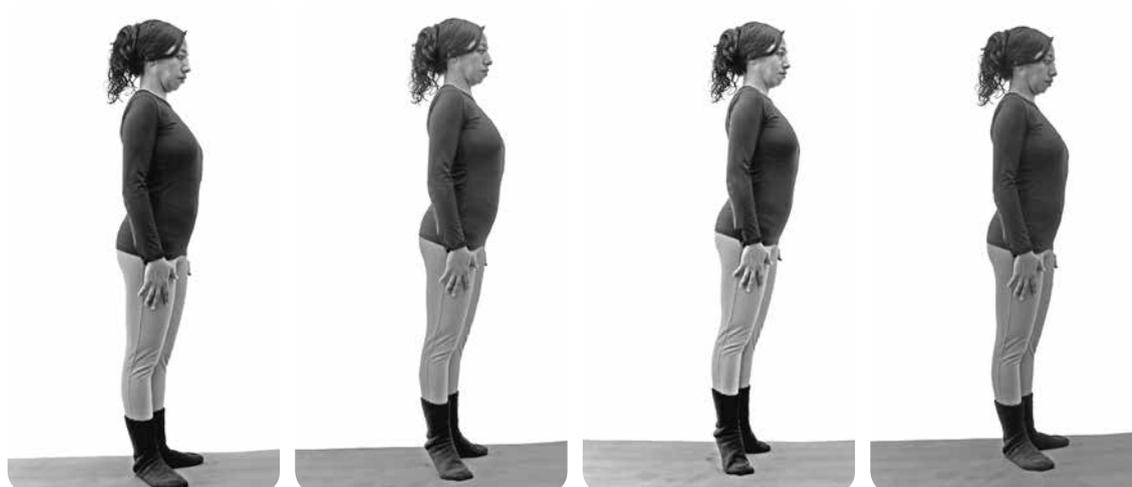
Practicar bastante rápido. Alternativamente se puede practicar lentamente para fortalecer y mejorar el equilibrio y la coordinación.

Equilibrio y coordinación

Muchas personas que han sufrido traumas tienen dificultades en la coordinación de los movimientos, en el equilibrio y en la concentración. Es por esto que se practican ejercicios de coordinación y de equilibrio para promover la concentración. En el Qi Gong y Aikido se encuentran muchos de estos ejercicios de equilibrio y en el Aikido es muy fuerte el entrenamiento de la coordinación. Son ejemplos, el ejercicio de respiración Cielo y Tierra [34] y de fortalecimiento la Rana [55], especialmente para practicar la coordinación.

Ejercicios de equilibrio

[57] Respiración de puntillas



- ▲ Pies en posición “v”, con los talones juntos.
- ▲ Levantar lentamente los talones quedándose juntos – Tomando aire.
- ▲ Sostener la posición un momento, después bajar lentamente, botando el aire.

[58] El Árbol equilibrado (Yoga)



- ▲ Manos juntas delante el pecho, colocar un pie sobre la otra pierna ya sea en el pie, la pantorrilla o en el muslo.

- ▲ Ojo: no apoyar el pie en la rodilla para no lastimarla.
- ▲ Quedarse un momento en la posición (contar 10, 20, 30, etc.).

Influencia del Yoga en las emociones: El Árbol ayuda a regular la ansiedad, fortalece la autoestima y facilita el equilibrio mental interno.

[59] La “Guerrera 1” (Yoga)

Quedarse un momento en la posición parecida a Flexores en piernas [48], con los brazos levantados. Ver Pág. 95.

- ▲ Llevar un pie delante del otro.
- ▲ Flexionar la rodilla delantera en ángulo recto.
- ▲ Mantener punta de pie atrás.
- ▲ Elevar los brazos arriba juntando las palmas.
- ▲ Repetir por el otro lado.
- ▲ Las caderas, tronco y cabeza quedan rectas.

Influencia del Yoga en las emociones: Fortalece la autoestima.



[60] La “Guerrera 2” (Yoga)

- ▲ Separar las piernas extendiendo ambos brazos.
- ▲ Girar el pie derecho a 90° y el izquierdo en diagonal.
- ▲ Flexionar la pierna de adelante en ángulo recto.
- ▲ Relajar los hombros y extender los brazos.
- ▲ Repetir por el otro lado.

Influencia del Yoga en las emociones: La Guerrera 2 fortalece la autoestima.



[61] *El Triángulo extendido (Yoga)*



- ▲ Separar las piernas extendiendo ambos brazos.
- ▲ Girar el pie derecho a 90° y el izquierdo en diagonal.
- ▲ Al botar el aire doblar el tronco hacia el lado derecho.
- ▲ La mano derecha se coloca en la pierna debajo de la rodilla.
- ▲ Voltear la cabeza hacia la mano que está arriba.
- ▲ Repetir por el otro lado.

Influencia del Yoga en las emociones: El Triángulo extendido fortalece la autoestima.

[62] *El Triángulo lateral extendido*



- ▲ Iniciar la postura en Guerrera 2 [60].
- ▲ La mano derecha se acerca al piso.
- ▲ Voltear la cabeza hacia la mano que está arriba.
- ▲ Repetir por el otro lado.

Influencia del Yoga en las emociones: El Triángulo lateral extendido fortalece la autoestima.

Ejercicios de coordinación

[63] Balancear

- ▲ Balancear las piernas, rodillas un poco inclinadas, y mover los brazos de adelante hacia atrás. En forma alternada.

Sirven también los ejercicios de Cielo y tierra [34] (Pág. 80), Rana grande [55] (Pág. 99) y Rana pequeña [56] (Pág. 99).



[64] Girar los brazos en sentidos contrarios



- ▲ Con los brazos estirados un brazo gira hacia adelante, al mismo tiempo el otro brazo gira hacia atrás.
- ▲ Seguir rotando los brazos en sentidos contrarios un par de vueltas, luego cambiar la dirección.

Versión alternativa:

Si no hay suficiente espacio, se puede hacer el ejercicio solamente girando los hombros en sentido contrario con los brazos colgados.

[65] Ejercicios de gimnasia cerebral

La gimnasia cerebral tiene como objetivo la estimulación y el desarrollo de habilidades y capacidades cerebrales creando conexiones entre el cerebro y el cuerpo a través del movimiento, logrando armonía entre aspectos emocionales, físicos y mentales.

Nariz – oreja

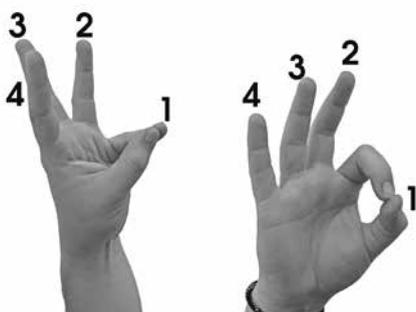


- ▲ Ubicar la mano derecha en la nariz y la mano izquierda en la oreja derecha.
- ▲ Cambiar las manos, quedando la mano izquierda en la nariz y la mano derecha en la oreja izquierda.
- ▲ Cambiar los manos de posición, aumentando poco a poco la rapidez/velocidad.

Pulgar – meñique



- ▲ Juntar el pulgar de la mano derecha con el meñique de la mano izquierda.
- ▲ Luego juntar el pulgar de la mano izquierda con el meñique de la mano derecha.
- ▲ Juntar el pulgar de la mano derecha con el dedo anular de la mano izquierda. Juntar el pulgar de la mano izquierda con el meñique de la mano derecha. Juntar el pulgar de la mano derecha con el dedo del medio de la mano izquierda. Juntar el pulgar de la mano izquierda con el meñique de la mano derecha. Juntar el pulgar de la mano derecha con el dedo índice de la mano izquierda. Juntar el pulgar de la mano izquierda con el meñique de la mano derecha. Juntar el pulgar de la mano derecha con el dedo del medio de la mano izquierda.
- ▲ Y así sucesivamente, aumentando poco a poco la rapidez/velocidad.
- ▲ Cambiar las manos aumentando poco a poco la rapidez/velocidad.



Recorrido de los dedos de las manos

- ▲ La yema del dedo pulgar toca la yema del resto de los dedos de la mano, se trabaja con ambas manos.

8. Qi Gong

“Qi” (Chi) se refiere al “aliento vital” a la energía que anima a todo el universo y en particular a la persona. “Gong” se refiere al “trabajo” o “técnica”. Qi Gong (Chi Kung) significa el trabajo sobre la energía vital o el arte de hacer circular/fluir la energía vital. En la actualidad se utiliza el término Qi Gong para referirse a múltiples ejercicios destinados a desarrollar fuerza (física, energética, mental o espiritual) o a fines terapéuticos, mediante la movilización de la energía humana (Qi). La práctica del Qi Gong supone regular el cuerpo, la respiración, la mente, la esencia, el aliento, y el espíritu (Joseph, 2016).

Existen varios ejercicios propuestos en este manual que tienen su origen en el Qi Gong. Uno de sus valores para personas que han sufrido trauma se ha descrito en el capítulo “Ejercicios de estiramientos”. Casi todos estos ejercicios tienen nombres que son muy antiguos. Se ha visto en la práctica en Bolivia que éstos inducen a imaginaciones que ayudan a aprender y realizar los ejercicios. Se trata por ejemplo de los ejercicios el Árbol equilibrado [58], Mantener el cielo con ambas manos [35] y Extensión hacia el cielo [37]. El automasaje Qi Gong [113], [114], [115], [116] que estimula todo el cuerpo, también sale de esta práctica.

9. Aikido

El Aikido es un arte marcial de origen japonés, fundado por el Maestro Morihei Ueshiba (1883-1969) que hereda tanto la tradición marcial de las artes de combate de las que procede, como una profunda espiritualidad y filosofía. El vocablo procede de la unión de: “Ai” unión, armonía, amor; “Ki” espíritu, energía vital, actitud; “Do” camino, modo de hacer (Asociación Española de Técnicos de Aikido Aikikai de España, 2011).

Es atribución del Aikido ser el arte marcial “no violento”, no busca el combate sino la armonía. Practicando este arte marcial se puede obtener soberanía personal y agilidad física, psíquica y espiritual.

Son pilares fundamentales del Aikido, el “Kokyu”, que es la respiración y el “Hara”, centro del cuerpo, también la atención y el cuidado a sí mismo y a las/los demás. Por estos aspectos es muy importante en el contexto del trabajo corporal con personas traumatizadas.

Muchos de los ejercicios de respiración y estiramientos presentados en este Manual se practican en el calentamiento y entrenamiento de Aikido. El ejercicio Poder y protección [6] y el ritual Impulso – parada [7] tienen sus raíces en este arte marcial.

Más referencias sobre este tema en el documento:

Parte II:

- *Ejercicio Poder y protección*
- *Ritual Impulso - parada*

Parte III:

- *Ejercicios de estiramiento*
- *Automasaje Qi Gong*
- *Ejercicios de respiración*
- *Ejercicios de estiramiento*
- *Posición del Oso*

10. Shiatsu

El Shiatsu es una técnica de masaje corporal en la que se utiliza la técnica de la digitopuntura (“shi” significa “dedo” y “atsu” significa “presión en zonas del cuerpo”). Adicional a los dedos y pulgares se utiliza la palma, el codo o la rodilla, mientras que la/el paciente se encuentra en todo momento vestida/o.

Esta Técnica se estableció como método de la medicina alternativa originaria de Japón, que está enraizada en las experiencias y el pensamiento de la Medicina Tradicional de China (MTC), con el objetivo de prevención y tratamiento de enfermedades, fortaleciendo la capacidad de recuperación propia del cuerpo.

El Shiatsu tiene como principio básico a los meridianos que son líneas o rutas de energía que pasan por todo el cuerpo y por dónde circula la energía vital (o de vida). Una persona está bien y bien de salud cuando toda la energía está fluyendo. Si en alguna parte del cuerpo, a lo largo de la ruta de los meridianos, hay una congestión de energía, significa que algo en el cuerpo o también en la mente está mal o enferma.

Con la técnica de automasaje del Shiatsu se hace el masaje en los puntos de los meridianos (similar a la acupuntura), en especial dónde hay una congestión de energía, para disolver estas congestiones energéticas y poner en flujo nuevamente la energía vital.

Aparte de sanar enfermedades específicas, se aplica el Shiatsu para mejorar el bienestar, fortalecer la salud en general y activar las energías vitales obteniendo en buen flujo, a través de ejercicios sencillos y fáciles a aprender. Con la aplicación de esta técnica la persona se siente más viva/o, más armónica/o, y el cuerpo, la mente, el alma y los sentimientos están en equilibrio.

Las condiciones ideales para el ejercicio son:

- 20 a 30 minutos de tiempo.
- Un lugar tranquilo sin ruidos y libre de distracciones.
- Aire fresco.
- La luz un poco más tenue.
- Una temperatura agradable.
- Ropa cómoda.

La posición ideal es la posición sentada/o - en el suelo con piernas cruzadas, sentada/o sobre los talones o en una silla. Es importante sentirse bien y cómoda/o.

Como ejercicios complementarios, también se pueden utilizar los mudras. El mudra se traduce como sello, gesto o actitud. Los mudras potencian las funciones vitales y hacen circular la energía.

Ejercicio: Automasaje - Shiatsu

[66] Estirarse



- ▲ Los pies ligeramente separados no más ancho que las caderas.
- ▲ Frotarse las manos para generar energía y calor.
- ▲ Juntar las manos tomando aire, estirar las manos con la superficie interior hacia el cielo sobre la cabeza botando aire.
- ▲ Baja los brazos tomando aire.
- ▲ Repetir el ejercicio varias veces.

Efectos:

- Profundiza el aliento.
- Fortalece la espalda.
- Vence el cansancio y te pone activada/o.

[67] Las Manos



- ▲ Estirar la muñeca hacia abajo empujando suavemente con la otra mano el dorso de la mano sintiendo un estiramiento.
- ▲ Cambiar la posición de las manos y volver a empezar, repetir un par de veces.

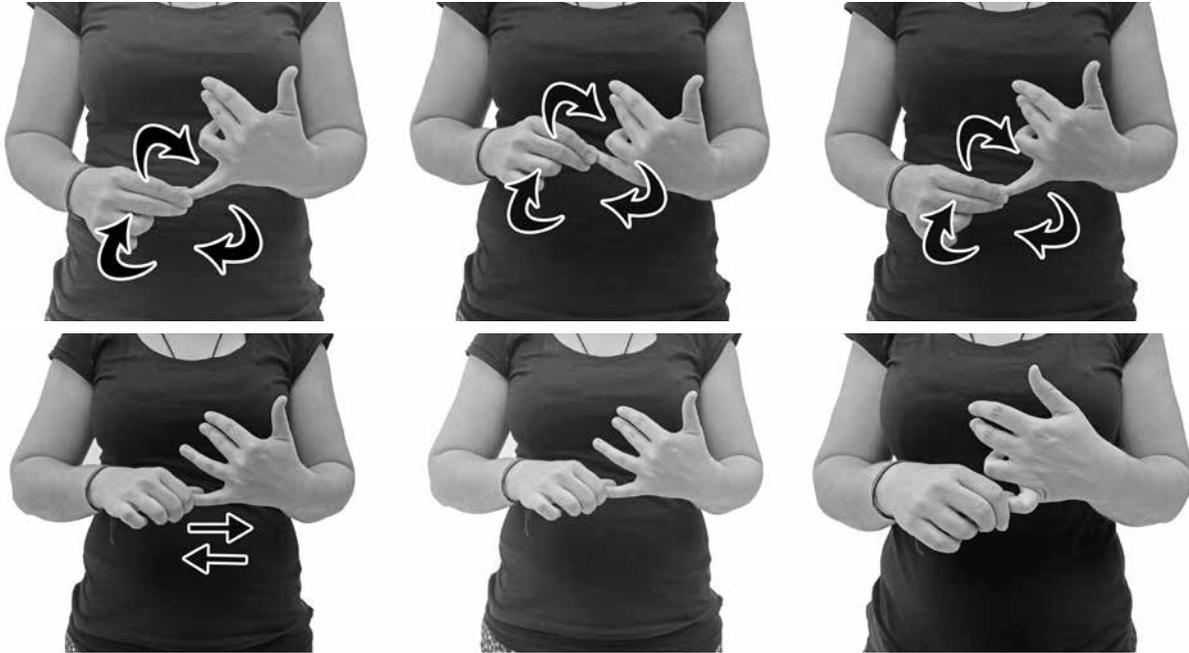


- ▲ Gira ambas manos en todas las direcciones.

Efectos:

- Deja fluir la energía en las muñecas, dónde hay frecuentemente congestiones energéticas.
- Flexibiliza las muñecas.
- Calienta las manos.

[68] Los Dedos



▲ Gira, masajea y suelta cada dedo individualmente.

Efectos:

- Estimula todos los meridianos del cuerpo (porque tienen su comienzo y/o fin en los puntos de los dedos de las manos y de los dedos de los pies).
- Relaja muy profundamente (porque los dedos están en conexión con el cerebro).

[69] El punto energético en la mano



▲ Masajea lenta pero intensamente el punto energético entre el pulgar y el dedo índice de las dos manos. Después sacude las manos.

Efectos:

- Diluye el dolor de cabeza y deja pensar más claramente.
- Destapa la nariz.
- Ayuda en estreñimiento agudo.

Atención: ¡Las mujeres embarazadas no deben masajear este punto!

[70] La Cabeza



- ▲ Golpea suavemente la cabeza con las yemas de los dedos.
- ▲ Masajea la cabeza (el cuero cabelludo) con las yemas de los dedos (como lavando los cabellos).

Efectos:

- Suelta las tensiones de la piel de la cabeza que se producen en situaciones de estrés.
- Despierta la mente y las energías.
- Activa la cabeza y todo el cuerpo.

[71] La Frente



- ▲ Poner las palmas de las manos en la frente y frotar la frente fuerte contra las manos.

- ▲ Levanta las cejas con fuerza y arruga la frente por unos segundos.



Efectos:

- Relaja la frente, que está frecuentemente tensionada en situaciones de trabajo con alta concentración, al esforzar mucho los ojos y en situaciones de muchas preocupaciones.

[72] Los Ojos



- ▲ Apoyar la cabeza en los pulgares poniéndoles en los extremos de las cejas cerca de la nariz.
- ▲ Pasar los pulgares lentamente por las cejas hacia los lados exteriores, acariciando, alisando las cejas.



- ▲ Girar los ojos lentamente, 1ro en sentido de las manecillas del reloj, luego a la inversa.



- ▲ Abrir los ojos lo más grande posible y después cerrarlos un momento.



- ▲ Frotar las manos y ponerlos sobre los ojos para calentarlos.

Efectos:

- Relaja los ojos y la frente.
- Ayuda contra el dolor de cabeza, el cansancio y las tensiones en la nuca.

[73] Las Orejas



- ▲ Masajear las orejas con el pulgar y dedo índice de abajo hacia arriba. Hacer todo lo que se siente bien.

Efectos:

- A través de este masaje se puede tratar todo el cuerpo porque en las orejas están ubicadas las zonas de reflejo de todo el cuerpo.

[74] La Boca y la Nariz

- ▲ Matraquea (mastica el aire) con los dientes 36 veces.



- ▲ Rodea los dientes con la lengua (como lavando los dientes) masajeando las encías por dentro y fuera.



▲ Sopla por los labios (como niñas/os jugando con coches de juguete – “brummm!”).



▲ Frotar la punta de la nariz y masajear los dos puntos al lado de la nariz (las aletas nasales).

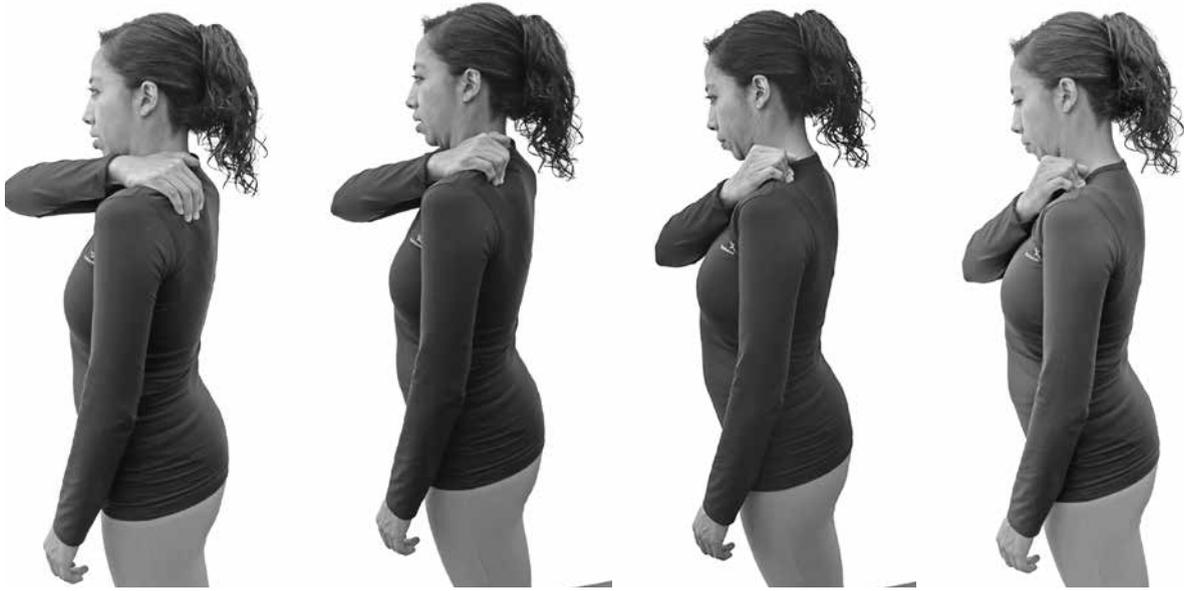


▲ Frotar la cara con las manos (como lavando la cara), haciendo un poco de presión.

Efectos:

- Fortalece la salud de los dientes y las encías.
- Destapa la nariz.
- Profundiza el aliento.

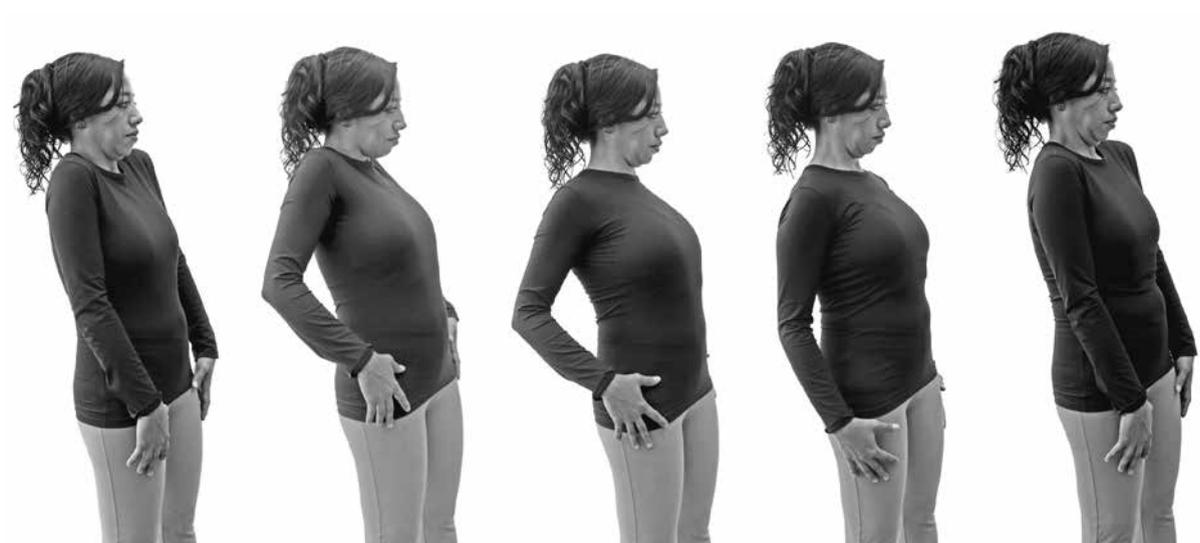
[75] La Nuca y los Hombros



- ▲ Masajear la nuca, desde atrás pasando por los hombros hacia adelante. Repetir este movimiento varias veces.

Ejercicio Rotación de la nuca, derecha e izquierda [54]. Ver desarrollo y explicación en Pág. 98.

Es importante seguir con este ejercicio para dar continuidad al proceso.



- ▲ Gira los hombros.

Ejercicio El ascensor [51] Ver desarrollo y explicación en Pág. 96. **Es importante seguir con este ejercicio para dar continuidad al proceso.**

[76] Los Brazos



- ▲ Con golpes suaves y rápidos, se inicia en el costado del cuerpo, subiendo hasta el hombro, pasando por la parte interna del brazo hasta la palma de la mano, luego girar el brazo y continuar por la parte externa de los dedos, la mano, el brazo, hasta el hombro, concluyendo en el pecho.
- ▲ Luego cambiar de lado y seguir el mismo procedimiento.
- ▲ Repetir 1-2 veces y luego cambias al otro brazo.

Efectos:

- Activa, despierta, refresca, regenera y reanima.
- Muy recomendable durante y después de largos viajes en coche.

[77] *El Timo / el Pecho*

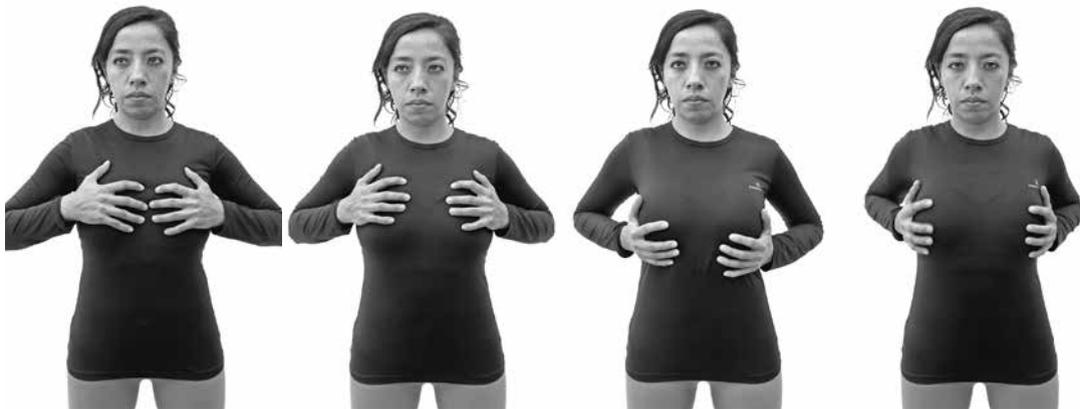
- ▲ Golpea el pecho suavemente (como los monos).

Efectos:

- Fortalece el sistema inmunológico.



[78] *Los Senos*



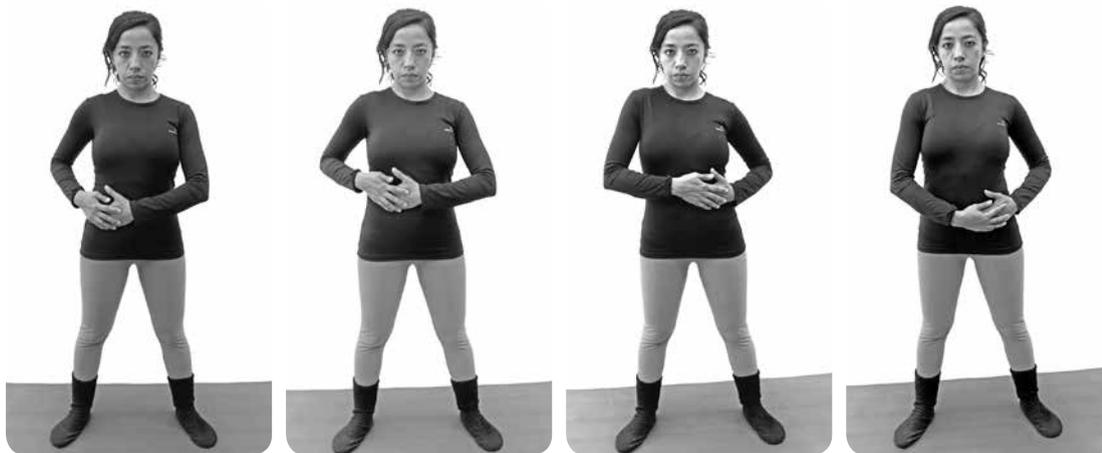
- ▲ Gira los senos con tus manos 36 veces hacia afuera.

Efectos:

- Mejora la salud de los senos.
- Activa.

Atención: ¡El ejercicio no es sólo para mujeres, es también para HOMBRES!

[79] El Abdomen / la Barriga



- ▲ Masajea el abdomen suavemente con las manos, dibujando círculos alrededor del ombligo. Comienza presionando ligeramente con tus manos el lado derecho bajo y mueves tus manos hacia arriba por encima del ombligo a la izquierda y de ahí hacia abajo. Puedes hacer varios círculos del mismo tamaño, o puedes dibujar un espiral, volviendo los círculos cada vez más pequeños hasta terminar sobre el ombligo.
- ▲ Si se termina sobre el ombligo luego se puede retornar haciendo la inversa y terminar donde se inicio.

Efectos:

- Ayuda a la digestión siguiendo el recorrido del intestino grueso.

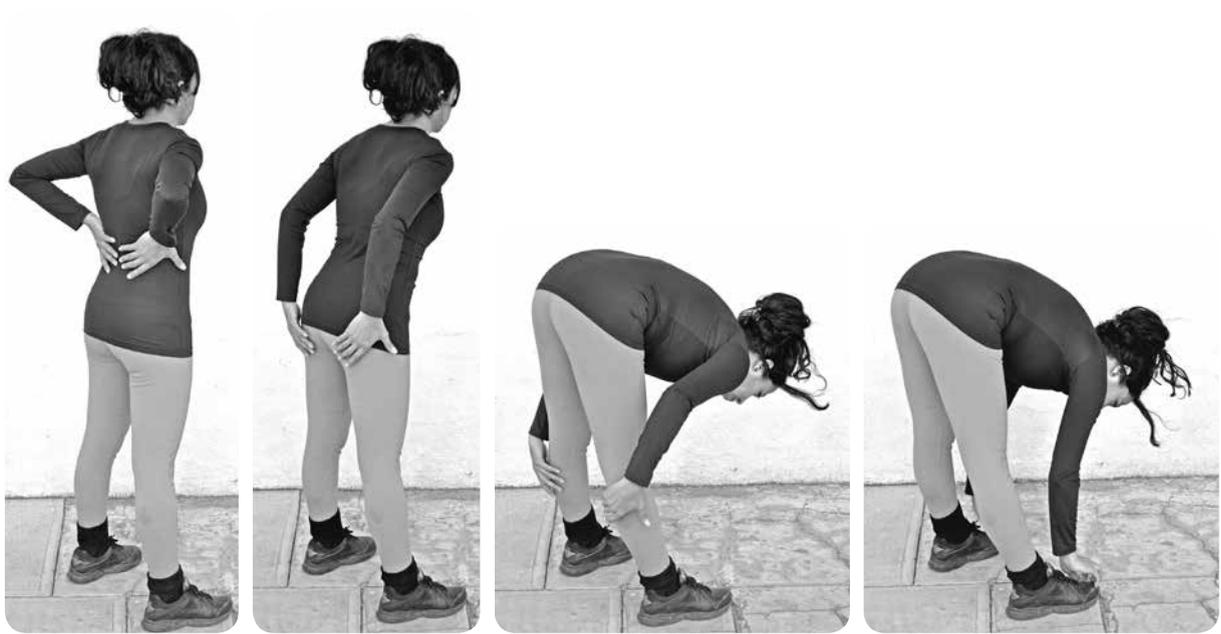
[80] Las Piernas (Automasaje Qi Gong)



- ▲ Con las manos planas o ahuecadas dar golpecitos bastante fuertes y rápidos, iniciando desde la cadera por el lado exterior de las piernas hacia los pies.



- ▲ Dar golpecitos a los pies con las yemas de los dedos. Luego seguir con los golpecitos desde los pies subiendo el lado interior de las piernas hacia arriba (hasta dónde se siente cómoda/o y agradable).



- ▲ Luego, comenzando por los riñones, dar golpecitos bastante fuertes y rápidos por el lado trasero hacia los pies y nuevamente dar golpecitos a los pies con las yemas de los dedos y seguir con los golpecitos desde los pies subiendo el lado interior de las piernas hacia arriba hasta dónde se siente cómoda/o y agradable (ver fotos arriba).

- ▲ Bajar por delante de las piernas; dando golpecitos desde la ingle hasta los pies. Nuevamente dar golpecitos a los pies con las yemas de los dedos y subir por el lado interior de las piernas hasta dónde se siente cómodo/a y agradable (ver fotos arriba).



- ▲ Repite esto 1-2 veces.

Efectos:

- Alivia la celulitis.
- Despierta y activa las piernas cansadas y pesadas.

[81] El punto energético en la pierna



- ▲ En posición sentada/o masajea lenta pero intensamente el punto energético en las dos piernas que está ubicado 4 dedos debajo de la rodilla y 1 dedo al lado exterior de la espinilla.

Efectos:

Este punto energético es el más importante en todo el cuerpo. Masajeándolo:

- Da fuerza y optimismo.
- Fortalece el sistema inmunológico.
- Ayuda a la digestión.
- Equilibra cuerpo, mente, alma y sentimientos.

[82] Los Talones



- ▲ Masajear los talones apretando al mismo tiempo con la otra mano dos puntos energéticos del mismo pie, que están ubicados entre el tobillo interior y exterior respectivamente y el tendón de Aquiles.

Efectos:

- Masajeando el punto energético entre el tobillo interior y el tendón de Aquiles: relaja y equilibra, ayuda en situaciones de cansancio, agotamiento e insomnio. Fortalece el sistema inmunológico y el sistema reproductor/la fertilidad.
- Relaja y calma dolores, en especial dolores de cabeza, nuca y espalda.
- Atención: ¡Las mujeres embarazadas no deben masajear estos dos puntos!

[83] Los Pies (1)

- ▲ Masajea la planta de los pies con un dedo en 4 líneas desde el talón hacia los dedos del pie.
- ▲ Masajea el punto energético que está ubicado abajo del juanete en el medio del pie.

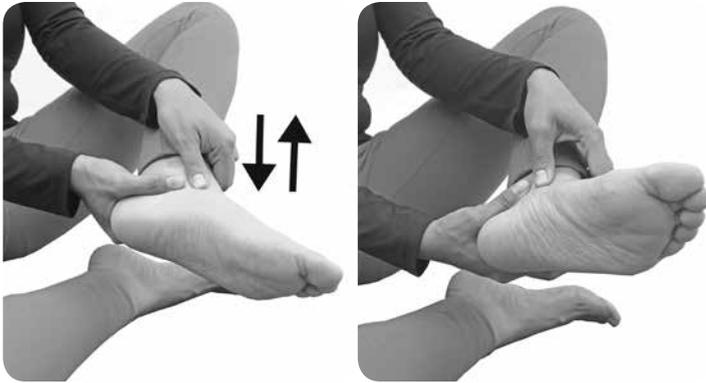


- ▲ Gira y masajea cada dedo del pie individualmente.

Efectos:

- Masajear el punto energético en el medio de la planta del pie, relaja profundamente y conecta con la energía de la tierra, activa las fuerzas vitales, estimula los riñones y calma el alma.
- Masajear los dedos del pie estimula todos los meridianos del cuerpo (porque tienen su comienzo o fin en los puntos de los dedos de los pies como en los dedos de las manos).
- Relaja muy profundamente y calma la cabeza y el cerebro (porque los dedos del pie como los dedos de la mano están en conexión con el cerebro).

[84] Los Pies (2)



- ▲ Sacude el pie ligeramente agarrándolo con las dos manos arriba de los tobillos.



- ▲ Estira la misma pierna agarrando el dedo gordo con la mano.
- ▲ Repite los ejercicios con el otro pie.

[85] Disfrute del relajamiento



- ▲ ¡Estira las piernas, échate hacia atrás y relájate!

Más referencias sobre este tema en el documento:

Parte III:

- *Qi Gong*
- *Aikido*
- *Meridianos y su estiramiento*
- *Automasaje Shiatsu*
- *Automasaje Qi Gong*
- *Ejercicios de respiración*

11. Yoga

La palabra “Yoga” se deriva del sánscrito “yuj” que significa yugo, comunión o unión, designando también la acción de sujetar, unir. Con la práctica del “yugo” se busca reparar nuestra actitud habitual de distracción, descentramiento y desconexión con la realidad, volviendo a ser más capaces de estar íntegros en el momento presente. “El Yoga es la unión del cuerpo con la mente y de la mente con el alma” (Iyengar, 2001).

El Yoga como sistema, cuenta con disciplinas y técnicas específicas que van desde la limpieza personal y la alimentación, el trabajo corporal y el desarrollo de nuestra energía sutil, el conocimiento de diversas modalidades en la respiración, el desarrollo de las capacidades sensoriales, hasta técnicas de relajación o meditación y se vincula con diversas filosofías (Asociación Internacional de Yoga Yoguismo, 2015).

El Yoga es una filosofía de India que está conectado con el hinduismo y el budismo. Tiene como objetivo la iluminación y el perfeccionamiento de sí misma/o. A través de la meditación, la práctica de respiración consciente, el desarrollo de las capacidades sensoriales, los ejercicios corporales y las técnicas de relajación, se quiere lograr una armonía entre cuerpo, mente y alma, un desarrollo personal y mejorar la vitalidad y bienestar en general. El Yoga revela el cuerpo.

El cuerpo es el mapa geográfico de nuestra mente y de las emociones. Cuando entendemos nuestro cuerpo, cuando observamos nuestros límites, cuando aprendemos a trabajar el cuerpo, estirándolo y presionando órganos, espontáneamente entramos en contacto con nuestras emociones y abrimos la puerta para mejorarnos como personas.

El método del Yoga tiene como finalidad el manejo del organismo y el desarrollo del espíritu a través de las posturas (asanas), que son posiciones que se adoptan con el cuerpo. La técnica ayuda tanto en situaciones de estrés, insomnio o depresión, estados de miedo, como también cuando sufrimos de dolores de cabeza, nuca y espalda.

Práctica

En la práctica, “El Yoga es la unión del cuerpo con la mente y de la mente con el alma” (Iyengar, 2001). Por ejemplo, las posturas descritas en este manual para el fortalecimiento de la autoestima también están relacionadas con la autoconfianza, la autoconstrucción, la autodeterminación, la identidad propia, la aceptación, el enraizamiento, la protección y el empoderamiento. Las posturas que ayudan a incrementar la autoestima también trabajan la auto-regulación, la motivación propia y la constancia. Las posturas que reducen la ansiedad (negativa) ayudan a encontrar la calma, a concentrarse, reducen el estrés y la sensación de temor.

Además, la práctica de posturas de Yoga en grupo ayuda a entender los conceptos de igualdad y equidad. Favorece la apertura para integrar y formar un grupo estable.

La práctica de Yoga en pareja favorece la empatía, el reflejo de una persona en la otra y la participación activa.

Práctica con niñas y niños

Es importante recalcar que, en las sesiones de Yoga con niñas y niños, la duración, la frecuencia y la variedad o alternancia de ejercicios de Yoga son diferentes. Se emplea el juego para realizar las posturas, así como el contar historias. También se emplean técnicas complementarias como ser dibujar y pintar mandalas (una actividad gráfica, creativa y libre a partir de formas organizadas alrededor de un centro). Existen diferentes niveles de mandalas, ver capítulo 15, Pág 156 de este Manual . Es necesario adaptar la complejidad de los ejercicios según la capacidad y experiencia de la persona o del grupo meta, su edad, contexto, etc.

Ejercicios de Yoga para la espalda

Recomendación: Esos ejercicios se puede practicar muy bien después de un ejercicio de percepción o imaginación echada/os en el piso. La respiración se realiza sólo por la nariz.

Ejercicios en posición echada de espalda

[86] Postura de relajación (relajación)



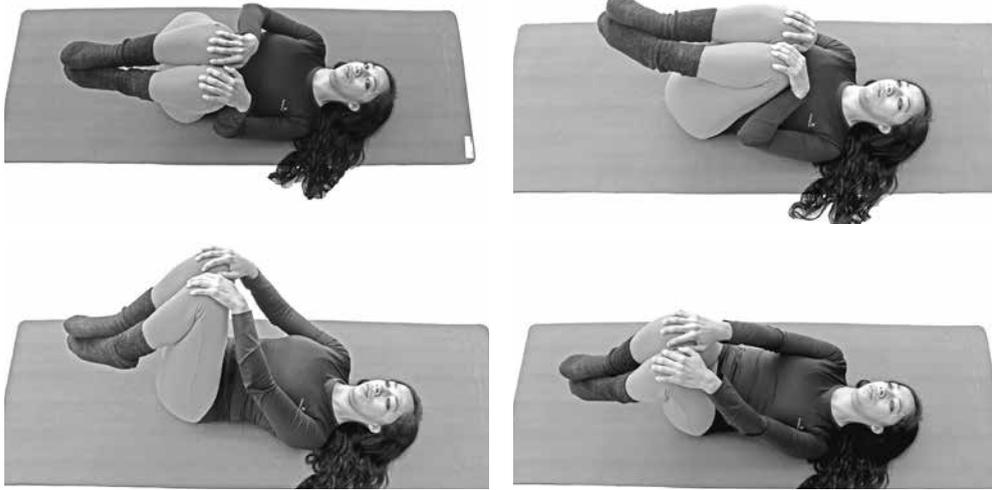
- ▲ Recostadas/os sobre la espalda, con las piernas estiradas, las manos están al lado del cuerpo con las palmas hacia arriba. Respirar profundamente en la posición de relajación.

[87] El pez (fortalecimiento)



- ▲ Recostadas/os sobre la espalda, se colocan las palmas de las manos hacia abajo a la altura de las caderas.
- ▲ Arquear el tronco hacia arriba, tocando el piso con la parte superior de la cabeza. Respirar lentamente 3 a 5 veces.
- ▲ Volver a la posición de relajación.

[88] Automasaje de la espalda baja (automasaje)



- ▲ Girar con las manos las rodillas flexionadas en pequeños círculos para masajear la espalda baja.

[89] El cocodrilo (estiramiento)



- ▲ Con los brazos extendidos y ambos hombros apoyados en el piso, dejar caer las rodillas flexionadas hacia un lado, girar la cabeza hacia el otro lado.
- ▲ Cambiar de lado.

[90] Estiramiento del psoas (estiramiento)

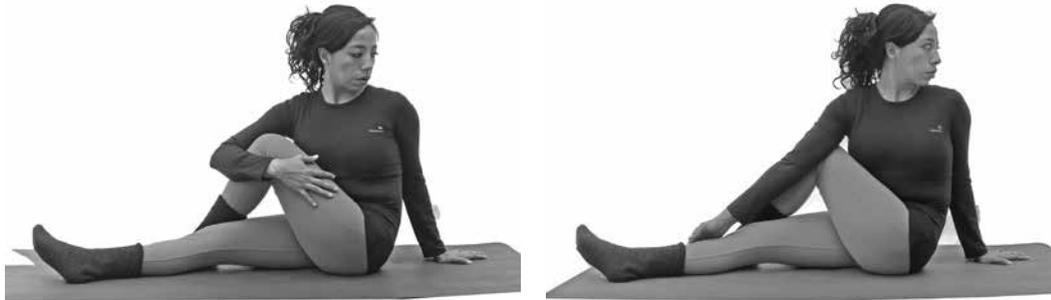


- ▲ Recostadas/os sobre la espalda, abrazar una rodilla presionándola hacia el abdomen mientras la otra pierna está extendida al piso. Quedarse unas 5 respiraciones en la posición. Cambiar lentamente la pierna.

Para levantarse del piso: Reincorporarse por un costado. Levantarse por el costado izquierdo brinda una sensación de relajación; levantarse por el lado derecho aporta energía y revitalización.

Ejercicios en posición sentada en el piso

[91] El asiento girado (estiramiento)



- ▲ Flexionar la rodilla derecha sobre la pierna izquierda, la cual se mantiene estirada (posicionar el pie derecho a la altura del muslo izquierdo).
- ▲ Con el codo izquierdo tocar el lado exterior de la rodilla derecha y girar el torso hacía atrás. La mirada se dirige hacia atrás, junto con el rostro.

Ejercicios en posición 4 puntos

Recomendación: La respiración se realiza sólo por la nariz.

[92] Vaca-gato (flexibilidad) o (estiramiento)



- ▲ Las muñecas en ángulo recto debajo de los hombros, las rodillas debajo de la cadera. La espalda recta, la mirada hacia las manos.
- ▲ Curvar la espalda hacía arriba, la vista hacia abajo, tomar aire (gato).
- ▲ Arquear la espalda hacía abajo botando aire, mirar hacia arriba (vaca).

[93] *Estiramiento de los costados*

- ▲ Sentarse sobre sus pies, estirar las manos hacia adelante, caminar con las manos primero a la izquierda, después a la derecha. Sentir el estiramiento en los costados.



[94] *Postura cuadra (estiramiento) Estiramiento girado*

- ▲ Cruzar el brazo izquierdo por adentro, la cabeza se pone en el piso, quedarse unas 5 respiraciones en esta posición, sentir el estiramiento en la espalda y el hombro izquierdo. Cambiar lentamente por el otro lado.



[95] *El niño o niña activola (relajación)*

- ▲ Sentarse sobre los talones, flexionar el tronco hacia adelante, la frente se relaja en el piso, los brazos se extienden adelante.



- ▲ Sentarse sobre los talones, flexionar el tronco hacia adelante, la frente se relaja en el piso, los brazos se caen sueltos a los costados.



Ejercicios de Yoga para fortalecer la autoestima

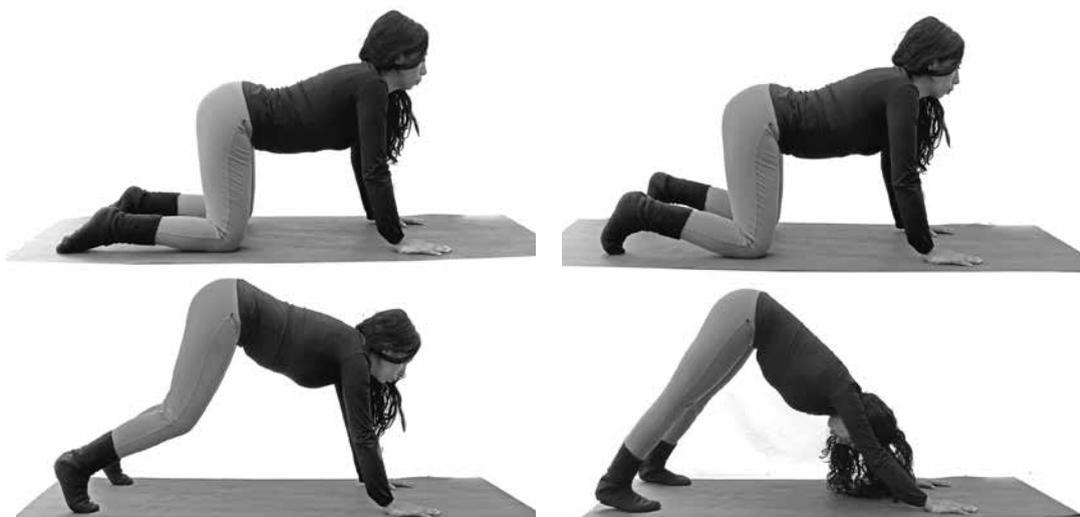
[96] El puente



- ▲ Doblar las piernas, los pies se encuentran muy cerca del glúteo.
- ▲ Tomar aire profundamente y levantar el glúteo, la espalda baja y el pecho haciendo una línea recta de la rodilla hacia el pecho. Quedar 5-10 segundos en esta posición.
- ▲ Bajar lentamente, vertebra por vertebra, botar aire. Si se puede, entrelazar dedos de las manos detrás de la espalda.

Variante Conexión Yoga-Emociones que fortalece la autoestima (hacia nuestra persona)

[97] El perro boca abajo



- ▲ Se colocan las palmas apoyadas en el suelo, la espalda arqueada hacia atrás, la espalda y los brazos estirados forman una línea desde la cadera hasta las muñecas

despegando las caderas del suelo, cabeza y cuello se mantienen erguidos, así como brazos y piernas estirados. Se termina como un triángulo.

Ejercicios de Yoga para regular la ansiedad

[98] El camello



- ▲ Colocarse de rodillas, con las piernas abiertas al ancho de la pelvis.
- ▲ Los hombros girados hacia atrás, los brazos estirados.
- ▲ Las manos se apoyan en la espalda baja, mirar hacia el techo mientras se levanta el pecho hacia arriba.
- ▲ Apoyar las manos en los talones y punta de pies, arquear la columna. Mantenerse en esa posición un momento.

Beneficios:

- Estira toda la parte frontal del cuerpo, los tobillos, los muslos y las ingles.
- Estira también el abdomen, el pecho y el cuello.
- Estira los músculos flexores de la cadera profundos (psoas).
- **Fortalece** los músculos de la espalda: tiene un **efecto rejuvenecedor**.
- Mejora la **postura**.
- Estimula los **órganos del abdomen**.
- Estimula los **órganos del cuello**.
- Fortalece el **sistema inmunológico**.

[99] El arco

- ▲ Echarse boca abajo.
- ▲ Tomarse de los pies con las manos y arquearse levantando al mismo tiempo las rodillas y el pecho del piso.
- ▲ Los pies tratan de alejarse de la cabeza, procurando no separar las rodillas ni los pies. Respirar lentamente 3 a 5 veces.
- ▲ Soltar lentamente los pies. Volver a la posición inicial.



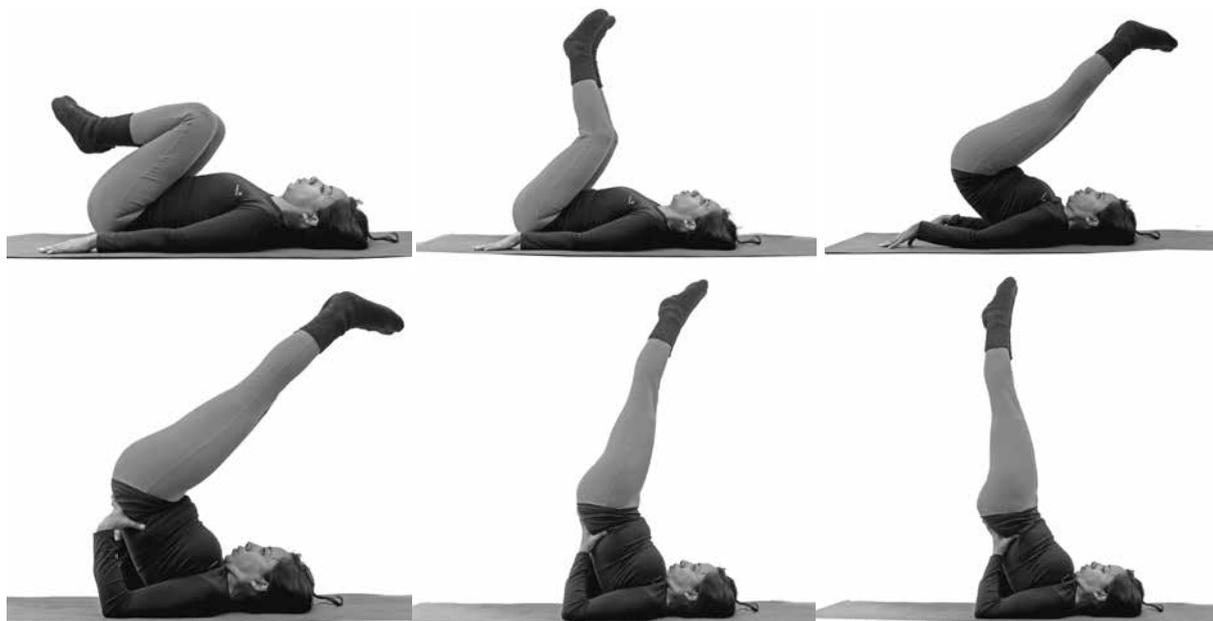
[100] Postura de la rodilla y la cabeza



- ▲ Sentados con las piernas extendidas, se estira la columna hacia arriba.
- ▲ Se dobla una pierna y se acerca el talón lo más próximo al cuerpo, se gira el tronco hacia la pierna estirada de manera que la columna se alargue gradualmente. Se inclina el cuerpo sobre la pierna extendida cuidando de no curvar la espalda. Cuando el estiramiento lo permite, se toma el pie con la mano, sino tomar la pantorrilla.
- ▲ Incorporarse lentamente y cambiar de lado.

Esta postura ayuda a la espalda y al estiramiento de la pierna.

[101] La vela



- ▲ Recostadas/os de espalda, con las piernas estiradas.
- ▲ Doblar las rodillas hacia el pecho, con las palmas de las manos a los costados del cuerpo.
- ▲ Levantar las caderas del suelo y apoyar las manos en ellas, apoyando los codos debajo de la cadera.
- ▲ Estirar las piernas con la punta de los pies hacia el techo y el tronco lo más recto posible, se procura no separar las rodillas.

OJO Aviso: Tener cuidado con espalda nunca forzar.

Ejercicios de Yoga para la fuerza de voluntad

[102] La tabla

- ▲ Colocarse sobre las manos y rodillas. Las manos deben estar firmemente plantadas en el piso, con los dedos bien separados y alineados con los hombros. Los brazos deben quedar de forma perpendicular al piso.
- ▲ Llevar una pierna hacia atrás hasta que quede totalmente extendida, apoyando los dedos en el suelo, rechazando el suelo.
- ▲ Llevar la otra pierna hacia atrás y colocarla de manera que exista una separación del ancho de las caderas entre ambos pies. El cuerpo queda estirado, formando una línea recta desde los talones hasta el cuello.



[103] El bote



- ▲ Sentarse con la columna recta, las piernas juntas y extendidas en el piso hacia el frente.
- ▲ Doblar las rodillas, levantando los pies del piso. Los brazos se estiran paralelos al piso.
- ▲ Estirar las piernas en la medida de las posibilidades, sino mantener flexionadas.

Ejercicios de yoga en pareja

(Indicado con adolescentes).

[104] El bote en pareja



- ▲ Sentarse con la columna recta, las piernas flexionadas, con las puntas de los pies juntas, tomarse de las manos por fuera de las piernas. Estirar las piernas hacia arriba juntando las puntas de los pies.

[105] El bote en pareja con apertura de piernas



- ▲ Sentarse con la columna recta, las piernas flexionadas, con las puntas de los pies juntas, al ancho de caderas, tomarse de las manos por dentro de las piernas. Estirar las piernas a los costados.

[106] El rayo de luz



- ▲ Sentados con las piernas extendidas, una persona coloca las plantas de los pies en la parte interior, inferior a las pantorrillas de la otra persona. Se estira la columna hacia arriba.
- ▲ Tomarse con las manos. Mantener rodillas rectas. La persona que tiene los pies por dentro empieza a tirar hacia atrás, de manera que la otra persona se incline hacia adelante.

- ▲ Cuidado: estirar solamente hasta donde pueda mantener la espalda recta sin formar una joroba.
- ▲ Cambiar la posición de los pies y la otra persona, la que ahora tiene los pies adentro tira para atrás.

[107] *El rayo de luz - Variación 1*

- ▲ Sentados con las piernas extendidas, una persona coloca las plantas de los pies en la parte interior, inferior a las pantorrillas de la otra persona. Se estira la columna hacia arriba.



- ▲ Tomarse de la mano derecha y tirar para atrás con la mano izquierda. Intercambiar de mano.



Ejercicios de yoga en grupo

(Indicado con adolescentes y personas adultas).

[108] La tabla hacia arriba versión 1



- ▲ Sentadas, con las piernas flexionadas, abiertas al ancho de las caderas, las plantas se apoyan con firmeza en el suelo.
- ▲ Las manos se apoyan en línea recta desde los hombros, con los dedos girados hacia la cadera.
- ▲ Se levantan los glúteos, percibiendo que el tronco se levanta.
- ▲ Otra persona se coloca sentada a la altura de la cadera de la persona que ya está en posición y arma la postura. Se apoya la cabeza en la cadera de la persona.
- ▲ Las personas se colaboran para formar una "S" como una serpiente.

[108] La tabla hacia arriba versión 2



- ▲ En grupo de mínimo 4 personas, se sientan en sillas en un cuadrado o círculo.
- ▲ Se giran en la misma dirección y se echan con la espalda en los muslos de la persona de atrás, sólo apoyándose con los hombros.
- ▲ Después se sacan todas las sillas.
- ▲ Las personas se auto-sostienen mutuamente.

[109] *El bote con piernas estiradas*

- ▲ En grupo mínimo de 6 personas, se sientan en círculo con la columna recta. Las piernas flexionadas, con las puntas de los pies de los/ las vecinos/as juntas, al ancho de las caderas.
- ▲ Tomarse con las manos de los hombros.
- ▲ Estirar las piernas manteniéndolas abiertas de forma que las puntas de los pies tocan los pies de los/las vecinos/as.



[110] *El árbol en una pierna*

- ▲ Formar un círculo con el brazo derecho extendido y apoyado sobre el hombro de la persona del lado derecho.
- ▲ Colocarse de pie con la columna recta y sin tensionar los músculos.
- ▲ Levantar la pierna izquierda al frente. Mantener la vista al frente.
- ▲ Realizar la postura por ambos lados.

Esta postura es recomendada para trabajar con mujeres y funcionarios públicos.



Más referencias sobre este tema en el documento:

Parte III:

- *Qi Gong*
- *Aikido*
- *Shiatsu*
- *Meridianos y su estiramiento*
- *Automasaje Shiatsu*
- *Automasaje Qi Gong*
- *Ejercicios de respiración*
- *Referencia Mandalas (Mandalas de diferentes niveles para fotocopiar)*

12. Reiki

Reiki (energía vital mental/espiritual) fue desarrollado por el japonés Usui Mikao en el año 1910. Es un sistema de armonización natural que utiliza “Qi”, la “energía vital”, para tratar el cuerpo, la mente y el espíritu. Reiki tiene un efecto sanativo, es un sistema que nos enseña a reconocer el poder que tenemos dentro de nosotras/os y que nos ayuda a modificar, mejorar y potenciar nuestra energía con el propósito de mejorar y armonizar nuestra salud general. El tratamiento consiste en poner las manos sobre partes específicas del cuerpo.

Ejercicio: Automasaje REIKI

[111] Automasaje REIKI

Iniciar en posición sentada/o, tomar y botar aire, percibiendo como el cuerpo se relaja (más y más) - sentirse pesada/o - soltar los pensamientos y todo lo que le pese. Masajear y frotar las manos para generar energía (Dedos siempre muy cerrados).

A continuación, las 14 posiciones de las manos para el auto-tratamiento. Es importante mantener cada posición de 2-3 min (50 minutos en total).



1. Poner las manos sobre los ojos cerrados, cubriendo la cara, dedos cerrados. Disminuye el estrés, resfriados, da pensamientos más claros.



2. Poner las manos encima de las orejas en los dos lados de la cabeza, tocando las sienas. Armoniza la mente, da energía y ayuda si te sientes deprimida/o, disminuye dolor de cabeza.

3. Poner las manos a los dos lados de la cabeza, cubrir las orejas. Sensación agradable, disminuye dolor de oídos, resfriados, gripe.



4. Poner las manos la base del cráneo como teniendo una pelota, los dedos hacia arriba. Ayuda a dormir y sentir seguridad. Disminuye dolor de cabeza, miedos y depresión. Tranquiliza mental y emocionalmente.



5. Poner las manos en el cuello, las muñecas se tocan en el medio del cuello. Armoniza la presión, dolor de garganta y ronquera.



6. Poner las manos a los lados derecho e izquierdo del tórax, los dedos se encuentran directamente debajo la clavícula. Fortalece el sistema inmunológico, regula el corazón y la presión, aumenta la alegría de vivir, la compasión y revierte sentimientos negativos.





7. Poner las manos debajo el tórax, sobre la cintura, los dedos tocándose. Ayuda a la digestión, da energía, ayuda para relajar y disminuye miedos.



8. Poner las manos al lado izquierdo y derecho del ombligo, los dedos se tocan. Regulariza el páncreas y la digestión. Sentimientos fuertes como miedo o depresiones se calman y se fortalece la autoestima.



9. Poner las manos sobre el pubis, haciendo una V, los dedos se tocan. Ayuda al intestino grueso, la vejiga, el uréter, dolores de menstruación. Nos fortalece y da confianza en la vida.



10. La Espalda / Manos a los dos lados de la columna vertebral sobre los hombros. Los dedos en dirección de la columna vertebral. Ayuda para problemas de la espalda, para relajar, también para dejar sentimientos fuertes y fortalecer la consciencia de responsabilidad.

11. Poner una mano en el centro del tórax y la otra mano, con la palma al exterior en la espalda. Equilibrador para el timo y el corazón, eleva ganas para vivir y ayuda cuando estas con preocupaciones y depresiones.



12. Poner las manos sobre los riñones. Fortalece y desintoxica los riñones, glándulas. Disminuye el estrés, dolor de espalda y fortalece la autoestima y confianza.



13. Poner las manos a los dos lados de la espalda entre cintura y el sacro. Fomenta la vivacidad, la creatividad y sexualidad.



14. Poner las manos con los dedos que tocan el coxis, las manos se abren como una V. Activa y armoniza el sistema nervioso, los órganos sexuales, la digestión y el nervio ciático, activa la creatividad y la confianza en la vida.



Más referencias sobre este tema en el documento:

Parte III:

- *Qi Gong*
- *Aikido*
- *Shiatsu*
- *Automasaje Shiatsu*
- *Automasaje Qi Gong*

13. Grounding - Enraizamiento

La palabra “grounding” fue utilizada por primera vez en la psiquiatría y la psicología por el psicólogo norteamericano Alexander Lowen (1910-2008) creador del Análisis Bioenergético, donde se postula que lo que sucede en el cuerpo es idéntico a lo que sucede en la mente y viceversa. Grounding podría ser traducido al castellano como “enraizamiento” o “aterrizar en la tierra”. Si lo enfocamos desde lo chamánico es la reconexión con la madre tierra o la Pachamama.

Enraizamiento es otro modo de decir que una persona tiene los pies sobre la tierra. Puede también extenderse a significar que una persona sabe dónde se planta, y por lo tanto sabe quién es. Asentándose en la tierra, una persona tiene una “posición”, es decir, es “alguien”. En un sentido más amplio, el Grounding representa el contacto de un individuo con las realidades básicas de su existencia. La persona está enraizada en la tierra, identificada con su cuerpo, consciente de su sexualidad y orientada hacia el placer. Estas cualidades faltan en la persona que se encuentra “en el aire”, en su cabeza en vez de estar sobre sus pies. Esto también les pasa a las personas traumatizadas, en especial a las que están perdidas en las disociaciones.

Con varios ejercicios corporales se pueden formar y respaldar aspectos del enraizamiento:

- La posición (de pie) enraizada [112].
- El contacto hacia a su cuerpo, consigo mismo, a la identidad del yo y a su entorno.
- La orientación a la realidad, al presente (al aquí y ahora).

Se conocerán unos ejercicios del enraizamiento mediante:

- Masaje en la planta del pie con pelota [120].
- Ejercicios con imaginación: el Árbol [23], la posición del Oso [24].
- Ejercicio de Poder y protección [6].
- Todos los ejercicios de percepción y respiración.

Ejercicio de enraizamiento

[112] La montaña (Yoga)

- ▲ De pie, el cuerpo se extiende recto.
- ▲ Piernas al ancho de las caderas, pies apuntando al frente.
- ▲ Hombros hacia atrás.
- ▲ Los brazos rectos con los dedos de las manos dirigidos al piso, ligeramente separados del cuerpo.
- ▲ Respirar profundamente.



Más referencias sobre este tema en el documento:

Parte II:

- *Protección y Empoderamiento*
- *Ejercicio Poder y protección*

Parte III:

- *Qi Gong*
- *Aikido*
- *Ejercicio más imaginación: el Oso, el Árbol, el León*
- *Masaje con pelota, pie*
- *Ejercicios de respiración*

14. Masaje y Automasaje

Definición de quiromasaje:

El Quiromasaje es un método de valoración (mediante la palpación perceptiva) y de tratamiento manual, aplicado sobre la cubierta corporal y transmitido por la presión mecánica de las manos a los diferentes órganos y tejidos del cuerpo humano, que tiene a la vez, efectos reguladores sobre el dolor, los estados de ánimo y en general sobre la psique.

Fuente: Speranza, 2019.

Los beneficios del masaje hasta nuestros días han evolucionado desde las técnicas más simples para proporcionar relajación y favorecer el sueño, hasta el desarrollo específico de algunos masajes más complejos para aliviar o eliminar dolencias concretas del cuerpo y/o del organismo.

Indicaciones

Existen muchas molestias/motivos para aplicar masajes, ahora mencionamos algunos, en negrilla los que interesan más en el contexto del manual:

- Mialgias
- Lumbagos
- Contracturas musculares.
- Preparación muscular para el deporte.
- **Estrés**
- **Insomnio**
- **Nerviosismo**
- **Agotamiento físico y psíquico.**
- **Ansiedad**
- **Dolor**
- **Generar sensación de confianza y acompañamiento.**

Técnicas

- **Roce, deslizamientos:** Son movimientos ligeros con las palmas o dorsos de las manos sobre la zona a tratar, produciendo calor y relajación.
- **Amasamiento:** Esta técnica tiene como base la compresión de la piel, tejido subcutáneo y músculos subyacentes para relajarlos.
- **Fricciones:** Con esta técnica tratamos de encontrar zonas profundas dónde existan nudos, los cuales deshacemos con la yema o nudillos de los dedos pulgar, índice o medio. El movimiento debe ser circular y evitar presiones lineales.
- **Golpecitos o percusión:** Requiere que las manos o partes de las manos administren golpes ligeros a un ritmo rápido sobre el cuerpo. Las manos deben estar en forma ahuecada, de puño suave o estiradas, golpeando con el borde exterior de la mano para relajar y calentar.

- **Masaje con pelota de tenis:** Es la técnica de la fricción con una pelota de tenis que se la pone entre una pared o el piso y el cuerpo. Se presiona el cuerpo contra la pelota con movimientos pequeños y suaves. Así se relajan los músculos y se deshacen nudos en el tejido.

Las técnicas de automasaje o masaje se pueden realizar en pareja.

Aplicaciones de masajes y automasajes a personas traumatizadas

Con personas traumatizadas se usa el masaje con reserva (véase “Tacto corporal”). El contacto de la mano al cuerpo tiene que ser claro, decidido y con calma. Las personas muchas veces tienen músculos tensos y con dolores por estrés, puede ser muy eficaz dar unos masajes (amasamiento y fricciones) sobre estos puntos dolorosos (llamados miogelosis y tendinitis). Estos dolores musculares se encuentran en su mayoría en la nuca y la parte baja de la espalda.

No se trabaja directamente sobre la piel sino con ropa. Siempre se empieza con automasaje para habituarse al toque y aprender las técnicas adecuadas.

Con las internas del penal de mujeres y con las personas que han sufrido violencia intrafamiliar se aplicó el masaje en la nuca y la parte baja de la espalda. A algunas mujeres en el penal les gustaba mucho dar un masaje a otra compañera. Más allá del alivio de dolores, también es un cariño consigo misma o con la compañera un acto de relación. (Penal San Sebastián Mujeres – Cochabamba).

Automasaje Qi Gong

Es una técnica especial de golpeteos sobre todo el cuerpo para estimular los meridianos. Es también un método para percibirse/sentirse bien. Con este masaje se tuvo mucho éxito con mujeres que han sufrido violencia. La técnica es además muy solicitada para cuidar a “quienes cuidan” o en la prevención de estrés.

Ejercicios de Automasaje

Para el ritmo se cuentan unos 9 golpecitos en cada parte del cuerpo (entre hombro y codo, entre codo y mano, entre cadera y rodilla y entre rodilla y pie, etc.).

[113] Automasaje Qi Gong Brazos

Ejercicio Brazos [76] Ver desarrollo y explicación en Pág.114. **Es importante seguir con este ejercicio para dar continuidad al proceso.**

[114] Automasaje Qi Gong Piernas y pies

Ejercicio Piernas [80] Ver desarrollo y explicación en Pág.116. **Es importante seguir con este ejercicio para dar continuidad al proceso.**

[115] Automasaje Qi Gong Cabeza y cara

Ejercicio Cabeza [70], Frente [71]. Ver desarrollo y explicación en Pág.109 respectivamente. **Es importante seguir con este ejercicio para dar continuidad al proceso.**

[116] Automasaje Qi Gong Barriga

Ejercicio Abdomen/barriga [79] Ver desarrollo y explicación en Pág.116. **Es importante seguir con este ejercicio para dar continuidad al proceso.**

[117] Automasaje Espalda



Roce



Fricción al lado de la columna



Fricción en el borde de la pelvis



Posición para masajear con los nudillos de los pulgares

- ▲ **Roce:** Deslizar sobre la zona de los riñones.
- ▲ **Fricción:** Friccionar con los nudillos de los pulgares – al lado de la columna - sobre el borde de la pelvis - sobre el sacro y al lado (hueso al medio de la pelvis).

[118] Automasaje Nuca



Roce



Amasamiento



Fricción



- ▲ **Roce:** Deslizar la mano sobre la nuca y el hombro.
- ▲ **Amasamiento:** Tomar el músculo grande de la nuca entre los dedos y el pulpejo – apretar sin lastimar como masa.
- ▲ **Fricción:** yemas de los dedos, índice y/o medio buscan nudos, quedarse en estos puntos apretando y masajeando en círculos – borde del omoplato y base del cráneo.

[119] Automasaje Manos

Masaje de las palmas con conciencia sensorial



Masajear suavemente la palma de una mano con el pulgar de la otra mano con conciencia sensorial.

Masaje de los dedos



Masajear cada dedo, uno después de otro con fuerza, desde la palma hacia las puntas.

Extensión de dedos



- ▲ Extender los dedos – tomando aire - sentir el estiramiento.
- ▲ Relajar los dedos - botando aire - sentir el relajamiento.

Presión de dedos entre sí



- ▲ Presionar las yemas de los dedos – tomando aire - sentir la presión.
- ▲ Relajar los dedos - botando aire - sentir el relajamiento.

[120] Automasaje con pelota de tenis

Espalda (Masaje de espalda con variante en uso de media)



- ▲ Colocar la pelota de tenis en una media en el punto donde se quiera.
- ▲ Friccionar al lado de la columna, en el borde del omoplato.

- ▲ Con las rodillas poco flexionadas, colocar la pelota de tenis entre el cuerpo y la pared a la altura de la columna vertebral (no encima de la columna, sino en los músculos a los costados), en la espalda baja hasta el sacro.
- ▲ Mover las rodillas de abajo hacia arriba y de derecha a izquierda.
- ▲ La pelota de tenis presiona sobre los músculos a los costados de la columna, no debe rodar sobre las vértebras. El nivel de presión decide cada quien, según se sienta bien.



Pies

- ▲ Posición parada o sentada: Mover el pie sin zapatos sobre la pelota, apretar con fuerza donde se siente cómodo/ agradable.
- ▲ En puntos dolorosos se puede parar y friccionar.
- ▲ Dejar la pelota, poner el pie en el piso - sentir las diferencias entre los pies.



Masaje en parejas

Recomendación: No se aplica con personas víctimas, solo entre personas que adquieren confianza.

[121] Espalda



Fricción



Fricción



Golpecitos en la espalda



Golpecitos en el sacro

La persona que recibe el masaje flexiona la espalda de manera relajada, rodillas un poco flexionadas.

- ▲ Roce: deslizar las dos manos al lado de la columna por toda la espalda desde la nuca hacia la espalda baja.
- ▲ Golpecitos con manos ahuecadas o con el borde externo de la mano a los lados de la columna (¡no encima la columna!), subiendo y bajando por toda la espalda.
- ▲ La persona que masajea ayuda a la pareja a levantarse con una mano al hombro derecho y otra en la espalda baja al lado izquierdo.

[122] Hombros y omoplatos



Roce



Amasamiento / Masaje



Fricción

- ▲ Roce con la palma y dedos juntos se pasa por toda la espalda haciendo presión.
- ▲ Masaje sobre la clavícula, hasta los hombros se ejerce presión.
- ▲ Fricción con los pulgares se fricciona sobre la cresta de los omoplatos.

[123] Nuca



Fricción en la base del cráneo



Sujetar la cabeza



Golpecitos

- ▲ Roce con toda la palma de la mano: deslizar sobre la nuca;
- ▲ Amasamiento. Tomar el músculo en las manos, “tratar” como masa;
- ▲ Fricción. Buscar nudos con el pulgar en el borde del omoplato, con las yemas del índice o medio en la base del cráneo - fijar la cabeza con la otra mano;
- ▲ Golpecitos con la parte externa de las manos sobre el músculo grande de la nuca.
- ▲ Se termina con roce.

Más referencias sobre este tema en el documento:

Parte III:

- *Ejercicios corporales - explicaciones sobre los meridianos.*
- *Masajes y Automasajes*

15. Mandalas

Información para la interpretación de Mandalas

Dependiendo de lo que se quiere lograr, el mandala se comienza a pintar desde el centro hacia afuera para la exteriorización de las emociones mientras que, desde afuera hacia dentro, es la búsqueda del propio centro y la asimilación del conocimiento. Si no se termina el mandala en ese momento, es mejor dejarlo así y la próxima vez se elige uno nuevo, con colores que vayan más acorde al estado de ánimo de ese momento.

Los colores en los mandalas también tiene un significado, su uso está relacionado con el estado de ánimo de quien los pinta:

BLANCO: Nada, pureza, iluminación, perfección.

NEGRO: Muerte, limitación personal, misterio, renacimiento, ignorancia.

GRIS: Neutralidad, sabiduría, renovación.

ROJO: Masculino, sensualidad, amor, arraigamiento, pasión.

AZUL: Tranquilidad, paz, felicidad, satisfacción, alegría.

AMARILLO: Sol, luz, jovialidad, simpatía, receptividad.

NARANJA: Energía, dinamismo, ambición, ternura, valor.

ROSA: Aspectos femeninos e infantiles, dulzura, altruismo.

MORADO: Amor al prójimo, idealismo y sabiduría.

VERDE: Naturaleza, equilibrio, crecimiento, esperanza.

VIOLETA: Música, magia, espiritualidad, transformación, inspiración.

ORO: Sabiduría, claridad, lucidez, vitalidad.

PLATA: Capacidades extrasensoriales, emociones fluctuantes, bienestar.

Ejercicios de Mandalas

Mandala recomendado para niños.

Mandala recomendado para adolescentes.

Mandala recomendado para personas adultas.

Tanto para estos grupos etarios como para los resultados que se quieren obtener, las mandalas, se las pueden descargar del internet o comprarlas en revistas.

16. Mudras

El mudra se traduce como sello, gesto o actitud. Los mudras potencian las funciones vitales y dirección de la energía sutil. Viene de la tradición Hindú, donde se utilizan las manos y los dedos con el fin de calmar la mente y lograr el bienestar.

Mudra de la energía (Apan Mudra)

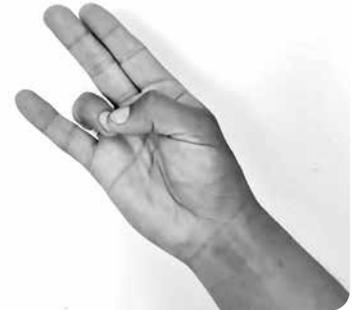
Este mudra energético produce mejorías, un estado de ánimo con efecto tranquilizador. Ayuda a eliminar las sustancias tóxicas del cuerpo y a depurar todo el organismo.



Mudra de la tierra (Prithvi Mudra)

El mudra terrestre ayuda a compensar una carencia de energía terrestre en el cuerpo, que puede conllevar cansancio físico y una disminución de la vitalidad. Ayuda a sentir confianza y seguridad, mejorar la tolerancia y paciencia.

Estos son algunos ejemplos de mudras, el trabajo con los dedos permite un sinnúmero de combinaciones.



IV. BIBLIOGRAFÍA

Asociación Española de Técnicos de Aikido Aikikai de España (2011). Un Arte Marcial Una parte del Budo [Website]. Recuperado el 12 de julio del 2019 de <http://www.aikikai.org.es/>

Asociación Internacional de Yoga Yoguismo. (2015). Una clase de Yoga. Ciudad de México, México. Editorial Adrian Marsilli/ Asociación Internacional de Yoga Yoguismo, A.C. Sestieri, M.

Asociación Internacional de Yoga Yoguismo. (2014). Yoga es Salud. Ciudad de México, México. Editorial Asociación Internacional de Yoga Yoguismo, A.C. y Solar Fundación Cultural, A.C.

Baile Ayensa, José Ignacio (s.f.). ¿Qué es la imagen corporal?. En: Revista de Humanidades “Cuadernos del Marqués de San Adrián” [PDF]. Recuperado el 12 de julio del 2019 de http://www.unedtudela.es/archivos_publicos/qweb_paginas/4469/revista2articulo3.pdf

Campos, A. (2006). Neuroeducación: uniendo las neurociencias y la educación en la búsqueda del desarrollo humano. En: La Educación. Revista Digital, 143 [PDF]. Recuperado el 26 de junio del 2019 de http://www.educoea.org/portal/La_Educacion_Digital/laeducacion_143/articulos/neuroeducacion.pdf

Carrasco Ortiz, M. y González Calderón, M. (2006). Aspectos conceptuales de la agresión: Definición y modelos explicativos. En: Acción Psicológica, 4 (2), 7-38 [PDF]. Recuperado el 12 de julio del 2019 de <https://www.redalyc.org/pdf/3440/344030758001.pdf>

Classe Q.S.L. (2016). Definición de relajación (relax) [Website]. Recuperado el 26 de junio del 2019 de <https://www.encyclopediasalud.com/definiciones/relajacion>

Consciencia Sensorial (2019). Origen [Website]. Recuperado el 12 de julio del 2019 de <http://www.conscienciasensorial.com/origen/>

Glaus, Eva (2008) y López, Martha (2013). NOS AYUDAREMOS – Guía para el manejo de grupos de ayuda mutua con personas que viven situaciones de violencia. Cochabamba: INTERTEAM.

Guevara, Horacio (2009). Intervención en crisis [Website]. Recuperado el 26 de junio del 2019 de <https://de.slideshare.net/horacioguevara/intervencion-en-crisis-2414492>

Höhmann-Kost, A., Siegele, F. (2008). Auf dem Weg zur Aggressionsregulationskompetenz – Perspektiven und Praxis aus Sicht der Integrativen Leib- und Bewegungstherapie. En: Integrative Bewegungstherapie – Zeitschrift für Integrative Leib- und Bewegungstherapie, 1.

Hüttermann, Elisabeth (2005). YO SOY... Historias de vida. Veintiséis voces bolivianas. La Paz: Luciérnaga.

Instituto Politécnico Nacional (2014). Principales Musculos [Presentación]. Recuperado el 12 de julio del 2019 de <https://pt.slideshare.net/Vagoon/musculos-hmc/8?smtNoRedir=1>

Jansen Estermann, Colette (2010). Cicatrices y Crecimiento: Las Experiencias Traumáticas y los Recursos Existentes en la Población Estudiantil de La Paz y El Alto. Cochabamba: Verbo Divino.

Joseph, Manuel (2016). Qigong (Chi Kung) [Website]. Recuperado el 26 de junio del 2019 de <http://www.taijiquan.info/qigong.htm>

Jossen, Anja; Roth, Janis Stéphanie; Sauser, Anja (2009). Bewegungsgruppentherapie für psychisch kranke Migrantinnen. Zürich: Seismo.

Lechtzin, Noah (2017). Intercambio de oxígeno y dióxido de carbono [Website]. Recuperado el 12 de julio del 2019 de <https://www.msmanuals.com/es/hogar/trastornos-del-pulm%C3%B3n-y-las-v%C3%ADas-respiratorias/biolog%C3%ADa-de-los-pulmones-y-de-las-v%C3%ADas-respiratorias/intercambio-de-ox%C3%ADgeno-y-di%C3%B3xido-de-carbono>

McCann, L. y Pearlman, L.A. (1990). Psychological Trauma and the Adult Survivor: Theory, Therapy and Transformation. New York: Brunner/Mazel.

Middendorf Institut (2019). Terapia y enseñanza respiratoria [Website]. Recuperado el 12 de julio del 2019 de http://www.aliento-experimentable.com/?page_id=101

Nazaret Laso, Álvaro (2010). Consciencia sensorial – Sensing (texto tomado de Internet) [Website]. Recuperado el 12 de julio del 2019 de <http://nazaretlaso.blogspot.com/2010/10/consciencia-sensorial-sensing-texto.html>

Ohashi, W. y Monte, T. (1995). Cómo leer el cuerpo [Website]. Recuperado el 26 de junio del 2019 de http://www.iepala.es/IMG/pdf/fisonomia_china.pdf

Ojeda, Teresa E. (2006). El autocuidado de los profesionales de la salud que atienden a víctimas de violencia sexual [PDF]. Recuperado el 26 de junio del 2019 de http://sisbib.unmsm.edu.pe/BVRevistas/ginecologia/vol52_n1/pdf/a05v52n1.pdf

Pérez Porto, J. y Gardey, A. (2012). Definición de percepción [Website]. Recuperado el 26 de junio del 2019 de <http://definicion.de/percepcion/>

Pérez Porto, J. y Merino, M. (2013). Definición de protección [Website]. Recuperado el 26 de junio del 2019 de <https://definicion.de/proteccion/>

Petzold, Hilarion G. (2019). Textarchiv H.G. Petzold [Website]. Recuperado el 1 de julio del 2019 de <http://www.fpi-publikation.de/artikel/textarchiv-h-g-petzold-et-al-/index.php>

Reddemann, Luise (2019). Luise Reddemann – Imagination als heilsame Kraft [Website]. Recuperado el 26 de junio del 2019 de <http://www.luise-reddemann.de/home/>

Respiración.com (2016). Respiración profunda: clave para aliviar el estrés [Website]. Recuperado el 2 de diciembre del 2019 de <https://www.relajemos.com/respiracion-profunda/>

Rothschild, Babette (2000). *The Body Remembers: The Psychophysiology of Trauma and Trauma Treatment*. New York: WW Norton & Co.

Rytz, Thea (2009). *Centered and Connected: A Therapeutic Approach to Mind-Body Awareness*. Berkeley: North Atlantic Books.

Schauer, M., Neuner, F. & Elbert, T. (2005). *Narrative Exposure Therapy: A Short-Term Intervention for Traumatic Stress Disorders after War, Terror or Torture*. Ashland, OH, US: Hogrefe & Huber Publishers.

Speranza, Duilio (2019). Quiromasaje [Website]. Recuperado el 26 de junio del 2019 de <http://www.saludterapia.com/articulos/terapias-y-tecnicas/158-masajes/1138-definicion-quiromasaje.html#ixzz1x2RQYYBn>

Stopczyk-Pfundstein, Annegret (2013). Leibphilosophie [Website]. Recuperado el 26 de junio del 2019 de <http://www.stopczyk-philosophie.de/leibphilo.html>

Ucha, Florencia (2009). Definición de Imaginación [Website]. Recuperado el 26 de junio del 2019 de <http://www.definicionabc.com/general/imaginacion.php>

Vicente Rodrigo, José Luis (2018). La terapia en la disociación traumática [Website]. Recuperado el 12 de julio del 2019 de <https://memoriaytrauma.com/la-terapia-la-disociacion-traumatica/>

Wikipedia (2019a). Ansiedad [Website]. Recuperado el 26 de junio del 2019 de https://es.wikipedia.org/wiki/Ansiedad#Escala_de_Hamilton

Wikipedia (2019b). Depresión [Website]. Recuperado el 26 de junio del 2019 de <https://es.wikipedia.org/wiki/Depresión>

Wikipedia (2019c). Empoderamiento [Website]. Recuperado el 26 de junio del 2019 de <https://es.wikipedia.org/wiki/Empoderamiento>

V. ANEXOS

ANEXO 1: Índice de ejercicios

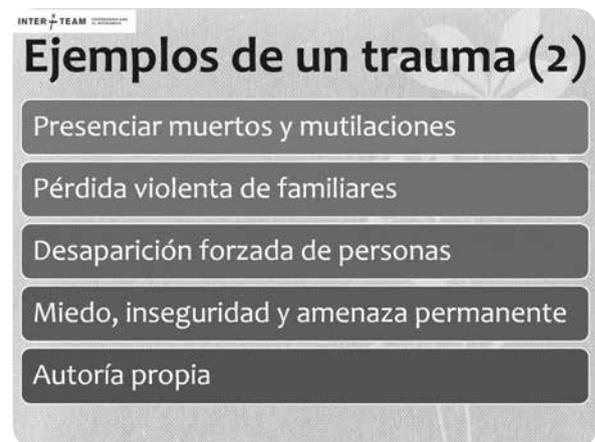
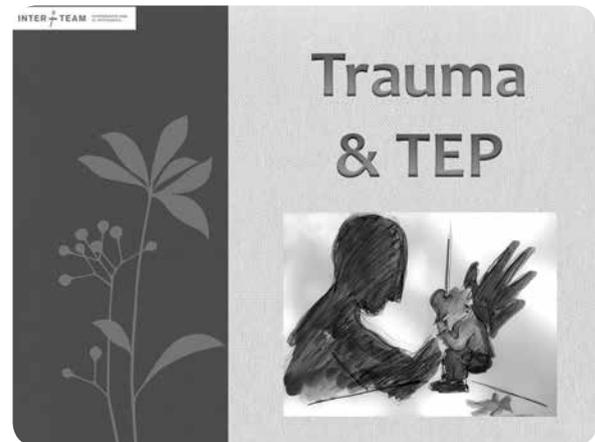
Ejercicios para el manejo de situaciones de crisis	28
[1] Tacto corporal	28
[2] Punto Qi Gong	28
[3] Punto “Renzhong”: Punto de emergencia	29
[4a y 4b] Posiciones para tranquilizar	29
[5] Hiperventilación	30
Ejercicios de empoderamiento	36
[6] Poder y protección	36
Ejercicios de Manejo de la agresión	40
[7] Ritual Impulso – parada – inclinación	40
[8] Piedrita en el bolsillo	40
Ejercicios de percepción/consciencia sensorial para relajarse	45
[9] De pie caminando	45
[10] En posición sentada	46
[11] En posición echada	47
[12] Ejercicio de atención y relajación. Imagen corporal	53
Ejercicios de imaginación	61
[13] El lugar seguro (para proteger)	61
[14] El árbol (para alimentar)	62
[15] Respira luz (para alimentar)	62
[16] El jardín (Para fortalecer)	63
[17] El globo de protección (para proteger)	63
[18] El río (para descargar)	64
[19] La estrella (Para descargar)	65
[20] La arena	65
[21] Pensamientos lindos (versión corta de imaginación)	66
Ejercicios de imaginación con movimiento	66
[22] El abrigo	66
[23] El árbol	68
[24] La posición del oso - Ejercicio Qi Gong	69
[25] El león	70
[26] El globo de protección con movimientos corporales	70
[27] El globo de protección con movimientos corporales (versión alternativa)	70
Ejercicio: Entrenamiento Autógeno	71
Ejercicios de respiración	75
[28] Respiración consciente	75

[29] Respiración nasal alternada (o respiración de sol y luna) (Yoga).....	75
[30] Respiración de la abeja.....	76
[31] Inflar el globo.....	77
[32] Respiración Qi Gong abrir.....	77
[33] Respiración Qi Gong cerrar.....	78
[34] Cielo y tierra.....	80
[35] Sostener el cielo.....	81
[36] Respirar en diferentes direcciones.....	82
[37] Extensión hacia el cielo.....	83
[38] Percibir los espacios respiratorios.....	83
[39] Acariciar el aire (percepción).....	84
Ejercicio: Relajación Muscular Progresiva (RMP).....	86
[40] Relajación Muscular Progresiva para adultos:.....	86
[41] Relajación Muscular Progresiva para niñas/os: Haciendo jugo de naranja.....	89
Ejercicios de estiramiento para la espalda (columna) y el tronco.....	92
[42] Rotación del cuerpo.....	92
[43] Inclinación/flexión de la columna con percepción/consciencia sensorial.....	93
[44] Inclinación/flexión de la espalda en posición sentada.....	94
[45] Estiramiento lateral del cuerpo tronco.....	94
Ejercicios de estiramiento para las piernas.....	94
[46] Estiramiento piernas diagonal.....	94
[47] Aductores en piernas.....	95
[48] Flexores en piernas.....	95
[49] Pantorrilla.....	95
[50] Extensores de pierna.....	96
Ejercicios de estiramiento para la nuca.....	96
[51] Levantamiento de los hombros – El Ascensor Levantar los hombros.....	96
[52] Flexión y extensión de la nuca hacia atrás y adelante.....	97
[53] Flexión y extensión de la nuca a los costados.....	97
[54] Rotación de la nuca a la derecha e izquierda.....	98
Ejercicios de fortalecimiento.....	99
[55] Rana grande.....	99
[56] Rana pequeña.....	99
Ejercicios de equilibrio.....	100
[57] Respiración de puntillas.....	100
[58] El Árbol equilibrado (Yoga).....	100
[59] La “Guerrera 1” (Yoga).....	101
[60] La “Guerrera 2” (Yoga).....	101
[61] El Triángulo extendido (Yoga).....	102

[62] <i>El Triángulo lateral extendido</i>	102
<i>Ejercicios de coordinación</i>	103
[63] <i>Balancear</i>	103
[64] <i>Girar los brazos en sentidos contrarios</i>	103
[65] <i>Ejercicios de gimnasia cerebral</i>	104
<i>Ejercicio: Automasaje - Shiatsu</i>	107
[66] <i>Estirarse</i>	107
[67] <i>Las Manos</i>	107
[68] <i>Los Dedos</i>	108
[69] <i>El punto energético en la mano</i>	108
[70] <i>La Cabeza</i>	109
[71] <i>La Frente</i>	109
[72] <i>Los Ojos</i>	110
[73] <i>Las Orejas</i>	111
[74] <i>La Boca y la Nariz</i>	111
[75] <i>La Nuca y los Hombros</i>	113
[76] <i>Los Brazos</i>	114
[77] <i>El Timo / el Pecho</i>	115
[78] <i>Los Senos</i>	115
[79] <i>El Abdomen / la Barriga</i>	116
[80] <i>Las Piernas</i>	116
[81] <i>El punto energético en la pierna</i>	118
[82] <i>Los Talones</i>	118
[83] <i>Los Pies (1)</i>	119
[84] <i>Los Pies (2)</i>	120
[85] <i>Disfrute del relajamiento</i>	120
<i>Ejercicios de Yoga para la espalda</i>	122
<i>Ejercicios en posición echada de espalda</i>	122
[86] <i>Postura de relajación (relajación)</i>	122
[87] <i>El pez (fortalecimiento)</i>	122
[88] <i>Automasaje de la espalda baja (automasaje)</i>	123
[89] <i>El cocodrilo (estiramiento)</i>	123
[90] <i>Estiramiento del psoas (estiramiento)</i>	123
<i>Ejercicios en posición sentada en el piso</i>	124
[91] <i>El asiento girado (estiramiento)</i>	124
<i>Ejercicios en posición 4 puntos</i>	124
[92] <i>Vaca-gato (flexibilidad) o (estiramiento)</i>	124
[93] <i>Estiramiento de los costados</i>	125
[94] <i>Postura cuadra (estiramiento) Estiramiento girado</i>	125

[95] El niño o niña activo/a (relajación)	125
Ejercicios de Yoga para fortalecer la autoestima	126
[96] El puente	126
[97] El perro boca abajo	126
Ejercicios de Yoga para regular la ansiedad	127
[98] El camello	127
[99] El arco	127
[100] Postura de la rodilla y la cabeza	128
[101] La vela	128
Ejercicios de Yoga para la fuerza de voluntad	129
[102] La tabla	129
[103] El bote	129
Ejercicios de yoga en pareja	130
[104] El bote en pareja	130
[105] El bote en pareja con apertura de piernas	130
[106] El rayo de luz	130
[107] El rayo de luz - Variación 1	131
Ejercicios de yoga en grupo	132
[108] La tabla hacia arriba versión 1	132
[108] La tabla hacia arriba versión 2	132
[109] El bote con piernas estiradas	133
[110] El árbol en una pierna	133
Ejercicio: Automasaje REIKI	134
[111] Automasaje REIKI	134
Ejercicio de enraizamiento	139
[112] La montaña (Yoga)	139
Ejercicios de Automasaje	141
[113] Automasaje Qi Gong Brazos	141
[114] Automasaje Qi Gong Piernas y pies	141
[115] Automasaje Qi Gong Cabeza y cara	142
[116] Automasaje Qi Gong Barriga	142
[117] Automasaje Espalda	142
[118] Automasaje Nuca	143
[119] Automasaje Manos	143
[120] Automasaje con pelota de tenis	144
Masaje en parejas	145
[121] Espalda	146
[122] Hombros y omoplato	146
[123] Nuca	147

ANEXO 2: Presentación teórica sobre Trauma y TEP



Trauma: Reacciones

1er reacción:
estrés, corazón palpita rápido, nervios se desensibilizan para no sentir dolor: el cuerpo se prepara para luchar o huir

reacciones normales

normalmente se pierden estas reacciones

en unos casos se permanecen esas reacciones

=> Traumatización / TEP

Características del TEP (1)

Re-experimentación del trauma:

- **Flashback:** Recuerdo al trauma de manera como si fuera real en este momento => se siente los mismos sentimientos como en el hecho
- Re-experimentación del trauma en pesadillas
- Re-experimentación del trauma en sentir la DENUNCIA
=> Peligro de RE-VICTIMIZACIÓN

Características del TEP (2)

Excitación / Estado de alerta:

- No poder dormir o descansar
- Ser muy irritable, tener ataques de ira, ataques de pánico
- No poder concentrarse
- Ser hipervigilante
- Tener miedo constantemente

Características del TEP (3)

Evitar:

- Evitar todo lo que puede despertar recuerdos al trauma: lugar, personas, actividad, etc.
- Represar toda vida afectiva, suprimir sentimientos, no confiar en nadie
- Oprimir todos los recuerdos, "olvidar"
- NO DENUNCIAR

Características del TEP (4)

Otros síntomas:

- Baja autoestima
- Depresión
- Vergüenza
- Desesperanza en cuanto al futuro
- Quejas psicósomáticas
- Etc.

Trauma: Reacciones

Todo estos son reacciones NORMALES ante una situación ANORMAL

¿Qué hace el cuerpo?

El cuerpo mismo muchas veces está afectado por un evento traumático (golpes, accidentes, violación, tortura etc.)

El cuerpo se recuerda: memoria corporal

Si no se da atención al cuerpo: El cuerpo está somatizando

Flashback & Trigger

Flashback
 Recuerdo forzado / incontrolado al trauma, re-experimentación con todos los sentimientos que había en el acontecimiento mismo (miedo, pánico, etc.)
 => Re-victimización

Trigger
 estimulaciones sensoriales y senso-motoreas, que provocan un Flashback

Traumatización secundaria

Los profesionales que atienden personas que han sufrido un trauma... → ... corren riesgo de sufrir una traumatización secundaria

- Se requiere empatía para las víctimas de violencia
- Peligro de «contaminarse» con las historias y emociones de las víctimas
- Puede movilizar sus propias historias traumáticas
- Puede provocar síntomas de estrés etc.
- Se recomienda: Trabajo Corporal (u otras técnicas de relajación y desahogo)

Recursos: ¿para qué?

Si una persona sufre o no de un Trastorno de Estrés Post-traumático (TEP) después de haber vivido un trauma => depende mucho de sus recursos

Recursos ayudan a superar un trauma y vivir una vida «normal»

En el trabajo con víctimas / traumatizados: hay que fortalecerles sus recursos o ayudar a crear nuevos recursos

¿Qué son recursos?

- Recursos económicos
- Familia, amigo/as, vecino/as (apoyo moral, amor)
- Buena fé, ideales, esperanza
- Trabajo
- Música, baile, deportes, pasatiempo, participación en grupos (políticos)
- Etc.

=> Trabajo Corporal como recurso

ANEXO 3: Presentación teórica sobre el Concepto de trabajo corporal y el Modo de impacto

INTER TEAM

Trabajo Corporal



INTER TEAM

Trabajo Corporal

Definición

El Trabajo Corporal es un conjunto de técnicas y métodos para mejorar el estado físico, emocional y mental de una persona



INTER TEAM

Trabajo Corporal

Técnicas y métodos

- Ejercicios corporales: estiramiento, equilibrio, coordinación, fortalecimiento, protección, empoderamiento
- Respiración
- Percepción & Conciencia sensorial
- Relajación
- Enraizamiento (Grounding)
- Aikido, Qi Gong, Yoga, Shiatsu
- Masaje & Auto-masaje
- Imagen Corporal
- Imaginación, etc.



INTER TEAM

¿Para quién?

-  Víctimas (que han sufrido un trauma)
-  Personal que atiende a las víctimas
-  Agresores/as

INTER TEAM

¿Para qué?

- Tranquilizarse o activarse
- Sentir / percibir mejor su propio cuerpo
- Aceptar / amar más a su cuerpo
- Aprender a manejar mejor sus problemas emocionales y corporales
- Estabilizarse emocionalmente
- Personal: Autocuidado!!!

INTER TEAM

¿Cómo actúa?

Síntomas de traumatización ← Trabajo corporal

- Estrés
- Sensaciones corporales inexplicables
- Tensiones
- Insensibilidad

←

- Tranquilización
- Percepción/ conciencia sensorial
- Relajación
- Estimulación



ANEXO 4: Resumen de todos los ejercicios ordenados por tipos y sus efectos

Ejercicios Corporales	<ul style="list-style-type: none"> • Provoca sensaciones agradables • Relajación corporal • Mejora el conocimiento del propio cuerpo
<p>Estiramiento (de músculos y meridianos): p. 92 - 96 (NO CORTAR LA RESPIRACIÓN, respirar continuamente)</p> <p>Estiramiento libre & bambú:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Despertar en la mañana: estirarse en todas las direcciones, libremente, bostezar fuerte • Estiramiento de bambú <p>Estiramiento espalda y tronco:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rotación de la columna con los brazos • Inclinación de la espalda • Inclinación de la espalda en posición sentada • Estiramiento lateral del tronco, brazos sobre cabeza <p>Estiramiento piernas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estiramiento piernas diagonal, brazos a los pies (est. detrás de las rodillas) • Aductores en piernas, lateral (est. en muslo interno) • Flexores en piernas (similar luchadora) (est. en muslo delante) • Pantorrilla • Extensores de pierna, estrechar rodillas dobladas (est. detrás de las rodillas) 	<ul style="list-style-type: none"> • Despierta • Activa <p>Para personas que tienen tensión elevada en sus músculos por el estrés: Hipertensión. (víctimas de violencia / personal de atención) Tensión: músculos cortos Estiramientos: músculos se alargan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ayudan a regular y equilibrar las tensiones musculares • Activa los meridianos, líneas/ ríos de energía vital • Reduce tensión muscular • Relaja el cuerpo • Mejora la flexibilidad • Mejora circulación • Mejora el conocimiento del propio cuerpo • Mejora la coordinación, activa la conexión entre cuerpo y mente • Mejora la expresión de los movimientos • Provoca sensaciones agradables
<p>Estiramiento nuca y cuello: p. 113-96-97-98</p> <ul style="list-style-type: none"> • Girar hombros hacia adelante y atrás • Levantar hombros (tomar aire) y relajar con calma (botar aire lentamente) • Levantar hombros (tomar aire) y bajar de golpe (botar aire fuertemente) • Mover cabeza hacia atrás (tomar aire) y adelante (botar aire) • Mover cabeza a la derecha (tomar aire) y a la izquierda (botar aire) • Flexionar cabeza hacia un lado, oreja hacia un hombro, brazo y mano tensionado • Mover cabeza en medio círculo con el mentón sobre pecho (de la izquierda, abajo, a la derecha y devuelta) 	<ul style="list-style-type: none"> • Reduce tensión muscular • Relaja el cuerpo • Mejora la flexibilidad • Mejora circulación • Mejora el conocimiento del propio cuerpo • Mejora la coordinación, activa la conexión entre cuerpo y mente • Mejora la expresión de los movimientos • Provoca sensaciones agradables
<p>Fortalecimiento: p. 99</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rana pequeña, codo hacia rodilla diagonal, manos en los hombros • Rana grande, codo hacia rodilla diagonal, manos arriba 	<p>Para personas que NO tienen tensión en sus músculos: Hipotensión. (víctimas de violencia / personal de atención)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fortalece músculos de vientre y espalda • Aumenta la autoestima
<p>Equilibrio: p. 100-102</p> <ul style="list-style-type: none"> • Subir a los puntos del pie • Árbol • Guerrero /Luchadora: paso adelante, pie atrás en punta, rodilla hacia el suelo, espalda recta, brazos arriba, manos juntas • Guerrero 2 • Triángulo extendido • Triángulo lateral extendido 	<ul style="list-style-type: none"> • Mejora la concentración • Fortalece los músculos • Fortalece la autoestima
<p>Coordinación: p. 103-104</p> <ul style="list-style-type: none"> • Balancear: mover brazos adelante y atrás, rodillas flexionados • Girar los brazos en sentidos contrarios • Ejercicios de gimnasia cerebral: • Nariz – oreja • Pulgar – meñique 	<ul style="list-style-type: none"> • Mejora la coordinación • Mejora la concentración • Activa la conexión entre cuerpo y mente
<p>Empoderamiento: p. 36</p> <ul style="list-style-type: none"> • Golpes en el aire (puño o lado), piernas abiertas con gritos: yo, no sí a) en círculo b) en parejas, pregunta - respuesta 	<ul style="list-style-type: none"> • Empoderamiento • Aumenta la autoestima • Fortalece los músculos • Desahoga cuando hay impulsos de agresividad
<p>Manejo de la agresión: p. 40</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ritual Impulso – parada – inclinación • Piedrita en el bolsillo 	<ul style="list-style-type: none"> • Ayuda a controlar el impulso de agresividad • Se muestra respeto a sí mismo y a los demás
<p>Enraizamiento: p. 139</p> <ul style="list-style-type: none"> • La montaña 	<ul style="list-style-type: none"> • Aterrizo en la tierra • Ayuda a sentir la conexión con la tierra • Ayuda a sentir la conexión con las realidades básicas de su existencia • Ayuda a sentirse presente y bien en el YO • Fortalece la autoestima

Respiración	
<p>Respiración: p. 75-83</p> <ul style="list-style-type: none"> • Respiración consciente • Respiración nasal alternada • Respiración de la abeja • Inflar el globo • Respiración Qi Gong abrir (de adentro hacia fuera) • Respiración Qi Gong cerrar (de fuera hacia adentro) • Cielo y tierra • Sostener el cielo • Respirar en diferentes direcciones • Extensión hacia el cielo <p>Respiración con percepción: p. 83-84</p> <ul style="list-style-type: none"> • Acariciar el aire • Percibir espacios respiratorios: abdomen, costados, pecho, riñones 	<ul style="list-style-type: none"> • Relaja • Profundiza la presencia en el aquí y ahora • Infiere en las emociones, sobre todo para tranquilizarse: cuando estoy agitada respiro rápido y superficial, cuando estoy contenta respiro con calma y más profundo • Mejora el flujo de la energía (vital): Meditación, Yoga, artes marciales • Descubrir los espacios respiratorios • Normalmente funciona inconscientemente, pero se puede influir conscientemente: puente entre el consciente y el inconsciente • Intercambio entre el espacio exterior al cuerpo y el espacio interior al cuerpo
Percepción	
<p>Percepción: p. 45-47</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicio de percepción de pie caminando • Ejercicio de percepción en posición sentada • Ejercicio de percepción en posición echada • Ejercicio de atención y relajación en posición echada <p>Percepción con respiración: p. 83-84</p> <ul style="list-style-type: none"> • Acariciar el aire • Percibir espacios respiratorios: abdomen, costados, pecho, riñones 	<ul style="list-style-type: none"> • Percibir a través de los cinco sentidos (vista, olfato, tacto, audición, gusto) • Dame cuenta como me siento en este momento, como se siente mi cuerpo, como son mis emociones, si estoy bien o no • Mejora la relación entre cuerpo y mente: estar mejor en el “aquí y ahora” • Aprender a amar su cuerpo • Aceptar el cuerpo como es • Mejorar la relación consigo mismo y de esa manera con los demás • Autocuidado! Tener cuidado en respecto a lo que siente el cuerpo
Imaginación	
<p>Introducción a las imaginaciones (u otro ejercicio de percepción)</p> <p>Imaginación: p. 61-66</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lugar seguro (para proteger) • El Árbol (para alimentar) • El Jardín (para fortalecer) • La Estrella (para descargar) • El Globo de protección (para proteger) • El río (para fortalecer) • La arena (para descargar) • Respira luz (para vitalizar) • Pensamientos lindos <p>Imaginación con movimientos: p. 66-70</p> <ul style="list-style-type: none"> • El Abrigo (para vitalizar) • El Árbol (para fortalecer) • El Oso (para aterrizar???) • El León (para fortalecer) • El Globo de protección (para proteger) 	<ul style="list-style-type: none"> • Otras palabras: Viajes de sueño, visualizaciones, imágenes de fantasía • Método en el trabajo/ terapia con personas traumatizadas • Método de autoayuda • Ayuda para tranquilizar, relajar, estabilizarse, cuidarse, protegerse, fortalecer, descargar • Es como una fuerza mental que puede curar el cuerpo y sanar la mente.
Yoga	
<p>Yoga para la espalda:</p> <p>a) Posición echada: p. 122-123</p> <ul style="list-style-type: none"> • Postura de relajación • El pez • Girar las rodillas flexionadas en pequeños círculos para masajear la espalda baja • Estiramiento del psoas • El cocodrilo <p>b) Posición sentada: p. 124</p> <ul style="list-style-type: none"> • El asiento girado: Flexionar una rodilla sobre la otra, codo contra la rodilla, girar espalda hacia atrás 	<ul style="list-style-type: none"> • Relaja la espalda • Fortalece los músculos de la espalda • Flexibiliza la espalda
<p>c) Posición 4 puntos: p. 124-125</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gato-vaca: presionar espalda hacia arriba inspirando (gato), presionar espalda hacia abajo espirando (perro), mirar hacia arriba • Postura cuadra • Estiramiento de los costados: Sentarse sobre sus pies, estirar manos hacia adelante, caminar con las manos a ambos lados • El Niño/a: relajar sobre sus piernas, brazos hacia atrás o adelante 	

Yoga para fortalecer la autoestima: p. 126 <ul style="list-style-type: none"> • El puente • Perro boca abajo 	<ul style="list-style-type: none"> • Fortalece la autoestima
Yoga para regular la ansiedad: p. 127-128 <ul style="list-style-type: none"> • El camello • El arco • Postura de la rodilla y la cabeza • La vela 	<ul style="list-style-type: none"> • Regula la ansiedad
Yoga para la fuerza de voluntad: p. 129 <ul style="list-style-type: none"> • La tabla • El bote 	<ul style="list-style-type: none"> • Fortalece la fuerza de voluntad
Yoga en pareja: p. 130-131 <ul style="list-style-type: none"> • El bote en pareja o El bote en pareja con apertura de piernas • El rayo de luz o El rayo de luz – variación 	<ul style="list-style-type: none"> • Fortalece la autoestima • Fortalece la fuerza de voluntad • Fortalece la confianza en sí mismo/a y en los/las demás
Yoga en grupo: p. 132-133 <ul style="list-style-type: none"> • La tabla hacia arriba • (o: Círculo de sillas sin sillas) • El bote con piernas estiradas • El árbol en una pierna 	<ul style="list-style-type: none"> • Fortalece la autoestima • Fortalece la fuerza de voluntad • Fortalece la confianza en sí mismo/a y en los/las demás
Masaje & Automasaje:	
<ul style="list-style-type: none"> • Automasaje de espalda, nuca y hombros, manos, con pelota de tenis p. 144 • Qi Gong Automasaje (brazos, piernas, cabeza, cara, barriga) p. 141-143 	<ul style="list-style-type: none"> • Relaja cuando una persona está: Estresada, nerviosa, no puede dormir, tiene miedo • Activa cuando está agotada • Disminuye el dolor • Mejora el flujo de la energía vital • Da más confianza en sí misma o en otras personas
<ul style="list-style-type: none"> • Shiatsu Automasaje p. 107-120 • Reiki p. 134 	<ul style="list-style-type: none"> • Mejora el estado de salud en general • Activa el flujo de la energía vital • Armoniza cuerpo, mente y emociones • Provoca sensaciones agradables
<ul style="list-style-type: none"> • Masaje en pareja: p. 145-147 • Espalda inclinada • Espalda, nuca, hombros, brazos 	<ul style="list-style-type: none"> • Da más confianza en sí misma o en otras personas
Relajación	
Relajación Muscular Progresiva: p. 86-89 <ul style="list-style-type: none"> • para adultos • para niñas/os: Haciendo jugo de naranja Entrenamiento Autógeno: p. 71 Otras técnicas de relajación corporal: <ul style="list-style-type: none"> • Meditación • Entrenamiento Autógeno • Relajación Muscular Progresiva • Masajes & Automasajes (Shiatsu) • Ejercicios de respiración • Deportes, baile Otras técnicas de relajación mental: <ul style="list-style-type: none"> • Meditación • Ejercicios de imaginación • Mandalas • Escribir (diario) • Leer un libro • Reír y cantar 	<ul style="list-style-type: none"> • Relaja profundamente • Disminuye y equilibra todas las tensiones corporales, emocionales y mentales • Ayuda de insomnio • Ayuda a controlar el impulso de agresividad
Trato de víctimas	
Tacto corporal: p. 28 PRIMERO: PREGUNTAR POR PERMISO El tacto tiene que ser claro y firme <ul style="list-style-type: none"> • Hombros • Espalda: frotar suavemente en la parte arriba 	<ul style="list-style-type: none"> • Para tranquilizar y apoyar a una víctima de violencia o una persona en situación de crisis
Ejercicios para tranquilizar: p. 28 <ul style="list-style-type: none"> • Punto Qi Gong en la mano • Punto de emergencia debajo de la nariz • Brazos y piernas cruzados (pulgares arriba, visible) • Manos cruzadas en la nuca (pulgares abajo) 	<ul style="list-style-type: none"> • Para tranquilizar a una persona en situación de crisis
Hiperventilación: p. 30 <ul style="list-style-type: none"> • Tapar nariz con manos ahuecadas • Tapar una fosa de la nariz con dedo • Botar aire soplando 	<ul style="list-style-type: none"> • Para tranquilizar a una persona en situación de crisis que está hiperventilando • Para tranquilizar la respiración

Imagen Corporal:	
<ul style="list-style-type: none"> Ejercicio de atención y relajación. Imagen corporal p. 53 	<ul style="list-style-type: none"> Darme cuenta como me siento en este momento, como se siente mi cuerpo, como son mis emociones, si estoy bien o no Mejora la relación entre cuerpo y mente: estar mejor en el “aquí y ahora” Aprender a amar su cuerpo Aceptar el cuerpo como es Mejorar la relación consigo mismo y de esa manera con los demás
Mudras y Mandalas	
Mudras: p. 149 <ul style="list-style-type: none"> Mudra de la energía Mudra de la tierra 	<ul style="list-style-type: none"> Potencia las funciones vitales Activa la energía vital Tranquiliza Elimina las sustancias tóxicas del cuerpo y depura todo el organismo Da confianza y seguridad Mejora la tolerancia y paciencia
Mandalas: p. 148 <ul style="list-style-type: none"> para niños/as para adolescentes para personas adultas 	<ul style="list-style-type: none"> Visualizar su estado de ánimo Expresar sus emociones

ANEXO 5: MODELO de TALLER con TRABAJO CORPORAL (1)

Esto es un modelo para una sesión de Intervisión o un taller de cualquier otra temática intercalado con unidades de Trabajo Corporal para iniciar la sesión o el taller, para el intermedio y para el cierre de la sesión o del taller.

Este modelo es más activador, en especial al inicio.

(7 horas)

Tiempo	Duración	Actividad	Objetivos
09:00 – 09:20	20 min.	Bienvenida e introducción: <ul style="list-style-type: none"> • Presentación facilitadores/as • Temática y objetivos del taller: p. ej. Intervisión • Explicar el concepto del taller: trabajar una temática intercalado con ejercicios corporales • Importante: ¡No hacer un ejercicio que no está agradable, reconocer sus propios límites corporales! 	
09:20 – 09:30	10 min.	Conocerse con movimientos: <ul style="list-style-type: none"> • Presentación de las/los participantes con nombres y movimientos en círculo 	Conocerse con movimientos
09:30 – 10:00	30 min.	Ejercicios para iniciar el taller	
09:30 – 09:35	5 min.	Estiramiento: <ul style="list-style-type: none"> • Estiramiento libre: estirarse en todas las direcciones, libremente, bostezar fuerte • Sacudir • Estiramiento bambú • Sacudir 	Para comenzar un taller <ul style="list-style-type: none"> • Despertar • Activarse
09:35 – 09:45	10 min.	Qi Gong Automasaje: p. 141-142 <ul style="list-style-type: none"> • Golpecitos en: brazos, piernas, cabeza, cara, barriga 	<ul style="list-style-type: none"> • Relaja cuando una persona está: estresada, nerviosa, no puede dormir, tiene miedo • Activa cuando está agotada • Disminuye el dolor • Mejora el flujo de la energía vital • Da más confianza en sí misma o en otras personas
09:45 – 09:55	10 min.	Respiración: p. 77-79 <ul style="list-style-type: none"> • Respiración abrir (de adentro hacia afuera) p. 77 • Respiración cerrar (de afuera hacia adentro) p. 78 	<ul style="list-style-type: none"> • Relaja • Profundiza la presencia en el aquí y ahora • Influye en las emociones, sobre todo para tranquilizarse: cuando estoy agitada respiro rápido y superficial, cuando estoy contenta respiro con calma y más profundo • Mejora el flujo de la energía (vital): Meditación, Yoga, artes marciales
09:55 – 10:00	5 min.	Equilibrio: p. 100 <ul style="list-style-type: none"> • Subir a los puntos del pie, p. 100 • Árbol, p. 100 	<ul style="list-style-type: none"> • Mejora la concentración • Fortalece los músculos • Fortalece la autoestima
10:00 – 11:00	60 min.	TEMA Intervisión: Elaborar un caso O cualquier otra temática	
11:00 – 11:15	15 min.	PAUSA	

11:15 – 11:45	30 min.	Ejercicios para el intermedio del taller (A)	
11:15 – 11:20	5 min.	Fortalecimiento: p. 99 <ul style="list-style-type: none"> Rana pequeña: codo hacia rodilla diagonal, manos en los hombros, p. 99 	Para personas que NO tienen tensión en sus músculos: Hipotensión. (víctimas de violencia / personal de atención) <ul style="list-style-type: none"> Fortalece los músculos de vientre y espalda Aumenta la autoestima
11:20 – 11:40	20 min.	Estiramiento (de músculos y meridianos): p. 93-95 (NO CORTAR RESPIRACIÓN) <ul style="list-style-type: none"> Estiramiento lateral del tronco, brazos sobre cabeza, p. 94 Estiramiento piernas diagonal, brazos a los pies, p. 94 (o: Extensores de pierna, estrechar rodillas dobladas, p. 96) (est. detrás de las rodillas) Aductores en piernas, lateral, p. 95 (est. en muslo interno) Pantorrilla p. 95 (o: Flexores en piernas (similar luchadora), p. 95 (est. en muslo delante) Inclinar la espalda (desde cabeza), p. 93 (o: Inclinar la espalda en posición sentada) p. 93 	Para personas que tienen tensión elevada en sus músculos por el estrés: Hipertensión. (víctimas de violencia / personal de atención) <p>Tensión: músculos cortos Estiramientos: músculos se alargan</p> <ul style="list-style-type: none"> Ayudan a regular y equilibrar las tensiones musculares Activa los meridianos, líneas/ ríos de energía vital Reduce tensión muscular Relaja el cuerpo Mejora la flexibilidad Mejora circulación Mejora el conocimiento del propio cuerpo Mejora la coordinación, activa la conexión entre cuerpo y mente Mejora la expresión de los movimientos Provoca sensaciones agradables
11:40 – 11:45	5 min.	Respiración: p. 77-79 <ul style="list-style-type: none"> Respiración abrir (de adentro hacia afuera) p. 77 Respiración cerrar (de afuera hacia adentro) p. 78 	Ver arriba
11:45 – 12:30	45 min.	TEMA Intervisión: Elaborar un caso O cualquier otra temática	
3,5 horas	210 min.		Mañana
MEDIODÍA			
14:30 – 14:45	15 min	Dinámica corporal u otra	Calentamiento
14:45 – 15:30	30 min.	Ejercicios para el intermedio del taller (B)	
14:45 – 14:55	10 min.	Respiración con percepción: Percepción de espacios respiratorios: abdomen, costados, pecho, p. 83	<ul style="list-style-type: none"> Percibir a través de los cinco sentidos (vista, olfato, tacto, audición, gusto) Darme cuenta como yo me siento en este momento, como se siente mi cuerpo, como son mis emociones, si estoy bien o no Mejora la relación entre cuerpo y mente: estar mejor en el “aquí y ahora” Aprender a amar su cuerpo Aceptar el cuerpo como es Mejorar la relación consigo mismo/a y de esa manera con los demás ⇨ ¡Autocuidado! Tener cuidado en respecto a lo que siente el cuerpo
14:55 – 15:10	15 min.	Percepción: p. 45-47 <ul style="list-style-type: none"> Ejercicio de percepción de pie caminando, p. 45 Ronda de retroalimentación <ul style="list-style-type: none"> ¿Cómo se sienten ahora? 	
15:10 – 15:15	5 min.	Respiración: p. 77-79 <ul style="list-style-type: none"> Respiración abrir (de adentro hacia fuera) p. 77 Respiración cerrar (de fuera hacia adentro) p. 78 	<ul style="list-style-type: none"> Ver arriba
15:15 – 16:10	55 min.	TEMA Intervisión: Elaborar un caso O cualquier otra temática	
16:10 – 16:25	15 min.	PAUSA	

16:25 – 16:55	30 min.	Ejercicios para el cierre del taller	
16:25 – 16:45	20 min.	Estiramiento nuca y cuello: p.96-98 <ul style="list-style-type: none"> • Girar hombros hacia adelante y atrás • Levantar hombros (tomar aire) y relajar con calma (botar aire lentamente), p. 96 • Levantar hombros (tomar aire) y bajar de golpe (botar aire fuertemente), p. 96 • Mover cabeza hacia atrás (tomar aire) y adelante (botar aire), p. 97 • Mover cabeza a la derecha (tomar aire) y a la izquierda (botar aire), p. 98 • Flexionar cabeza hacia un lado, oreja hacia un hombro, brazo y mano tensionado, p. 97 • Mover cabeza en medio círculo con el mentón sobre pecho (de la izquierda, abajo, a la derecha y devuelta), p. 98 	<ul style="list-style-type: none"> • Reduce tensión muscular • Relaja el cuerpo • Mejora la flexibilidad • Mejora circulación • Mejora el conocimiento del propio cuerpo • Mejora la coordinación, activa la conexión entre cuerpo y mente • Mejora la expresión de los movimientos • Provoca sensaciones agradables
16:45 – 16:50	5 min.	Automasaje nuca y hombros: p. 143	<ul style="list-style-type: none"> • Flexibiliza la nuca • Relaja nuca y hombros
16:50 – 16:55	5 min.	Respiración: p. 77-79 <ul style="list-style-type: none"> • Respiración abrir (de adentro hacia fuera) , p. 77 • Respiración cerrar (de fuera hacia adentro), p. 78 	Ver arriba
16:55 – 17:40	45 min.	TEMA Intervisión: Elaborar un caso O cualquier otra temática	
17:40 – 18:00	20 min.	Ronda de retroalimentación: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo se sienten ahora? • ¿Qué fue positivo hoy día para ustedes? • ¿Qué no les gustó? 	
3,5 horas	210 min		Tarde
7 horas	420 min.		Total

ANEXO 6: MODELO de TALLER con TRABAJO CORPORAL (2)

Eso es un modelo para una sesión de Intervisión o un taller de cualquier otra temática intercalado con unidades de Trabajo Corporal para iniciar la sesión o el taller, para el intermedio y para el cierre de la sesión o del taller.

Este modelo conecta l@s participantes más con su interior, es más tranquilo y relajante.

(7 horas y 40 minutos)

Tiempo	Duración	Actividad	Objetivos
09:00 – 09:20	20 min.	Bienvenida e introducción: <ul style="list-style-type: none"> • Presentación facilitadores/as • Temática y objetivos del taller: p. ej. Intervisión • Explicar el concepto del taller: trabajar una temática intercalado con ejercicios corporales • Importante: ¡No hacer un ejercicio que no está agradable, reconocer sus propios límites corporales! 	
09:20 – 09:30	10 min.	Conocerse con movimientos: <ul style="list-style-type: none"> • Presentación de las/los participantes con nombres y movimientos en círculo 	Conocerse con movimientos
09:30 – 09:50	20 min.	Sociometría: <ul style="list-style-type: none"> • Institución (variable nominal) • Profesión (variable nominal) • Edad (variable métrica) • Tamaño (variable métrica) • Tipo de zapatos (variable nominal) • 1 a sugerencia de las/los participantes 	Dinámica para conocer el grupo
09:50 – 10:15	25 min.	Ejercicios para iniciar el taller	
09:50 – 09:55	5 min.	Estiramiento: <ul style="list-style-type: none"> • Estiramiento libre: estirarse en todas las direcciones, libremente, bostezar fuerte • Sacudir • Estiramiento bambú • Sacudir 	Para comenzar un taller <ul style="list-style-type: none"> • Despertarse • Activarse
09:55 – 10:10	15 min.	Percepción: p. 45-47 <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicio de percepción de pie caminando, p. 45 Ronda de retroalimentación <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo se sienten ahora? 	<ul style="list-style-type: none"> • Percibir a través de los cinco sentidos (vista, olfato, tacto, audición, gusto) • Darme cuenta como yo me siento en este momento, como se siente mi cuerpo, como son mis emociones, si estoy bien o no • Mejora la relación entre cuerpo y mente: estar mejor en el “aquí y ahora” • Aprender a amar su cuerpo • Aceptar el cuerpo como es • Mejorar la relación consigo mismo/a y de esa manera con los demás ⇨ ¡Autocuidado! Tener cuidado en respecto a lo que siente el cuerpo
10:10 – 10:15	5 min.	Respiración: p. 82 <ul style="list-style-type: none"> • Respirar en todas las direcciones, p. 82 	<ul style="list-style-type: none"> • Relaja • Profundiza la presencia en el aquí y ahora • Influye en las emociones, sobre todo para tranquilizarse: cuando estoy agitada/o respiro rápido y superficial, cuando estoy contenta/o respiro con calma y más profundo • Mejora el flujo de la energía (vital): Meditación, Yoga, artes marciales
10:15 – 11:15	60 min.	TEMA Intervisión: Elaborar un caso O cualquier otra temática	

11:15 – 11:30	15 min.	PAUSA	
11:30 – 12:05	35 min.	Ejercicios para el intermedio del taller (A)	
11:30 – 11:40	10 min.	Respiración: p. 77-79 <ul style="list-style-type: none"> Respiración abrir (de adentro hacia afuera) p. 77 Respiración cerrar (de afuera hacia adentro) p. 78 Cielo y tierra 	Ver arriba
11:40 – 12:00	20 min.	Estiramiento (de músculos y meridianos): p. 93-95 (NO CORTAR RESPIRACIÓN) <ul style="list-style-type: none"> Estiramiento lateral del tronco, brazos sobre cabeza, p. 94 Estiramiento piernas diagonal, brazos a los pies, p. 94 (o: Extensores de pierna, estrechar rodillas dobladas, p. 96 (est. Detrás de las rodillas) Aductores en piernas, lateral, p. 95 (est. En muslo interno) Pantorrilla, p. 95 (o: Flexores en piernas (similar luchadora), p. 95 (est. En muslo delante) Inclinar la espalda (desde cabeza), p. 93 (o: Inclinar la espalda en posición sentada), p. 93 	Para personas que tienen tensión elevada en sus músculos por el estrés: Hipertensión. (víctimas de violencia / personal de atención) Tensión: músculos cortos Estiramientos: músculos se alargan - Ayudan a regular y equilibrar las tensiones musculares - Activa los meridianos, líneas/ ríos de energía vital <ul style="list-style-type: none"> Reduce tensión muscular Relaja el cuerpo Mejora la flexibilidad Mejora circulación Mejora el conocimiento del propio cuerpo Mejora la coordinación, activa la conexión entre cuerpo y mente Mejora la expresión de los movimientos Provoca sensaciones agradables
12:00 – 12:05	5 min.	Fortalecimiento: p. 99 <ul style="list-style-type: none"> Rana pequeña: codo hacia rodilla diagonal, manos en los hombros, p. 99 	Para personas que NO tienen tensión en sus músculos: Hipotensión. (víctimas de violencia / personal de atención) <ul style="list-style-type: none"> Fortalece músculos de vientre y espalda Aumenta la autoestima
12:05 – 12:50	45 min.	TEMA Intervisión: Elaborar un caso O cualquier otra temática	
3 horas y 50 min.	230 min.		Mañana
MEDIODÍA			
14:30 – 14:45	15 min.	Dinámica corporal u otra	Calentamiento
14:45 – 15:00	15 min.	Ejercicios para el intermedio del taller (B)	
14:45 – 14:50	5 min.	Estiramiento: <ul style="list-style-type: none"> Estiramiento libre: estirarse en todas las direcciones, libremente, bostezar fuerte Sacudir Estiramiento bambú Sacudir 	<ul style="list-style-type: none"> Despertar Activarse
14:50 – 15:00	10 min.	Qi Gong Automasaje: p. 141-142 <ul style="list-style-type: none"> Golpecitos en: brazos, piernas, cabeza, cara, barriga 	<ul style="list-style-type: none"> Relaja cuando una persona está: estresada, nerviosa, no puede dormir, tiene miedo Activa cuando está agotada Disminuye el dolor Mejora el flujo de la energía vital Da más confianza en sí misma/o en otras personas
15:00 – 16:00	60 min.	TEMA Intervisión: Elaborar un caso O cualquier otra temática	
16:00 – 16:15	15 min.	PAUSA	

16:15 – 16:50	35 min.	Ejercicios para el cierre del taller	
16:15 – 16:35	20 min.	Estiramiento nuca y cuello: p. 96-98 <ul style="list-style-type: none"> • Girar hombros hacia adelante y atrás • Levantar hombros (tomar aire) y relajar con calma (botar aire lentamente), p. 96 • Levantar hombros (tomar aire) y bajar de golpe (botar aire fuertemente), p. 96 • Mover cabeza hacia atrás (tomar aire) y adelante (botar aire), p. 97 • Mover cabeza a la derecha (tomar aire) y a la izquierda (botar aire), p. 98 • Flexionar cabeza hacia un lado, oreja hacia un hombro, brazo y mano tensionado, p. 97 • Mover cabeza en medio círculo con el mentón sobre pecho (de la izquierda, abajo, a la derecha y vuelta), p. 98 	<ul style="list-style-type: none"> • Reduce tensión muscular • Relaja el cuerpo • Mejora la flexibilidad • Mejora circulación • Mejora el conocimiento del propio cuerpo • Mejora la coordinación, activa la conexión entre cuerpo y mente • Mejora la expresión de los movimientos • Provoca sensaciones agradables
16:35 – 16:40	5 min.	Automasaje nuca y hombros: p. 143	<ul style="list-style-type: none"> • Flexibiliza la nuca • Relaja nuca y hombros
16:40 – 16:50	10 min.	Coordinación: p. 103 <ul style="list-style-type: none"> • Girar brazos en sentidos contrarios 	<ul style="list-style-type: none"> • Mejora la coordinación • Mejora la concentración • Activa la conexión entre cuerpo y mente
16:50 – 17:35	45 min.	TEMA Intervisión: Elaborar un caso O cualquier otra temática	
17:35 – 17:50	15 min.	Ronda de retroalimentación: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo se sienten ahora? • ¿Qué fue positivo hoy día para ustedes? • ¿Qué no les gustó? 	
17:50 – 18:10	20 min.	Imaginación: p. 61-70 <ul style="list-style-type: none"> • Introducción: p. 61 • El Jardín (para fortalecerse y relajarse), p. 63 Ronda de retroalimentación <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo se sienten ahora? • ¿Cómo les fue con ese ejercicio? 	<ul style="list-style-type: none"> • Otras palabras: Viajes de sueño, visualizaciones, imágenes de fantasía • Método en el trabajo/ terapia con personas traumatizadas • Método de autoayuda • Ayuda para tranquilizarse, relajarse, estabilizarse, cuidarse, protegerse, fortalecerse, descargarse • Es como una fuerza mental que puede curar el cuerpo y sanar la mente
18:10 – 18:20	10 min.	Ronda de cierre y despedida	Cierre y despedida
3 horas y 50 min.	230 min.		Tarde
7 horas y 40 min.	460 min.		Total

ANEXO 7: Modelo de programa de capacitación en trabajo corporal

En lo siguiente se presenta una **propuesta** de una capacitación en 5 sesiones de 4 horas cada una (20 horas en total) que aborda casi todas las temáticas y todos los ejercicios en este Manual y que puede servir a los/las facilitadores/as como orientación. Según las características específicas del grupo meta, con cuál se está trabajando, sus necesidades, los objetivos, el tiempo disponible, y otras condiciones hay que modificar y adaptar este modelo de programa.

1ra CAPACITACIÓN (4 horas)

Duración	Actividad	Objetivos
10 min.	Bienvenida: <ul style="list-style-type: none"> • Presentación facilitador/a • Explicar el concepto del taller: un poco de teoría, muchos ejercicios • Objetivos: 1. Autocuidado del personal, 2. Mejor atención a sus usuarias/os • Dificultad: tienen que conocer, aprender y al mismo tiempo ya aprender a enseñar a otras personas • Importante: ¡No hacer algo que no te gusta! 	Bienvenida
20 min.	Sociometría: <ul style="list-style-type: none"> • Institución (variable nominal) • Profesión (variable nominal) • Edad (variable métrica) • Tamaño (variable métrica) • Tipo de zapatos (variable nominal) • 1 a sugerencia de las/los participantes 	Dinámica para conocer el grupo
10 min.	Conocerse con movimientos: <ul style="list-style-type: none"> • Presentación de las participantes con nombres y movimientos en círculo 	Conocerse con movimientos
5 min.	Enraizamiento: p. 139 <ul style="list-style-type: none"> • La montaña 	<ul style="list-style-type: none"> • Aterrizas en la tierra • Ayuda a sentir la conexión con la tierra • Ayuda a sentir la conexión con las realidades básicas de su existencia • Ayuda a sentirse presente y bien en el YO • Fortalece la autoestima
5 min.	Estiramiento: <ul style="list-style-type: none"> • Estiramiento libre: estirarse en todas las direcciones, libremente, bostezar fuerte • Sacudir • Estiramiento bambú • Sacudir 	Para comenzar un taller <ul style="list-style-type: none"> • Despierta • Activa
10 min.	Qi Gong Automasaje: p. 141-142 <ul style="list-style-type: none"> • Golpecitos en: brazos, piernas, cabeza, cara, barriga 	<ul style="list-style-type: none"> • Relaja cuando una persona está: Estresada, nerviosa, no puede dormir, tiene miedo • Activa cuando está agotada • Disminuye el dolor • Mejora el flujo de la energía vital • Da más confianza en sí misma/o y en otras personas
10 min.	Respiración: p. 75-84 <ul style="list-style-type: none"> • Respiración consciente, p. 75 • Inflar el globo, p. 77 • Respiración nasal alternada, p. 75 • (Respiración de la abeja (con NNA), p. 76) 	<ul style="list-style-type: none"> • Relaja • Profundiza la presencia en el aquí y ahora • Influye en las emociones, sobre todo para tranquilizarse: cuando estoy agitada respiro rápido y superficial, cuando estoy contenta respiro con calma y más profundo • Mejora el flujo de la energía (vital): Meditación, Yoga, artes marciales

15 min.	<p>Alternativamente comenzar con ejercicios de percepción (por ejemplo): p. 45-47</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicio de percepción de pie caminando, p. 45 <p>Ronda de retroalimentación:</p> <ul style="list-style-type: none"> ¿Cómo se sienten ahora? ¿Cómo les fue con ese ejercicio? 	<ul style="list-style-type: none"> Percebir a través de los cinco sentidos (vista, olfato, tacto, audición, gusto) Darme cuenta como me siento en este momento, como se siente mi cuerpo, como son mis emociones, si estoy bien o no Mejora la relación entre cuerpo y mente: estar mejor en el “aquí y ahora” Aprender a amar su cuerpo Aceptar el cuerpo como es Mejorar la relación consigo mismo/a y de esa manera con los demás <p>⇒ ¡Autocuidado! Tener cuidado en respecto a lo que siente el cuerpo</p>
15 min.	<p>O: Respiración con percepción: p. 83-84</p> <ul style="list-style-type: none"> Percepción: Acariciar el aire, p. 84 Percepción de espacios respiratorios: abdomen, costados, pecho, p. 83 <p>Ronda de retroalimentación:</p> <ul style="list-style-type: none"> ¿Dónde sienten el aliento más fuerte? ¿Qué más sienten? ¿Han sentido el corazón? 	
10 min.	<p>Ronda de reflexión: Anexo 2: p. 157-159</p> <ul style="list-style-type: none"> ¿Qué es un trauma? ¿Qué características tiene? ¿Cómo se reconoce? ¿Qué impacto tiene un trauma en el cuerpo? 	<ul style="list-style-type: none"> Reflexión en todo el grupo o en pequeños grupos con papelógrafo Puede remplazar o acompañar el insumo teórico 1
20 min.	<p>Insumo teórico 1: Anexo 2: p. 157-159</p> <p>Trauma, Trastorno de Estrés Posttraumático y cuerpo</p>	Presentación, Data y Laptop
20 min.	<p>Estiramiento (de músculos y meridianos): (NO CORTAR LA RESPIRACIÓN) (p. 92-96)</p> <ul style="list-style-type: none"> Estiramiento lateral del tronco, brazos sobre cabeza, p. 94 Estiramiento piernas diagonal, brazos a los pies, p. 94 (o: Extensores de pierna, estrechar rodillas dobladas, p. 96) (est. detrás de las rodillas) Aductores en piernas, lateral, p. 95 (est. en muslo interno) Pantorrilla, p. 95 (o: Flexores en piernas (similar luchadora), p. 95 (est. en muslo delante) Inclinar la espalda (desde cabeza) (o: Inclinar la espalda en posición sentada), p. 93 Rotación con los brazos, rodillas flexionadas, p. 92 	<p>Para personas que tienen tensión elevada en sus músculos por el estrés:</p> <p>Hipertensión. (víctimas de violencia / personal de atención)</p> <p>Tensión: músculos cortos Estiramientos: músculos se alargan</p> <p>⇒ Ayuda a regular y equilibrar las tensiones musculares</p> <p>⇒ Activa los meridianos, líneas/ ríos de energía vital</p> <ul style="list-style-type: none"> Reduce tensión muscular Relaja el cuerpo Mejora la flexibilidad Mejora circulación Mejora el conocimiento del propio cuerpo Mejora la coordinación, activa la conexión entre cuerpo y mente Mejora la expresión de los movimientos Provoca sensaciones agradables
5 min.	<p>Respiración: p. 75-84</p> <ul style="list-style-type: none"> Respiración abrir (de adentro hacia afuera), p. 77 Respiración cerrar (de afuera hacia adentro), p. 78 	<ul style="list-style-type: none"> Relaja Profundiza la presencia en el aquí y ahora Influye en las emociones, sobre todo para tranquilizarse: cuando estoy excitada/o respiro rápido y superficial, cuando estoy contenta/o respiro con calma y más profundo Mejora el flujo de la energía (vital): Meditación, Yoga, artes marciales
5 min.	<p>Ronda de reflexión: Anexo 3: p. 160-161</p> <ul style="list-style-type: none"> ¿Qué es Trabajo Corporal? ¿Para qué sirve el Trabajo Corporal? 	<ul style="list-style-type: none"> Reflexión en todo el grupo o en pequeños grupos con papelógrafo Puede remplazar o acompañar el insumo teórico 1
15 min.	<p>Insumo teórico 2: Anexo 3: p. 160-161</p> <p>Concepto de Trabajo Corporal y del cuerpo</p>	Presentación, Data y Laptop
15 min.	<p>Ronda de reflexión sobre el autocuidado personal:</p> <ul style="list-style-type: none"> ¿Qué haces para descargar todo lo que absorbes (en el trabajo, en casa, con la familia)? <p>⇒ Autocuidado del personal como objetivo del Trabajo Corporal. Es importante darse un espacio para sí, relajar, etc.</p>	Darse cuenta de las propias técnicas de desahogo, conocer nuevas técnicas de desahogo
5 min.	<p>Respiración: p. 75-84</p> <ul style="list-style-type: none"> Respiración consciente), p. 75 Inflar el globo), p. 77 Respiración nasal alternada), p. 75 (Respiración de la abeja (con NNA), p. 76 	Ver arriba

15 min.	Pausa / descanso	
10 min.	Equilibrio: p. 100-102 <ul style="list-style-type: none"> • Subir a los puntos del pie, p. 100 • Árbol, p. 100 	<ul style="list-style-type: none"> • Mejora la concentración • Fortalece los músculos • Fortalece la autoestima
15 min.	Percepción: p. 45-47 <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicio de percepción en posición sentada, p. 46 Ronda de retroalimentación: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo se sienten ahora? • ¿Cómo les fue con ese ejercicio? 	<ul style="list-style-type: none"> • Percibir a través de los cinco sentidos (vista, olfato, tacto, audición, gusto) • Darme cuenta como me siento en este momento, como se siente mi cuerpo, como son mis emociones, si estoy bien o no • Mejora la relación entre cuerpo y mente: estar mejor en el “aquí y ahora” • Aprender a amar su cuerpo • Aceptar el cuerpo como es • Mejorar la relación consigo mismo/a y de esa manera con los demás ⇒ ¡Autocuidado! Tener cuidado en respecto a lo que siente el cuerpo
15 min.	Alternativamente ejercicio de imaginación en vez de Percepción de pie caminando: Imaginación: p. 61-65 <ul style="list-style-type: none"> • Introducción, p. 61 • El Jardín (para fortalecer y relajar,) p. 63 Ronda de retroalimentación: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo se sienten ahora? • ¿Cómo les fue con ese ejercicio? 	<ul style="list-style-type: none"> • Otras palabras: Viajes de sueño, visualizaciones, imágenes de fantasía • Método en el trabajo/ terapia con personas traumatizadas • Método de autoayuda • Ayuda a tranquilizar, relajar, estabilizarse, cuidarse, protegerse, fortalecer, descargar • Es como una fuerza mental que puede curar el cuerpo y sanar la mente
5 min.	Respiración: p. 75-84 <ul style="list-style-type: none"> • Respiración abrir (de adentro hacia afuera), p. 77 • Respiración cerrar (de afuera hacia adentro), p. 78 	Ver arriba
15 min.	Ronda de retroalimentación: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo se sienten ahora? • ¿Cómo les ha gustado? • ¿Qué les ha gustado más? 	Sillas
15 min.	Final: <ul style="list-style-type: none"> • Su movimiento preferido: Cada integrante guía un ejercicio aprendido, que le guste más 	Sillas <ul style="list-style-type: none"> • Asegurar que las/los participantes internalizan los ejercicios • Fortalece la autoestima
240 min.		

MODELO de PROGRAMA de CAPACITACIÓN en TRABAJO CORPORAL

2da CAPACITACIÓN (4 horas)

Duración	Actividad	Objetivos
15 min.	Dinámica: Masaje colectivo en el túnel (Alternativamente: • Ejercicios de gimnasia cerebral: • Nariz – oreja • Pulgar – meñique)	Calentamiento
5 min.	Estiramiento: • Estiramiento libre: estirarse en todas las direcciones, libremente, bostezar fuerte • Sacudir • Estiramiento bambú • Sacudir	Para comenzar un taller • Despierta • Activa
10 min.	Qi Gong Automasaje: p. 141-142 • Golpecitos en: brazos, piernas, cabeza, cara, barriga	<ul style="list-style-type: none"> • Relaja cuando una persona está: Estresada, nerviosa, no puede dormir, tiene miedo • Activa cuando está agotada • Disminuye el dolor • Mejora el flujo de la energía vital • Da más confianza en sí misma o en otras personas
10 min.	Respiración: p. 77-78 • Respiración abrir (de adentro hacia afuera) • Respiración cerrar (de afuera hacia adentro)	<ul style="list-style-type: none"> • Relaja • Profundiza la presencia en el aquí y ahora • Influye en las emociones, sobre todo para tranquilizarse: cuando estoy agitada respiro rápido y superficial, cuando estoy contenta respiro con calma y más profundo • Mejora el flujo de la energía (vital): Meditación, Yoga, artes marciales
20 min.	Estiramiento (de músculos y meridianos): p. 92-96 (NO CORTAR LA RESPIRACIÓN). • Estiramiento lateral del tronco, brazos sobre cabeza • Estiramiento piernas diagonal, brazos a los pies (o: Extensores de pierna, estrechar rodillas dobladas) (est. detrás de las rodillas). • Aductores en piernas, lateral (est. en muslo interno). • Pantorrilla (o: Flexores en piernas (similar luchadora) (est. en muslo delante). • Inclinar la espalda (desde cabeza) (o: Inclinar la espalda en posición sentada). • Rotación con los brazos, rodillas flexionadas	<p>Para personas que tienen tensión elevada en sus músculos por el estrés: Hipertensión. (víctimas de violencia / personal de atención) Tensión: músculos cortos Estiramientos: músculos se alargan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ayudan a regular y equilibrar las tensiones musculares • Activa los meridianos, líneas/ ríos de energía vital • Reduce tensión muscular • Relaja el cuerpo • Mejora la flexibilidad • Mejora circulación • Mejora el conocimiento del propio cuerpo • Mejora la coordinación, activa la conexión entre cuerpo y mente • Mejora la expresión de los movimientos • Provoca sensaciones agradables
20 min.	Respiración con percepción: p. 83-84 • Percepción: Acariciar el aire • Percepción de espacios respiratorios: abdomen, costados, pecho Ronda de retroalimentación: • ¿Dónde sienten el aliento más fuerte? • ¿Qué más sienten? • ¿Han sentido el corazón?	<ul style="list-style-type: none"> • Percibir a través de los cinco sentidos (vista, olfato, tacto, audición, gusto) • Darme cuenta como yo me siento en este momento, como se siente mi cuerpo, como son mis emociones, si estoy bien o no • Mejora la relación entre cuerpo y mente: estar mejor en el “aquí y ahora” • Aprender a amar su cuerpo • Aceptar el cuerpo como es • Mejorar la relación consigo mismo y de esa manera con los demás • ¡Autocuidado! Tener cuidado en respecto a lo que siente el cuerpo
20 min.	Percepción: p. 45 • Ejercicio de percepción de pie caminando Ronda de retroalimentación: • ¿Cómo se sienten ahora? • ¿Cómo les fue con ese ejercicio?	

10 min.	Respiración: p. 80-82 <ul style="list-style-type: none"> • Respirar en todas las direcciones • Cielo y tierra 	Ver arriba
15 min.	Pausa / descanso	
10 min.	Fortalecimiento: p. 99 <ul style="list-style-type: none"> • Rana pequeña: codo hacia rodilla diagonal, manos en los hombros • Rana grande: codo hacia rodilla diagonal, manos arriba 	Para personas que NO tienen tensión en sus músculos: Hipotensión. (víctimas de violencia / personal de atención) <ul style="list-style-type: none"> • Fortalece músculos de vientre y espalda • Aumenta la autoestima
10 min.	Respiración: p. 80-81-82 <ul style="list-style-type: none"> • Respirar en todas las direcciones • Cielo y tierra • Sostener el cielo 	Ver arriba
20 min.	Estiramiento nuca y cuello: p. 113-96-97-98 <ul style="list-style-type: none"> • Girar hombros hacia adelante y atrás • Levantar hombros (tomar aire) y relajar con calma (botar aire lentamente) • Levantar hombros (tomar aire) y bajar de golpe (botar aire fuertemente) • Mover cabeza hacia atrás (tomar aire) y adelante (botar aire) • Mover cabeza a la derecha (tomar aire) y a la izquierda (botar aire) • Flexionar cabeza hacia un lado, oreja hacia un hombro, brazo y mano tensionado • Mover cabeza en medio círculo con el mentón sobre pecho (de la izquierda, abajo, a la derecha y devuelta) 	<ul style="list-style-type: none"> • Reduce la tensión muscular • Relaja el cuerpo • Mejora la flexibilidad • Mejora la circulación • Mejora el conocimiento del propio cuerpo • Mejora la coordinación, activa la conexión entre cuerpo y mente • Mejora la expresión de los movimientos • Provoca sensaciones agradables
20 min.	Masaje en pareja: p. 145 <ul style="list-style-type: none"> • Espalda inclinada – parados 	<ul style="list-style-type: none"> • Activa cuando estás agotada • Relaja cuando una persona está: estresada, nerviosa, no puede dormir, tiene miedo • Da más confianza en sí misma o en otras personas • Disminuye el dolor
15 min.	Equilibrio: p. 100-101 <ul style="list-style-type: none"> • Subir a los puntos del pie • Árbol • Luchadora / Guerrera 1 	<ul style="list-style-type: none"> • Mejora la concentración • Fortalece los músculos • Fortalece la autoestima
10 min.	Respiración: p. 80-81-82 <ul style="list-style-type: none"> • Sostener el cielo • Respirar en todas las direcciones • Cielo y tierra 	Ver arriba
15 min.	Ronda de retroalimentación: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo se sienten ahora? • ¿Cómo les ha gustado? • ¿Qué les ha gustado más? 	Sillas
15 min.	Final: <ul style="list-style-type: none"> • Su movimiento preferido: Cada integrante guía un ejercicio aprendido, que le guste más 	Sillas <ul style="list-style-type: none"> • Asegurar que las/los participantes internalizan los ejercicios • Fortalece la autoestima
240 min.		

MODELO de PROGRAMA de CAPACITACIÓN en TRABAJO CORPORAL

3ra CAPACITACIÓN (4 horas)

Duración	Actividad	Objetivos
15 min.	Dinámica: La máquina humana.	Calentamiento
15 min.	Distribuir los ejercicios entre los/las participantes para replicar en el grupo. Preparación de los ejercicios.	Aprender a enseñar
5 min.	Mudras: p. 149 <ul style="list-style-type: none"> • Mudra de la energía. • Mudra de la tierra. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tranquiliza • Depura el organismo • Da confianza y seguridad • Mejora la tolerancia y paciencia
20 min.	Estiramiento nuca y cuello: p. 113-96-97-98 <ul style="list-style-type: none"> • Girar hombros hacia adelante y atrás. • Levantar hombros (tomar aire) y relajar con calma (botar aire lentamente). • Levantar hombros (tomar aire) y bajar de golpe (botar aire fuertemente). • Mover cabeza hacia atrás (tomar aire) y adelante (botar aire). • Mover cabeza a la derecha (tomar aire) y a la izquierda (botar aire). • Flexionar cabeza hacia un lado, oreja hacia un hombro, brazo y mano tensionado. • Mover cabeza en medio círculo con el mentón sobre pecho (de la izquierda, abajo, a la derecha y devuelta). 	<ul style="list-style-type: none"> • Reduce la tensión muscular • Relaja el cuerpo • Mejora la flexibilidad • Mejora la circulación • Mejora el conocimiento del propio cuerpo • Mejora la coordinación, activa la conexión entre cuerpo y mente • Mejora la expresión de los movimientos • Provoca sensaciones agradables
5 min.	Automasaje nuca y hombros: p. 143	<ul style="list-style-type: none"> • Relaja nuca y hombros
10 min.	Fortalecimiento: p. 99 <ul style="list-style-type: none"> • Rana pequeña: codo hacia rodilla diagonal, manos en los hombros • Rana grande: codo hacia rodilla diagonal, manos arriba 	<p>Para personas que NO tienen tensión en sus músculos: Hipotensión. (víctimas de violencia / personal de atención)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fortalece los músculos de vientre y espalda • Aumenta la autoestima
5 min.	Automasaje espalda: p. 142	<ul style="list-style-type: none"> • Relaja la espalda
15 min.	Equilibrio: p. 100-101 <ul style="list-style-type: none"> • Subir a los puntos del pie • Árbol • Luchadora / Guerrera 1 	<ul style="list-style-type: none"> • Mejora la concentración • Fortalece los músculos • Fortalece la autoestima
10 min.	Empoderamiento: p. 36 <ul style="list-style-type: none"> • Golpes en el aire (puño o lado externo de las manos), piernas abiertas, rodillas dobladas con gritos: yo, no, sí • a) en círculo • b) en parejas, pregunta - respuesta 	<ul style="list-style-type: none"> • Empoderamiento • Aumenta la autoestima • Fortalece los músculos • Desahoga cuando hay impulsos de agresividad
5 min.	Manejo de la agresión: p. 40 Ritual Impulso	<ul style="list-style-type: none"> • Ayuda a controlar el impulso de agresividad • Se muestra respeto a sí mismo y a los demás
10 min.	Respiración: p. 80-81-82 <ul style="list-style-type: none"> • Respirar en todas las direcciones • Cielo y tierra • Sostener el cielo 	Ver arriba
5 min.	Trato de víctimas: 1. Tacto corporal: p. 28 PRIMERO: ¡PREGUNTAR POR PERMISO! <ul style="list-style-type: none"> • Hombros (lateral) • Espalda: frotar suavemente en la parte arriba 	<ul style="list-style-type: none"> • Para tranquilizar y apoyar: tacto tiene que ser claro y firme • No usar con víctimas de violencia (sexual)
5 min.	Trato de víctimas: 2. Para tranquilizar: p. 28-29 <ul style="list-style-type: none"> • Punto Qi Gong en la mano • Punto de emergencia debajo de la nariz • Brazos y piernas cruzados (pulgares arriba, visible) • Manos cruzadas en la nuca (pulgares abajo) 	Ejercicios para tranquilizar

5 min.	Trato de víctimas: 3. Hiperventilación: p. 30 <ul style="list-style-type: none"> • Tapar nariz con manos ahuecadas • Tapar una fosa de la nariz con dedo • Soplar lentamente espirando 	Hiperventilación: Para tranquilizar la respiración
15 min.	Pausa / descanso	
20 min.	Imaginación: p. 61-63 <ul style="list-style-type: none"> • Introducción • El Jardín (para fortalecerse y relajarse) Ronda de retroalimentación: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo se sienten ahora? • ¿Cómo les fue con ese ejercicio? 	<ul style="list-style-type: none"> • Otras palabras: Viajes de sueño, visualizaciones, imágenes de fantasía • Método en el trabajo/ terapia con personas traumatizadas • Método de autoayuda • Ayuda para tranquilizarse, relajarse, estabilizarse, cuidarse, protegerse, fortalecerse, descargarse • Es como una fuerza mental que puede curar el cuerpo y sanar la mente
20 min.	Imaginación con movimientos: p. 70 <ul style="list-style-type: none"> • El Globo de protección Ronda de retroalimentación: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo se sienten ahora? • ¿Cómo les fue con ese ejercicio? 	
25 min.	Yoga para fortalecer la autoestima: p. 126 <ul style="list-style-type: none"> • El puente • Perro boca abajo Yoga para regular la ansiedad: p. 127 <ul style="list-style-type: none"> • El camello • El arco • Postura de la rodilla y la cabeza • La vela Yoga para la fuerza de voluntad: p. 129 <ul style="list-style-type: none"> • La tabla • El bote 	<ul style="list-style-type: none"> • Fortalece la autoestima • Regula la ansiedad • Fortalece la fuerza de voluntad
5 min.	Respiración: p. 77-78 <ul style="list-style-type: none"> • Respiración abrir (de adentro hacia afuera) • Respiración cerrar (de afuera hacia adentro) 	Ver arriba
15 min.	Ronda de retroalimentación: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo se sienten ahora? • ¿Cómo les ha gustado? • ¿Qué les ha gustado más? 	Sillas
10 min.	Final: <ul style="list-style-type: none"> • Su movimiento preferido: Cada integrante guía un ejercicio aprendido, que le guste más. 	Sillas <ul style="list-style-type: none"> • Asegurar que las/los participantes internalizan los ejercicios • Fortalece la autoestima
240 min.		

MODELO de PROGRAMA de CAPACITACIÓN en TRABAJO CORPORAL

4ta CAPACITACIÓN (4 horas)

Duración	Actividad	Objetivos
15 min.	<ul style="list-style-type: none"> Dinámica: Círculo de sillas sin sillas 	Dinámica para fortalecer la confianza
15 min.	Distribuir los ejercicios entre los/las participantes para replicar en el grupo Preparación de los ejercicios	Aprender a enseñar
5 min.	Estiramiento: <ul style="list-style-type: none"> Estiramiento libre: estirarse en todas las direcciones, libremente, bostezar fuerte Sacudir Estiramiento bambú Sacudir 	Para comenzar un taller <ul style="list-style-type: none"> Despierta Activa
10 min.	Qi Gong Automasaje: p. 141-142 <ul style="list-style-type: none"> Golpecitos en: brazos, piernas, cabeza, cara, barriga 	<ul style="list-style-type: none"> Relaja cuando una persona está: Estresada, nerviosa, no puede dormir, tiene miedo Activa cuando está agotada Disminuye el dolor Mejora el flujo de la energía vital Da más confianza en sí misma o en otras personas
5 min.	Respiración: p. 77-78 <ul style="list-style-type: none"> Respiración abrir (de adentro hacia afuera) Respiración cerrar (de afuera hacia adentro) 	<ul style="list-style-type: none"> Relaja Profundiza la presencia en el aquí y ahora Influye en las emociones, sobre todo para tranquilizarse: cuando estoy agitada respiro rápido y superficial, cuando estoy contenta respiro con calma y más profundo Mejora el flujo de la energía (vital): Meditación, Yoga, artes marciales
20 min.	Shiatsu Automasaje: p. 107-120	<ul style="list-style-type: none"> Mejora el estado de la salud en general Activa el flujo de la energía vital Armoniza cuerpo, mente y emociones Provoca sensaciones agradables
20 min.	Alternativamente: p. 134 Reiki	<ul style="list-style-type: none"> Mejora el estado de la salud en general Activa el flujo de la energía vital Armoniza cuerpo, mente y emociones Provoca sensaciones agradables
20 min.	Imaginación: p. 61-68 <ul style="list-style-type: none"> Introducción El Árbol (para alimentarse y relajarse) (u otras) Ronda de retroalimentación: <ul style="list-style-type: none"> ¿Cómo se sienten ahora? ¿Cómo les fue con ese ejercicio? 	<ul style="list-style-type: none"> Otras palabras: Viajes de sueño, visualizaciones, imágenes de fantasía Método en el trabajo/ terapia con personas traumatizadas Método de autoayuda Ayuda para tranquilizarse, relajarse, estabilizarse, cuidarse, protegerse, fortalecerse, descargarse Es como una fuerza mental que puede curar el cuerpo y sanar la mente
10 min.	Empoderamiento: p. 36 <ul style="list-style-type: none"> Golpes en el aire (puño o lado externo de las manos), piernas abiertas, rodillas dobladas con gritos: yo, no, sí a) en círculo b) en parejas, pregunta - respuesta 	<ul style="list-style-type: none"> Empoderamiento Aumenta la autoestima Fortalece los músculos Desahoga cuando hay impulsos de agresividad
5 min.	Manejo de la agresión: p. 40 <ul style="list-style-type: none"> Ritual Impulso 	<ul style="list-style-type: none"> Ayuda a controlar el impulso de agresividad Mostrar respeto a sí mismo y a los demás
15 min.	Pausa / descanso	
10 min.	Coordinación: p. 103 <ul style="list-style-type: none"> Balancear Girar brazos en sentidos contrarios 	<ul style="list-style-type: none"> Mejora la coordinación Mejora la concentración Activa la conexión entre cuerpo y mente

20 min.	<p>Dinámica: En círculo con pelotita: “De mi cuerpo me gusta... mis ojos, pies, manos, etc.” “De mi cuerpo NO me gusta..., pero es parte de mi cuerpo y por eso yo quiero también a mis...”</p> <p>Ronda de retroalimentación:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo les fue con esta dinámica? • ¿Era fácil o difícil? 	Aprender a amar y aceptar su propio cuerpo
35 min.	<p>Percepción e Imagen Corporal: p. 53</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicio de atención (percepción) y relajación en posición echada • Instrucciones <ul style="list-style-type: none"> o frío/calor o doloroso/agradable/desagradable o colores o no sentir nada • Imagen corporal (Patrón de copia) <ul style="list-style-type: none"> o pintar individualmente • Discusión en grupos de 3 personas <ul style="list-style-type: none"> o entrevistada, entrevistadora, observadora o intercalado, pero por lo menos 1 <p>Ronda de retroalimentación</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo se sienten ahora? • ¿Cómo les fue con este ejercicio? 	<ul style="list-style-type: none"> • Percibir a través de los cinco sentidos (vista, olfato, tacto, audición, gusto) • Darme cuenta como me siento en este momento, como se siente mi cuerpo, como son mis emociones, si estoy bien o no • Mejora la relación entre cuerpo y mente: estar mejor en el “aquí y ahora” • Aprender a amar su cuerpo • Aceptar el cuerpo como es • Mejorar la relación consigo mismo y de esa manera con los demás • => Autocuidado! Tener cuidado en respecto a lo que siente el cuerpo
10 min.	<p>Respiración: p. 80-81-82</p> <ul style="list-style-type: none"> • Respirar en todas las direcciones • Cielo y tierra • Sostener el cielo 	Ver arriba
25 min.	<p>Entrenamiento Autógeno: p. 71</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Relaja profundamente
20 min.	<p>Ronda de retroalimentación final:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo se sienten ahora? • ¿Cómo les fue liderando el grupo? • ¿Qué les falta todavía? 	<ul style="list-style-type: none"> • Sillas
240 min.		

MODELO de PROGRAMA de CAPACITACIÓN en TRABAJO CORPORAL

5ta CAPACITACIÓN (4 horas)

Duración	Actividad	Objetivos
15 min.	<ul style="list-style-type: none"> Dinámica: Expresar las 6 emociones primarias (alegría/ felicidad, tristeza, miedo, enojo, asco, sorpresa) con música, congelar como estatua 	Dinámica para conocer y expresar emociones
---	Distribuir los ejercicios entre los/las participantes para replicar en el grupo en el momento	Aprender a enseñar
5 min.	Estiramiento: <ul style="list-style-type: none"> Estiramiento libre: estirarse en todas las direcciones, libremente, bostezar fuerte Sacudir Estiramiento bambú Sacudir 	Para comenzar un taller <ul style="list-style-type: none"> Despierta Activa
10 min.	Qi Gong Automasaje: p. 141-142 <ul style="list-style-type: none"> Golpecitos en: brazos, piernas, cabeza, cara, barriga. 	<ul style="list-style-type: none"> Relaja cuando una persona está: Estresada, nerviosa, no puede dormir, tiene miedo Activa cuando está agotada Disminuye el dolor Mejora el flujo de la energía vital Da más confianza en sí misma o en otras personas
5 min.	Respiración: p. 77-78 <ul style="list-style-type: none"> Respiración abrir (de adentro hacia afuera) Respiración cerrar (de afuera hacia adentro) 	<ul style="list-style-type: none"> Relaja Profundiza la presencia en el aquí y ahora Influye en las emociones, sobre todo para tranquilizarse: cuando estoy agitada respiro rápido y superficial, cuando estoy contenta respiro con calma y más profundo Mejora el flujo de la energía (vital): Meditación, Yoga, artes marciales
5 min.	Fortalecimiento: p. 99 <ul style="list-style-type: none"> Rana pequeña, codo hacia rodilla diagonal, manos en los hombros 	Para personas que NO tienen tensión en sus músculos: Hipotensión. (víctimas de violencia / personal de atención) <ul style="list-style-type: none"> Fortalece los músculos de vientre y espalda Aumenta la autoestima
15 min.	Ejercicios de yoga en pareja: p. 130-131 <ul style="list-style-type: none"> El bote en pareja o El bote en pareja con apertura de piernas El rayo de luz o El rayo de luz – variación Ejercicios de yoga en grupo: p. 132-133 <ul style="list-style-type: none"> La tabla hacia arriba (o: Círculo de sillas sin sillas) El bote con piernas estiradas El árbol en una pierna 	<ul style="list-style-type: none"> Fortalece la autoestima Fortalece la fuerza de voluntad Fortalece la confianza en sí misma/o y en los/las demás
5 min.	Automasaje nuca y hombros: p. 143	<ul style="list-style-type: none"> Relaja nuca y hombros
5 min.	Automasaje manos: p. 143	<ul style="list-style-type: none"> Relaja la espalda
5 min.	Estiramiento espalda: p. 92	<ul style="list-style-type: none"> Relaja la espalda
10 min	Automasaje con pelota: p. 144 <ul style="list-style-type: none"> Auto-masaje de la espalda, nuca y pies 	<ul style="list-style-type: none"> Relaja la espalda, nuca y pies
5 min.	Trato de víctimas: 2. Para tranquilizar: p. 28-29 <ul style="list-style-type: none"> Punto Qi Gong en la mano Punto de emergencia debajo de la nariz Brazos y piernas cruzados (pulgares arriba, visible) Manos cruzadas en la nuca (pulgares abajo) 	
	Trato de víctimas: 3. Hiperventilación: p. 30 <ul style="list-style-type: none"> Tapar nariz con manos ahuecadas Tapar una fosa de la nariz con dedo Soplar lentamente en espirando 	Hiperventilación: <ul style="list-style-type: none"> Para tranquilizar la respiración

15 min.	Pausa / descanso	
5 min.	Respiración: p. 82 • Respirar en todas las direcciones	Ver arriba
10 min.	Coordinación: p. 103 • Balancear • Girar brazos en en sentidos contrarios	<ul style="list-style-type: none"> • Mejora la coordinación • Mejora la concentración • Activa la conexión entre cuerpo y mente
5 min.	Equilibrio: p. 101-102 • Luchadora / Guerrera 1 (o: Guerrera 2) • Triángulo extendido o Triángulo lateral extendido	<ul style="list-style-type: none"> • Mejora la concentración • Fortalece los músculos • Fortalece la autoestima
15 min.	Imaginación con movimientos: p. 66-69-70 • El Árbol (alternativamente: el abrigo, el oso, el león) Ronda de retroalimentación: • ¿Cómo se sienten ahora? • ¿Cómo les fue con ese ejercicio?	<ul style="list-style-type: none"> • Otras palabras: Viajes de sueño, visualizaciones, imágenes de fantasía • Método para la espalda en el trabajo/ terapia con personas traumatizadas • Método de autoayuda • Ayuda para tranquilizarse, relajarse, estabilizarse, cuidarse, protegerse, fortalecerse, descargarse • Es como una fuerza mental que puede curar el cuerpo y sanar la mente
15 min.	Percepción: p. 47 • Ejercicio de percepción en posición echada Ronda de retroalimentación: • ¿Cómo se sienten ahora? • ¿Cómo les fue con ese ejercicio?	Ver arriba
15 min.	Alternativamente: p. 86-89 • Relajación Muscular Progresiva O: • Relajación Muscular Progresiva para niñas/os: Haciendo jugo de naranja	<ul style="list-style-type: none"> • Relaja profundamente • Disminuye y equilibra todas las tensiones corporales, emocionales y mentales • Ayuda de insomnio • Ayuda a controlar el impulso de agresividad
25 min.	Yoga para la espalda: a) Posición echada: p. 122-123 • Postura de relajación • El pez • Girar las rodillas flexionadas en pequeños círculos para masajear la espalda baja • Estiramiento del psoas • El cocodrilo b) Posición sentada: p. 124 • El asiento girado: Flexionar una rodilla sobre la otra, codo contra la rodilla, girar espalda hacia atrás c) Posición 4 puntos: p. 124-125 • Gato-vaca: presionar espalda hacia arriba inspirando (gato), presionar espalda hacia abajo espirando (perro), mirar hacia arriba • Postura cuadra • Estiramiento de los costados: Sentarse sobre sus pies, estirar manos hacia adelante, caminar con las manos a ambos lados • El Niño/a: relajar sobre sus piernas, brazos hacia atrás o adelante	<ul style="list-style-type: none"> • Relaja la espalda • Fortalece los músculos de la espalda • Flexibiliza la espalda
15 min.	Masaje en pareja: p. 145 • Espalda, hombros, nuca	<ul style="list-style-type: none"> • Activa cuando está agotada • Relaja cuando una persona está: Estresada, nerviosa, no puede dormir, tiene miedo • Da más confianza en sí misma o en otras personas • Disminuye el dolor
5 min.	Respiración: p. 80-81 • Cielo y tierra • Sostener el cielo	Ver arriba

20 min.	Dinámica: 8 personas cargan a una persona en sus brazos, 1 apoya la cabeza, 1 pone su mano	Dinámica para fortalecer la confianza
15 min.	Ronda de retroalimentación final: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo se sienten ahora? • ¿Cómo les fue liderando el grupo? • ¿Qué les falta todavía? 	<ul style="list-style-type: none"> • Sillas
240 min.		

ANEXO 8: Lista de Chequeo de los Ejercicios de Trabajo Corporal

Esta lista de chequeo puede ser utilizada en un proceso de capacitación. La o el facilitador/a puede programar de esa manera que ejercicios quiere abordar en que etapa de la capacitación marcando los diferentes ejercicios en las casillas de las capacitaciones respectivas y revisar si ha incluido todos los ejercicios que quería enseñar y cuántas veces quiere repetir cada ejercicio para así tener un resumen de todos los ejercicios programados y realizados.

Ejercicios Corporales	Capacitación 1	Capacitación 2	Capacitación 3	Capacitación 4	Capacitación 5
ESTIRAMIENTO					
•Estiramiento libre & bambú					
•Espalda y tronco					
•Piernas					
•Nuca y cuello					
FORTALECIMIENTO					
•Rana pequeña					
•Rana grande					
EQUILIBRIO					
•Subir a los puntos					
•Árbol					
•Luchadora/ Guerrera					
•Guerrera 2					
•Triángulo extendido					
•Triángulo lateral extendido					
COORDINACIÓN					
•Balancear					
•Girar los brazos en sentidos contrarios					
•Ejercicios de gimnasia cerebral					
ENRAIZAMIENTO					
EMPODERAMIENTO					
MANEJO DE AGRESIÓN					
RESPIRACIÓN					
•Respiración consciente					
•Respiración nasal alternada					
•Respiración de la abeja					
•Inflar el globo					
•Qi Gong abrir					
•Qi Gong cerrar					
•Cielo y tierra					
•Sostener cielo					
•Respirar en diferentes direcciones					
•Extensión hacia el cielo					
RESPIRACIÓN CON PERCEPCIÓN					
•Acariciar el aire					
•Espacios respiratorios					
PERCEPCIÓN					
•De pie caminando					
•En posición sentada					

•En posición echada					
•Ejercicio de atención y relajación en posición echada					
IMAGINACIÓN					
•Imaginación					
•Imaginación con movimientos					
AUTOMASAJE					
•Qi Gong (brazos, piernas, cabeza, cara, barriga)					
•Espalda					
•Nuca y hombros					
•Manos					
•Con pelota					
MASAJE EN PAREJA					
•Espalda, nuca, hombros, brazos					
•Espalda inclinada					
YOGA					
•Para la espalda					
•Para fortalecer la autoestima					
•Para regular la ansiedad					
•Para la fuerza de voluntad					
•En pareja					
•En grupo					
TRATO DE VÍCTIMAS					
•Tacto Corporal					
•Para tranquilizar					
•Hiperventilación					
IMAGEN CORPORAL					
RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA					
ENTRENAMIENTO AUTÓGENO					
SHIATSU					
REIKI					
MANDALA					
PRESENTACIONES TEÓRICAS					
•Trauma, Trastorno de Estrés Postraumático y cuerpo					
•Concepto de Trabajo Corporal y del cuerpo					
AUTOREFLEXIÓN					
•Sobre el autocuidado: métodos personales de descarga, desahogo					
•Quiero a mi cuerpo					
DINÁMICAS					
•Presentación con movimiento					
•Sociometría					
•Masaje colectivo en el túnel					
•Círculo de sillas sin sillas					
•Expresar las 6 emociones primarias					
•Cargar 1 persona					

La presente edición, recoge la experiencia de trabajo con diferentes grupos sociales, con quienes se utilizaron los ejercicios de Trabajo Corporal de la 1ra. Edición, estas experiencias son los nuevos aportes incorporados en la presente propuesta, para el cuidado del cuerpo y la mente.

En esta 2da. Edición se ofrece una síntesis de la teoría, pero sobre todo una presentación detallada de los diferentes ejercicios a ser aplicados con personas que viven situaciones traumáticas, así como para las personas que las y los acompañan, para evitarles la traumatización vicaria.

La metodología y técnicas ofrecidas son una amplia gama de ejercicios corporales que apoyan el trabajo en atención de la violencia, que en nuestro medio afecta de sobremanera a mujeres, niñas, niños, adolescentes o personas de la tercera edad. Pero estas afecciones no solamente repercuten en quienes la sufren, junto a su entorno familiar y comunitario, sino también afecta a quienes los atienden y acompañan desde los diferentes espacios (SLIMs, DNNAs, FELCV, Ministerio Público, ONGs, Fundaciones y otros). Con este material el personal de acompañamiento tendrá herramientas que le faciliten la canalización de las dificultades a las que se exponen durante estos procesos.

De las autoras:

Annelies Jordi, kinesiterapeuta, llevo el 2010 a Bolivia con amplios conocimientos y experiencias en Trabajo Corporal formadas en un centro de refugiados de guerra y tortura de la Cruz Roja en Berna- Suiza.

En Bolivia tuvo la oportunidad de profundizar sus experiencias, colaborando con ITEI (Instituto de Terapia e Investigación), con la atención a personas que sufrieron tortura en épocas de dictadura, con las internas de la cárcel y en la formación de promotoras/les de salud mental en Pando y Alto Parapeti. A través de sus talleres en Cochabamba y La Paz se difundió y capacito en prácticas corporales a profesionales que trabajan con víctimas de violencia intrafamiliar y sexual.

Para la 2da Edición aportaron: Brigitt Brönnimann, Denise Notter, Hannah Lina Schütz, Jasmine Burkhard, Laura Crivelli, Fanny Luz Guzmán Saavedra, por parte del equipo de INTERTEAM y Sandra Calderón Tejada de la Red de Profesionales en DDHH/CDC, quien integro los grupos de niñez y adolescencia.