

TRANSCRIPCIONES

DESCUBRE TU SOMA



DESCUBRE TU SOMA
SOMA, CUERPO MÁS ALLÁ DEL CUERPO

SOMA EVOLUTIVA

SOMA, CUERPO MÁS ALLÁ DEL CUERPO

Soma, el cuerpo más allá del cuerpo. ¿Cómo recibes esta idea del cuerpo y un poco más allá del cuerpo? ¿A qué me refiero con esto? *Soma o somático* hace referencia al cuerpo vivo, al proceso vivo de estar en un cuerpo que experimenta, que percibe, a diferencia de un cuerpo automático. Es el cuerpo y un poquito más allá del cuerpo, justo debajo de la piel o como dijo una vez una clienta, en el hueso y tiene mucho sentido que ella lo haya percibido así porque hablamos de una arqueología y hablamos de un origen también.

A mí me gusta mucho visualizarlo como una constelación, como una constelación somática. Mientras escuchas estas palabras, quisiera invitarte a hacerle un lugar a esta visual, a esta constelación con puntos profundamente interconectados entre sí, que incluye: la estructura física, nuestra corporalidad, nuestro sistema nervioso, nuestras percepciones y sensaciones, nuestras emociones, nuestros patrones de supervivencia, nuestras respuestas automáticas al estrés y al peligro, nuestros pensamientos, nuestra alma.

Como dice el doctor Scott Lyons, *la somática es la capacidad de llevar luz de consciencia a nuestra experiencia*, a cómo nos percibimos a nosotros mismos, cómo experimentamos ser y estar en el mundo, cómo experimentamos la relación con nosotros mismos, con un otro, con el entorno y con todo.

Esta luz de consciencia sobre nuestra experiencia es una consciencia somática desde nuestra experiencia, desde percibir nuestra experiencia. .

Desde el primer latido de nuestro corazón en el útero materno, nuestro lenguaje, nuestra manera de expresarnos han sido las sensaciones, las emociones, el movimiento y la respiración.



DESCUBRE TU SOMA
SOMA, CUERPO MÁS ALLÁ DEL CUERPO

SOMA EVOLUTIVA

ANTES DE APRENDER A HABLAR, ANTES DE USAR LA PALABRA,
NOS EXPERIENCIAMOS Y EXPRESAMOS A TRAVÉS DE ESTE
LENGUAJE PRIMORDIAL, ESTE LENGUAJE SOMÁTICO.

La somática nos ayuda a volver a la expresión primordial de nuestro cuerpo vivo, a recuperar esta expresión primordial, esta sabiduría somática de nuestro cuerpo percibido, porque es ahí en donde se guardan experiencias. Es ahí en donde entramos en contacto con aquellos lugares en donde estamos experimentando, en donde estamos sintiendo y aquellos lugares en los que se han mantenido experiencias sin procesar.

Estas experiencias están en el campo somático de nuestra existencia y no en un concepto intelectual o abstracto. Dicho esto, la somática es un abordaje del cuerpo hacia el cerebro. Cerca de un 80-90% de la información que percibimos durante el día viene del cuerpo.

Estamos hablando de nuestro subconsciente, estamos hablando de lo que ocurre debajo de la mente consciente. *Nuestro cuerpo guarda memorias y percibe lo que la mente consciente aún no sabe, lo que la mente consciente, la mente pensante, la mente cognitiva aún no se da cuenta.* Y esta era en la que estamos hoy es la era en la que despierta el cuerpo, en la que despierta el cuerpo sentido, el cuerpo percibido, en la totalidad de nuestras experiencias vividas en y a través del cuerpo y un poquitito más allá del cuerpo, a través de esta inteligentísima interconectada constelación somática, estos puntos evolutivos interconectados en nosotros.

POR ESO ES DE VITAL IMPORTANCIA DARNOS LA OPORTUNIDAD DE
TRAZAR UNA RUTA PROPIA DE RETORNO A NUESTRO SOMA, UNA
RUTA QUE SEA SENSIBLE Y MODULADA A NOSOTROS.



DESCUBRE TU SOMA
SOMA, CUERPO MÁS ALLÁ DEL CUERPO

SOMA EVOLUTIVA

Nuestro soma guarda códigos curativos y evolutivos. Recuperar nuestra sabiduría somática, traer la consciencia sobre nuestra experiencia a través de nuestro soma, restaurar entonces esta conexión inteligente, abre un portal para ir cada vez más profundo, abre un portal para descifrar una manera propia y sensible de mirar tus heridas y llevar medicina a tus heridas, de recalibrar, de reconfigurar antiguas formas de ser y estar en el mundo, integrando e incorporando, poniéndole un cuerpo a todas las partes de ti, a todas las dimensiones de tu ser.

Para mí en mi experiencia vivida y en mi experiencia estudiada, esa es la sanación. *Ampliar nuestra consciencia a través del soma para avanzar con todas las partes de mí*, integrando, incorporando cada vez un poquito más, cada vez un poquito más de mí, cada vez un poquito más desde un lugar mío, desde un lugar auténtico, a través de mi propio lenguaje somático, a través de mis propios códigos, a través de algo que emerge de mí cuando me abro a la posibilidad de explorar mi campo somático, mi constelación somática, a través de lo que a mí me brinda seguridad y bienestar, a través de mis registros humanos, a través de mi origen.

PORQUE CUANDO VOY A MI ORIGEN DE MANERA SENSIBLE, DE
MANERA PROPIA, ME APROPIO, LO HAGO MÍO Y ASÍ VOY TAMBIÉN
A MI PRESENTE Y ASÍ TAMBIÉN VOY A MI FUTURO.

LA EVOLUCIÓN DE LA HUMANIDAD COMO COLECTIVO Y COMO
INDIVIDUAL, LA EXPANSIÓN DE CONSCIENCIA, LA SANACIÓN, SON
PROCESOS EVOLUTIVOS EN INTEGRACIÓN Y ESTO OCURRE EN Y A
TRAVÉS DEL SOMA.

Palabras importantes, palabras resonantes, aprecio muchísimo tu presencia, que estés aquí del otro lado, escuchando este primer audio, existiendo. Me encantaría saber de ti y de tu experiencia al escuchar esta transmisión.

Gracias, gracias, gracias.



DUDAS Y EXPERIENCIAS DE LA SOMÁTICA

Este último año en el que he estado muy inmersa en la somática, tanto en mi experiencia personal como en lo que he estado estudiando, he leído y escuchado frases como: *"No sé cómo vaya a quedar después de algo somático, me da miedo querer gritar y después no poder parar"*. *"Una vez tuve una experiencia que me dejó muy mal con una terapeuta somática, así que le tengo respeto al trabajo somático"*. Y en redes sociales a veces se ven videos de personas gritando, llorando, transitando por experiencias muy, muy, muy grandes, y en suma, esto puede dar un poquito de miedo.

Para muchas personas, entrar en contacto con el cuerpo vivo, con el cuerpo sentido, con el arte de sentir las sensaciones, recuperando este diálogo entre el cuerpo y la mente, puede ser muy desafiante y desagradable. Y hay mucha sabiduría detrás de eso.

HAY MUCHA SABIDURÍA DETRÁS DE NUESTRAS RESPUESTAS AUTOMÁTICAS AL ESTRÉS O AL PELIGRO. HAY SABIDURÍA DETRÁS DEL MIEDO. TU SISTEMA NERVIOSO AUTÓNOMO, TU CONSTELACIÓN SOMÁTICA, SON INMENSAMENTE INTELIGENTES.

Mientras poco a poco, no más, sino poco a poco, mientras poco a poco restauras una ruta de seguridad somática, fortaleces cada vez un poquito más esta conexión cuerpo-mente y, por supuesto, alma. La gracia divina de reconectar con la sabiduría somática es la posibilidad de recuperar el ritmo y el lenguaje interno de tu soma. Que eso sea un recurso para regular y transitar tu experiencia, y no al revés.

Desde mi experiencia vivida y estudiada, la somática no se trata de extremos, sino que se trata de lo que tu soma, tu sistema nervioso, estén disponibles para experimentar. Nada más ni nada menos.

UNA EXPLORACIÓN SOMÁTICA EN UN ESPACIO SEGURO QUE PONE A TU DISPOSICIÓN LA CORREGULACIÓN, MI SISTEMA NERVIOSO AUTÓNOMO EN REGULACIÓN, EN CENTRO, AL SERVICIO DE TU PROCESO, Y TAMBIÉN PROMUEVE LA REGULACIÓN Y LA AUTORREGULACIÓN A TRAVÉS DE DIFERENTES RECURSOS.

Se habla mucho de liberación somática o de descargas del sistema nervioso autónomo, y esto puede ser un bostezo, puede ser un suspiro, pueden ser incluso gases, y eso es suficiente. No lo digo desde mi lógica, sino que lo digo desde mi experiencia sentida y desde la experiencia de las personas que he tenido el honor de acompañar. Si tu sistema nervioso autónomo se siente en seguridad para gritar, gritarás. Si tu sistema nervioso autónomo se siente en seguridad para descansar, descansarás. Si tu sistema nervioso autónomo se siente en seguridad para sacudir el cuerpo, sacudirás tu cuerpo.

LA MANERA MÁS SABIA Y NUTRITIVA PARA TU SOMA ES
EMERGENTE Y EMERGE EN LA EXPERIENCIA CONTENIDA Y SEGURA.
NO DE ALGO IMPUESTO, NO DE ALGO EXTERNO.

Por eso, lo que te propongo son propuestas, invitaciones a explorar lo que se siente seguro en ti en este momento de tu vida. Para que no solo tengas mis palabras, quisiera leerte siete experiencias de clientas muy queridas que han sido muy generosas en abrirse a compartir. Mi deseo es que estas palabras traigan una nueva visión en la medida que se sienta cómodo para ti, porque lo que sientes importa.

¹ *“Creía que para llegar a un estado ideal había que estar zen todo el día, evitar pensar en algo negativo, evitar que el cuerpo se descontrole o sienta malestar. Tenía siempre esta batalla interna de que la manifestación es algo idóneo, donde estás constantemente manifestando abundancia y no puedes dejar que el miedo o las dudas salgan a la luz.*

Pero ahora entiendo que esa parte negativa, entre comillas, es mi respuesta al peligro, porque no me sentía segura con esas frases de manifestación, sentía miedo. Las meditaciones que había hecho antes eran muy guiadas, como muy enfocadas en la persona que guiaba y lo que me decía que debía sentir.



Por ejemplo: cierra los ojos, siente las piernas relajadas, siente esto, siento esto otro. Y me pasaba que no siempre lograba llegar a ese estado que se me pedía o sentir lo que se me pedía sentir. Eso me hacía mucho más difícil meditar. En cambio, esta experiencia desde la somática contigo, Kari, es más enfocada en lo que yo siento y lo que mi cuerpo pide mover o hacer. Entonces, el relaxo es más desde mis sensaciones y no desde lo que se supone que debo sentir.”

² *“Se conectaron varias piezas de cosas que han venido pasando en la semana. Ahora fue profundizar y poder entrar ahí, en lo que estaba en el semiconsciente. Darme un espacio solo para esto jamás pensé que iba a liberar de esta manera.*

Fue tan rica la sensación de estar anclada en mis isquiones y gritar desde ahí. Eso fue clave para mí. Me sentía tan segura, tan clavada en la silla, tan segura que podía sentirme como en un globo aerostático gritando al cielo y sentía que podía gritar incluso mucho más porque me sentía anclada, me sentía segura y no se sentía abrumador, se sentía bien.”

³ *“Me di cuenta de que desde hace mucho tiempo he estado aquí, sostenida por mi columna.*

Me llevo que soy sostenida y eso es hartito, es mucho para una sesión. Me sentí trascendiendo eso que me estaba apretando y que aún me aprieta, pero va liberándose. Me sentí muy cómoda, escuchada, acogida, acompañadísima.

Kari, eres una excelente guía. Me gusta la sensación de conexión que tenemos. La conexión es importante y tú lo haces mucho más fácil. Estoy muy ligera.”



4 *"Descubrí y experimenté un nuevo camino, sobre todo en cómo me conecto con mi cuerpo.*

Sentí cómo se actualizó esa conexión. Me ayudó mucho a darme cuenta de que es seguro ser yo, a tener más confianza para este nuevo camino que estoy sintiendo y viviendo. Ahora siento que mover mi cuerpo y sentirlo más a través del tacto, me ayuda a activar más la libertad en mi vida.

Es seguro ser yo. Ese es mi compromiso en este momento de mi vida."

5 *"Al estar en presente, estaba muy desde el disfrute, con ánimo y me sentía con mis caderas súper sueltas. Como que ahí se generó algo, como que la cadera que se sentía trabada se acomodó, se acomodó el hueso. Fue muy poderoso lo que pasó y muy en presencia, muy en disfrute. Ay, muy tranquila, muy en goce."*

6 *"Honrar las prácticas que hago, conectando con esta versión actualizada de mí, de que siento más arraigo, más placer.*

Hoy apareció con mucha fuerza interna y mucha potencia. Antes aparecía como algo que yo guiaba y ahora emergió espontáneamente. Me gusta mucho porque me da claridad de que ya está instaurado en mis células. Ya emerge en mí. Esto me da claridad para guiarlo en otras personas. Eso me emociona y me da mucha ilusión y me encanta compartirlo.

Sé que esto resuena en mí y en las demás personas en sus procesos. Se ancla en mi neurobiología. En la correulación contigo, Kari, descubrí esto. Es imposible hacerlo sola."



DESCUBRE TU SOMA
DUDAS Y EXPERIENCIAS DE LA SOMÁTICA

SOMA EVOLUTIVA

7 *“En un momento me sentí voland, pero no sentía que me estuviera moviendo. Mi cuerpo se movió sin que me diera cuenta. Fue un gran descanso.*

Bostecé muchísimo. Me fui desinflando como si fuera un globo y mi cuerpo ahora está en calma. Hace tiempo que no sentía mi cuerpo así de libre.

Fue rico seguir mi cuerpo, hacer lo que necesitaba y no siempre obedecer a la mente que agobia en momentos. Gracias por regalarme esas horas para mí.”

Gracias a mis queridas clientas por esta apertura a compartir sus experiencias, sus experiencias sentidas.

Muchas gracias a ti por estar aquí, escuchando, resonando y abriéndote a explorar nuevas formas de ser y estar en el mundo. Me encantaría saber de ti y si esta transmisión ha sido un aporte en tu percepción de la somática. Te leo en los comentarios.

Gracias, gracias, gracias.



RUTAS DE SEGURIDAD

Hay tantas y diferentes dimensiones de nosotros, de la persona que somos. Hay partes de mí que se encuentran en consciencia, que se encuentran en seguridad y en conexión biológica y álmica. Y al mismo tiempo hay partes de mí que están en contacto con mis heridas emocionales más profundas. Hay partes de mí que están en mi subconsciente y que llaman mi atención a veces de las maneras más incómodas. Y hay partes de mí que se han transformado en un testigo amoroso, en un testigo somático de mi experiencia. Y hay tantas dimensiones de mí por recordar y por descubrir.

LA SOMÁTICA ES UN PORTAL DE CONEXIÓN PARA ENTRAR EN CONTACTO CON ESAS ZONAS, PARA RECONOCERLAS, PORQUE PARTE DE LA EVOLUCIÓN ES RECONOCERNOS COMO HUMANOS Y PARTE DE LA ASCENSIÓN HACIA NUEVOS NIVELES DE CONSCIENCIA ES INCORPORAR TODAS LAS PARTES QUE NOS HABITAN.

Todas las partes que soy en mi consciencia y todas las partes que soy en mi inconsciencia. Avanzar con todo lo que soy.

Tenemos la tendencia de buscar qué es lo que aún no estoy viendo, qué es lo que aún hay por mejorar y con este audio te quiero proponer una serie de exploraciones para hacerle primero espacio a aquellas partes de ti que ahora mismo son un recurso, que han sido y son un recurso, una ruta de conexión y consciencia. Estas partes de ti son inmensamente sabias y amplían tu capacidad de sostenerte en momentos desafiantes.



DESCUBRE TU SOMA
DUDAS Y EXPERIENCIAS DE LA SOMÁTICA

SOMA EVOLUTIVA

RECALIBRAR NUESTRAS RUTAS INTERNAS DE SUPERVIVENCIA, TRANSFORMARLAS EN RUTAS DE SEGURIDAD, ES ALGO QUE NO SÓLO ESTAMOS SIENDO CONVOCADOS EN ESTA ERA A SER, SI NO QUE ADEMÁS ES ALGO QUE NECESITAMOS, ES ALGO QUE NOS TRAE BIENESTAR, ES ALGO QUE NECESITAMOS HACER DÍA A DÍA Y NO ESPERAR A ESTAR FRENTE A UN ESTRESOR PARA HACERLO, NO ESPERAR A ESTAR EN UNA SITUACIÓN ESTRESANTE, CONFLICTIVA PARA HACERLO.

Esto es parte de nuestra responsabilidad y esto es parte también de ampliar nuestra consciencia, nuestra consciencia somática y recuperar nuestra sabiduría somática.

Entrar en contacto con nuestro soma es una clave evolutiva y no sólo en esos momentos transformadores, sino que también y sobre todo en esos momentos cotidianos, en los más cotidianos de la vida de existir.

Me encanta saber que estás acá del otro lado recibiendo esta transmisión y abierta, dispuesta, abierto, dispuesto a dar estos primeros pasos hacia esas rutas de seguridad. Porque te lo mereces y porque importas y tu presencia aquí importa, así que muchas, muchas, muchas gracias por estar aquí.



CEREBRO Y SISTEMA NERVIOSO

En este audio quiero invitarte a descubrir, a descubrir el cerebro y el sistema nervioso con cada una de sus partes, haciendo al mismo tiempo, un lugar a la suavidad y al asombro.

Trae a ti la imagen, la visual de una constelación de diferentes puntos que se conectan entre sí y que dan forma a una forma entre sí. Estos puntos evolutivos de esta constelación, tu cuerpo, tu corporalidad, tu sistema nervioso, tus percepciones, tus sensaciones, tus emociones, tus pensamientos, tus acciones, tu alma.

Explora el permiso de ser testigo de la interconectividad entre estos puntos, el diálogo entre cada uno de estos puntos, estos puntos evolutivos de nuestra experiencia humana.

Explora entrar en esta constelación, en esta forma que es única para cada persona. Esta visual, esta constelación se va integrando en ti a medida que ingresas, va tomando la forma de tu cuerpo, esta constelación dentro de ti. En este reconocimiento, ¿hay algún movimiento que quiera emerger en ti?

Te quiero invitar a explorar el cerebro y el sistema nervioso. El cerebro es el órgano central del sistema nervioso. El sistema nervioso es una red de células, de neuronas, de tejidos nerviosos que conectan el cuerpo con el cerebro y el cerebro con el cuerpo.

Explora recorrer tu cuerpo con tus manos de abajo hacia arriba, desde los pies hacia las piernas, las rodillas, los muslos, subiendo por tu abdomen bajo, tu útero, el abdomen superior, el pecho, y desde aquí recorre tus manos, tus brazos, tus hombros, hacia arriba, hacia el pecho, y desde aquí, el cuello, la cara, hasta que tus manos lleguen a la cabeza, donde está tu cerebro.



CEREBRO Y SISTEMA NERVIOSO

Aquí en tus manos, en tu cabeza, en tu cráneo, está tu cerebro. Regálate un momento para de verdad sentirlo.

Te invito a llevar tus manos a la nuca, a la base del cráneo, justo por encima de donde el cuello se encuentra con la base del cráneo. Aquí es donde se encuentra *el tronco encefálico* y *el cerebelo*, unas de las estructuras cerebrales más arcaicas que se desarrollaron en los primeros vertebrados hace 500 millones de años, y que siguió desarrollándose en la evolución en la tierra, dando vida al cerebro instintivo.

Este *cerebro instintivo* se desarrolló en la era de los reptiles hace más de 300 millones de años y coordina funciones vitales, automáticas y de supervivencia, como por ejemplo el control del ritmo cardíaco, la respiración, la regulación de la temperatura corporal, reflejos básicos, instintivos, entre otras cosas.

Esta parte del cerebro es la primera en formarse en el útero materno y su función es predominante en los bebés y, a medida que van creciendo, se van desarrollando las otras partes del cerebro también.

Si se siente bien hoy, quédate aquí un momento.

Suavemente, lleva la punta de tus dedos a las sienes, a ambos lados de la cabeza, como si pudieras entrar en contacto con el centro de tu cerebro. Aquí es donde se encuentra *el cerebro límbico* o *cerebro emocional*, que se desarrolló durante la era de los primeros mamíferos hace más de 200 millones de años.

Si se siente bien hoy, quédate aquí un ratito.



CEREBRO Y SISTEMA NERVIOSO

Suavemente lleva tus manos hacia tu frente y desde aquí hacia la parte superior de tu cabeza cubriendo toda la parte del cráneo. Aquí es donde se encuentra *el neocórtex*, la parte más desarrollada del cerebro humano que está asociada con el razonamiento, el lenguaje, la conciencia, entre otras cosas, se desarrolló durante la era de los primates hace aproximadamente 2 a 3 millones de años.

Si se siente bien hoy, quédate aquí un momento. Abriendo la percepción y el regalo de ser testigo de tu cerebro.

Desde el cerebro baja la médula espinal hasta la base de la columna. *El cerebro y la médula espinal conforman el sistema nervioso central.*

Explora recorrer con tus manos desde la base del cráneo hacia tu cara, de tu cara hasta la punta de tus pies, como el recorrido que hicimos antes pero al revés, y luego de vuelta de los pies hasta la cabeza, *abriendo la percepción al tejido nervioso que conecta el cuerpo con el cerebro y el cerebro con el cuerpo.*

Este es el sistema nervioso periférico. Mientras continúas con este movimiento a tu ritmo, como sea que esté disponible hoy, ve llevando suavemente tu atención a que estás haciendo un movimiento voluntario de recorrer tu cuerpo. *El movimiento voluntario y consciente que estás haciendo en este momento es coordinado, controlado y regulado por el sistema nervioso somático.*

Ve suavizando el recorrido para llevar ahora la atención a tu respiración, sólo para observar, para percibir el movimiento que ocurre cuando inhalas y exhalas.



DESCUBRE TU SOMA
CEREBRO Y SISTEMA NERVIOSO

SOMA EVOLUTIVA

CEREBRO Y SISTEMA NERVIOSO

El sistema nervioso autónomo y el sistema nervioso somático son parte del sistema nervioso periférico. Este tejido inteligente que conecta el cuerpo con el cerebro y el cerebro con el cuerpo. Bien, descansa tus manos, descansa tus brazos.

UN VERDADERO CALEIDOSCOPIO VIVO E INTELIGENTE, AUTOMÁTICO E INTELIGENTE, INCONSCIENTE E INTELIGENTE, REACTIVO E INTELIGENTE.

UN TEJIDO EVOLUTIVO, FIBRAS QUE HAN REGISTRADO Y REGISTRAN NUESTRA EXPERIENCIA HUMANA Y EVOLUTIVA.

FIBRAS QUE HAN REGISTRADO Y REGISTRAN AQUELLAS HUELLAS QUE HAN MARCADO NUESTRA VIDA DESDE EL PRIMER LATIDO EN EL ÚTERO MATERNO Y DESDE NUESTROS PRIMEROS VÍNCULOS SIGNIFICATIVOS HASTA EL DÍA DE HOY.

ESTRAS RESPUESTAS AUTOMÁTICAS AL PELIGRO DE VIDA Y CONFORME NOS DESARROLLAMOS NUESTROS PATRONES DE COMPORTAMIENTO.

FIBRAS QUE NOS HAN MANTENIDO CON VIDA NOS HAN PERMITIDO SOBREVIVIR Y EVOLUCIONAR EN LA TIERRA DESDE HACE MILES DE MILLONES DE AÑOS HASTA EL DÍA DE HOY. HASTA EL DÍA DE HOY COMO HUMANIDAD Y COMO EXPERIENCIA HUMANA.

Desde la teoría polivagal de *Stephen Porges*, un psicólogo y neurocientífico estadounidense, sabemos que *el sistema nervioso autónomo se conforma del sistema nervioso simpático* que es responsable de las respuestas de movilización como la lucha o la huida, *la rama ventral del nervio vago* que es la responsable de la interacción social, el bienestar, la sensación de seguridad y conexión y *la rama dorsal del nervio vago* que es responsable de la relajación, la digestión y las respuestas de inmovilización como el congelamiento y la conservación de la vida.

DESCUBRE TU SOMA
CEREBRO Y SISTEMA NERVIOSO

SOMA EVOLUTIVA

CEREBRO Y SISTEMA NERVIOSO

Estos tres ejes, estos tres circuitos de nuestro sistema nervioso autónomo también interactúan entre sí dando forma a *estados híbridos del sistema nervioso autónomo*. Estos estados del sistema nervioso autónomo se activan de acuerdo a nuestra percepción de seguridad, de peligro o de peligro de vida.

ES UN SISTEMA JERÁRQUICO DE RESPUESTAS AUTOMÁTICAS EN BASE A NUESTROS REGISTROS HUMANOS, A NUESTROS TRAUMAS, A NUESTRAS HERIDAS, A NUESTROS PATRONES DE COMPORTAMIENTO Y A NUESTRAS ESTRATEGIAS FISIOLÓGICAS Y EMOCIONALES AL ESTRÉS Y AL PELIGRO, A LA MANERA EN LA QUE HEMOS APRENDIDO DE MANTENERNOS A SALVO DE MANTENERNOS CON VIDA EN NUESTRA EXPERIENCIA HUMANA.

Traer consciencia al sistema nervioso autónomo igual como lo estamos haciendo ahora con la atención, nuestra cognición, nuestros movimientos conscientes recorriendo el tejido nervioso, *amplía la capacidad, la flexibilidad y la regulación de nuestro sistema nervioso autónomo para así poder transitar por estos estados de manera saludable para ser y estar en el mundo desde un lugar integrado y no automático.*

Traer consciencia a esta profunda interconexión nos ayuda a reconocer estos puntos evolutivos de nuestra experiencia humana y álmica también.

CONECTAR CON EL ALMA Y QUE EL ALMA INGRESE A NUESTRO CUERPO SUCEDE A TRAVÉS DEL SOMA, A TRAVÉS DE NUESTRO SISTEMA NERVIOSO AUTÓNOMO EN LA RAMA VENTRAL VAGAL DE LA CONEXIÓN DE LA SEGURIDAD DEL BIENESTAR DEL YO SOY.



DESCUBRE TU SOMA
CEREBRO Y SISTEMA NERVIOSO

SOMA EVOLUTIVA

CEREBRO Y SISTEMA NERVIOSO

Desde aquí es que evolucionamos y desde aquí es que ascendemos a nuevos niveles de conciencia, no solamente desde un plano mental ni desde un plano espiritual, sino que además, desde un plano corpóreo, desde un plano somático, *desde un plano original, evolutivo en toda la expresión de la palabra.*

ESTAMOS AQUÍ VIVIENDO UNA EXPERIENCIA HUMANA, ESTAMOS AQUÍ PROCESANDO NUESTRA EXPERIENCIA HUMANA Y SOMOS LLAMADOS A DARLE UN CUERPO VIVO, A DARLE UN CUERPO DESPIERTO EN SABIDURÍA SOMÁTICA, HACIENDO UN LUGAR EN NUESTRO CUERPO PERCIBIDO A TODAS LAS DIMENSIONES DE CADA UNO DE NOSOTROS DE UNA MANERA SENSIBLE, DE UNA MANERA SENSIBLE CON NUESTROS REGISTROS HUMANOS.

En un *espacio seguro, suave y cuidado* con la posibilidad de regular y co-regular en presencia y en seguridad contigo misma y con una persona que esté disponible profundamente para escuchar, sintonizar y sostener tu espacio sagrado.

Esta es la era en la que *tenemos la tremenda oportunidad y responsabilidad de recalibrar*, de reconfigurar estas rutas de supervivencia que son únicas para cada uno de nosotros e inmensamente inteligentes y sabias *para recordar, para restaurar nuestra sensación de seguridad, nuestra sensación de bienestar, de bien ser, nuestra sensación de placer.*

Darle un cuerpo y no sólo un pensamiento o un tener que, eso lo hacemos en y a través de nuestro Soma.



CEREBRO Y SISTEMA NERVIOSO

ESTE ES UN VERDADERO PORTAL DE AUTOCONOCIMIENTO EN UN NIVEL PROFUNDO, EN UN NIVEL ORIGINAL, EN UN NIVEL ENCUERPADO, EN UN NIVEL CORPÓREO Y POR LO TANTO EN UN NIVEL QUE VA MÁS ALLÁ DEL CUERPO Y MÁS ALLÁ DE LA PALABRA. EN DONDE ME VEO, ME ENCUENTRO, ME RECONOZCO, ME ACOMPAÑO, ME RECURSO, ME VUELVO UN RECURSO.

Con esta resonancia estamos llegando al fin de esta transmisión. Te quiero invitar a que te preguntes qué necesitas en este momento, qué necesitas en esta transmisión. Algún movimiento orgánico de tu cuerpo, tal vez dar unos pasos, estirarte, tomar agua, tomar nota o estar ahí tal cual estás.

Si se siente bien, te invito a sacudir un poquito tus manos amorosamente, tus hombros, tu pecho, tu abdomen, tus piernas, tus pies. Eso en la medida que se siente bien, que se siente disponible.

Traga un poquito de saliva, suaviza nuevamente lo que sea que estés haciendo para volver.

Toma una nota interna y en papel, si es que así lo sientes, de lo que percibes en este momento. Qué información recibes de ti misma a través de esta transmisión. Bienvenida también la información y la no información. Todo es bienvenido.

¿Qué nuevas perspectivas despiertan en ti al entrar en contacto con este tejido evolutivo y esta constelación somática? Con esta pregunta damos cierre a esta transmisión.

Muchas gracias por acompañarme en esta exploración. Gracias por estar aquí. Tu presencia importa. Me encantaría saber de ti y de lo que ha sido esta experiencia para ti. Así que cuando tengas ganas, te leo en los comentarios.

