



Entre el cielo y la tierra...
...la fuerza nutritiva de la visualización

CON ESPECIAL COM_PASIÓN POR LES
COMPAÑERES DE COLOMBIA

Algunas propuestas prácticas de primera ayuda emocional

Recuerde que cualquier reacción suya ante la situación –y su propia situación en ella- es completamente normal y válida, y que puede pedir ayuda. Intente tomarse momentos para sí mismo (en compañía de ser humanos y más-que-humanos de confianza), acérquese a sí mismo con *com_pasión* por sus emociones, pensamientos y sensaciones físicas, con paciencia y sin juzgarse por sentirse como se siente. Las heridas emocionales necesitan tiempo y descanso para poder sanar, al igual que las heridas físicas. Este es un momento difícil y requiere una rica nutrición, pensando en alimentos y en muchas otras formas de nutrición para nuestros cuerpos, mentes, emociones, espíritu.

PRACTICAR CON TERNURA & COM_PASIÓN

Quando la atención plena “va mal”¹

Atención plena (o “mindfulness”) se llama a las más distintas técnicas que enfocan la conciencia del momento presente. Esto puede ayudar de varias maneras. A menudo, los sentimientos de ansiedad son una preocupación por un momento futuro: nos proyectamos a un futuro imaginado. Enfocar conscientemente el momento presente puede ayudar a reducir los sentimientos de ansiedad & darnos una sensación de control. Sentirnos más en control, también, puede ayudarnos a tolerar mayores niveles de estrés y ansiedad, aumentando nuestra capacidad de recuperación.

Muchas emociones se perciben primero como sensación en el cuerpo. Aumentar nuestra conciencia del momento presente puede ayudarnos a reconocer las emociones en el momento de su apariencia. Tener una mayor conciencia de la sensación del momento presente & de los sentimientos asociados puede ayudarnos a responder de manera más significativa a ellos, a ganar un momento de calma & a tener más opciones de cómo (re)accionar.

A menudo, la atención plena –como también la práctica somática, la meditación, la respiración etc.– se entienden y se promueven como una forma de relajación para lidiar con el estrés. Quizás, otra manera más acertada y segura (y menos pretenciosa) de entender ese tipo de prácticas, es pensar que “abren puertas” por las que pueden pasar muchas experiencias. Una de ellas es la relajación, pero también pueden pasar las experiencias traumáticas, el aumento de la ansiedad etc.

No todas las prácticas vienen bien a todas las personas, ni a la misma persona en todos los momentos. Por lo tanto, lo más importante es que no forcemos nada, ni aguantemos una práctica si no nos hace sentir seguros y cómodos. Las palabras claves son ternura & *com_pasión*: por nosotros & por nuestras prácticas.

¹ Mark Redwood: *When mindfulness goes wrong*
en inglés en <http://www.markredwood.co.uk/counselling-blog-articles/when-mindfulness-goes-wrong>

MARCAR EL ESPACIO & LOS LÍMITES DEL PROPIO CUERPO

Un espacio interior es un espacio porque tiene cuatro paredes. Lo mismo sucede con nuestro cuerpo, con sus límites físicos. Hacernos conscientes de ellos puede ayudar a percibir de forma más clara qué de lo que está sucediendo pasa fuera y qué adentro de uno mismo.

Versión 1: activación

Con las manos hechas puños, o con las puntas de los dedos, pase por todo su cuerpo desde los pies a la cabeza (y viceversa), marcando sus límites con suavidad. Habrá lugares que piden más fuerza, otros que solo quieren ser tocados suavemente (a la barriga, p.ej., no le gustan los golpecitos!!). De ningún modo nos queremos hacer daño, sino percibir y marcar los contornos y activar por medio de “hablar” a la estructura ósea.

Versión 2: relajación, quitar energías que ya no me sirven

Pase por todo el cuerpo, acariciando la piel con las palmas de las manos abiertas: desde los pies a la cabeza (y viceversa), marcando sus límites y haciendo gestos de quitar las energías que sobran...hacia el aire, hacia la tierra, alejándola de nosotros mismos.

Después de ambas versiones, tómese un momento para sentir esos contornos que primeramente definen el espacio interior del propio cuerpo, dejando más clara la percepción de lo que está adentro a afuera de nosotros.

RESPIRAR PARA ENCONTRAR CALMA EN LA ANSIEDAD

I) Respirar contando hasta 4

1. Inspira por la nariz contando hasta 4.
2. Mantén la respiración contando hasta 4.
3. Espira por la nariz o la boca contando hasta 4.
4. Disfruta de la pausa respiratoria y permite que el impulso para inhalar llegue por sí solo.

(Si 4 es demasiado, empieza contando hasta 2 sin problema.)

II) Si siente mucha calor en el cuerpo

1. Si es posible, siéntese en una posición erguida.
2. Si cierra o no los ojos depende de lo que le da más calma y sensación de seguridad.
2. Lleve una mano a la fosa nasal izquierda o derecha y ciérrela con la punta del dedo.
3. Tome un par de respiraciones a su propio ritmo y profundidad.
4. Saque la lengua y enróllela.
4. Inspire lentamente el aire a través de la lengua enrollada.
6. Cierre la boca y exhale por la nariz.
8. Repita las veces que quiera, observando como la temperatura del cuerpo se va regulando.

ESCANEO DEL CUERPO

EN BUSCA DE SENSACIONES NEUTRAS & DE CALMA

Trate de notar y prestar atención a las sensaciones neutras o positivas mientras explora su cuerpo desde la cabeza hasta los dedos de los pies, o *viceversa*. Si tiende a guardar el estrés en sus hombros, mire si sus piernas o sus manos pueden sentirse más neutras. Si mantiene la tensión en el pecho, intente colocar una mano allí para darle apoyo a sí mismo.

Mientras escanea su cuerpo, trate de buscar las áreas neutras y notar cualquier sensación física tipo calidez o calma. La conciencia de los espacios neutros y calmados en nuestro cuerpo nos da opciones de cómo y desde dónde responder a situaciones de estrés, miedo y peligro. El objetivo es desarrollar la capacidad de ir y venir entre el estrés y la neutralidad/calma, un patrón de (re)acción somática más flexible y variado... con los pies (o cualquier otra parte del cuerpo) bien conectado a tierra.

VISUALIZACIONES

El poder de la imaginación y la visualización es un recurso increíble, incluso en medio de situaciones de estrés y peligro. El uso de la imaginación por medio de prácticas de visualización puede ayudarle a orientarse, reconocer y volver a sentir sus límites y la separación entre su cuerpo y el peligro.

Párese un momento y imagine dibujar un círculo alrededor suyo en el suelo: mi espacio. Párese un momento e imagine una nube de color rodeando su cuerpo para ayudarse a crear y sentir esos límites. También puedes imaginar un animal, una planta o un ser humano querido presente contigo, antes de empezar a moveros juntas y con el cuerpo y espacio propio más definido.

EJERCICIO FÍSICO

Para los cuerpos que puedan moverse con facilidad, el ejercicio físico puede ser de gran ayuda para deshacerse del estrés. A veces, caminar, correr, saltar, bailar en un espacio seguro puede relajar más que sentarse o tumbarse.

Después de una experiencia desafiante, peligrosa, agotadora, intente irse a un espacio donde pueda sentirse seguro y cómodo. Permita que otros le cuiden, trate de no aislarse. Comuníquese con amigos en los que confíe para apoyarse mutuamente. Es posible que la familia y los amigos no sepan cómo apoyarle. Si su comportamiento no es útil, hable con ellos para dejar claro qué es lo que necesita en cada momento.

Reflexión & espacio para el silencio

Al pasar el rato, intenten abrir un espaciotiempo para reflexionar sobre una acción, sobre cómo fueron las cosas, sobre las experiencias únicas y las sensaciones físicas y emociones en el aquí ahora. Recordemos que no solo las personas con lesiones emocionales y físicas necesitan apoyo: también quieren ser cuidadas y recordadas de sus necesidades y límites las personas que cuidan.

Inmediatamente después de una situación potencialmente traumática, puede ser mejor no hacer demasiadas preguntas. Quizás, sea más importante crear ambientes cálidos y acogedores para que la gente descanse y sienta que su silencio se está honrando. Las personas necesitamos tiempo para descansar y procesar. Obligarnos a usar la mente analítica puede exacerbar aún más el trauma.

La intensidad con la que reaccionamos ante una experiencia nueva puede estar relacionada con traumas anteriores. Una reacción muy común es sentirnos heridos si parece que a otras personas les resulta mucho más fácil lidiar con lo sucedido mientras nosotros estamos luchando fuerte por asumirlo. Tenga en cuenta que todas las personas reaccionan de manera diferente ante una misma experiencia. Las otras formas en que se viven la rabia, el miedo, el duelo y el (auto-)cuidado pueden no ser visibles para usted y nunca restan importancia a la suya.

Recordemos siempre: no es una señal de debilidad experimentar dolor después de una lesión, ni es una señal de fuerza (ni de indiferencia) entumecer las emociones. Cualquier reacción suya es completamente normal y válida, y está bien pedir ayuda.

PLANTAS COMPAÑERAS

«La naturaleza, la Tierra es maestra en resistencia, son siglos y siglos de mantenerse y sostener la vida. Ella nos enseña la paciencia de las contradicciones, de lo complejo y simple de la existencia. Así que en momentos como estos, les invitamos en sus zonas, barrios, casas, contemplar por algún instante plantas con las que puedan tener contacto: verlas, olerlas, sentirlas y llevarlas como protectores a las marchas. Es importante traernos al momento presente, al aquí y ahora que tenemos y a la respiración misma, así como la Tierra nos enseña diariamente.»

- Colectivo Yerbateras

No siempre tenemos acceso a plantas vivas o desecadas. Pero tenemos al poder de nuestra imaginación para entrar en contacto con ellas, con alguna, ya sea ficticia o real la imagen interior que emerge para cada una.

VISUALIZAR UNA PLANTA COMPAÑERA

Audio de esta práctica disponible en:

<http://alkimila.com/propuestas-practicas-de-primera-ayuda-emocional/>

Póngase cómodo, sea lo que sea esto para cada usted. Si ayuda, puede cerrar los ojos, o bajar y suavizar la mirada, para minimizar los estímulos visuales de fuera. Comience a notar como el aire entra y sale de su cuerpo con cada respiración. No hay que cambiar nada; cada una a su ritmo y profundidad. Podemos sentir también la superficie en la que estemos sentados o tumbados, el contacto, la gravedad que nos da seguridad. Y a ver si respirando y sintiendo hacia adentro, podemos calmar los sentidos poco a poco, sin forzar nada, hasta donde nos sea posible en este momento.

Ahora hacemos aparecer una planta, ante los ojos internos. Puede que aparezca una planta ficticia o realista, puede que aparezca en forma de una imagen pintada, todo está bien. Invite esa planta a su imaginación, a aparecer para usted, a hacerle compañía. Y pídele permiso para acercarse a ella. Observe la planta, entre en contacto con ella tocándola y oliéndola. Lo que a usted le salga. Con la fuerza nutritiva de la visualización entra en contacto con esa planta y sigue respirando con calma.

Para terminar la práctica, despídese de la planta compañera. Le puede dar las gracias por aparecer, por estar presente, por acompañarle. Y siempre podrá volver a conectarse con ella de esta manera. Luego vuelva a notar el contacto de su cuerpo con la superficie, los contornos de su cuerpo, la respiración. Abra los ojos lentamente y tómese un momento para re-orientarse en el espaciotiempo presente, en el aquí y ahora.

ENTRE EL CIELO & LA TIERRA...

...LA FUERZA NUTRITIVA DE LA VISUALIZACIÓN

Audio de esta práctica disponible en:

<http://alkimila.com/propuestas-practicas-de-primera-ayuda-emocional/>

Cuando nos hayamos acomodado un espacio, nos sentamos o tumbamos y comenzamos por sentir el contacto que el cuerpo tiene con alguna superficie, así como el aire que entra y sale de nuestro cuerpo con cada respiración. Inhalando y exhalando, cada una a su propio ritmo y profundidad. Llegar: al momento presente y al cuerpo.

Y poco a poco, le invito a imaginar que salen raíces de sus pies, piernas u otra parte que tiene contacto con una superficie sólida. Esas raíces crecen desde su cuerpo hacia la tierra, y poco a poco entran a la tierra, y bajan y bajan.

Si le diera una sensación de vértigo imaginar que de su cuerpo salen raíces que atraviesan la tierra y bajan, recuerde siempre que esas raíces le sostienen y busque la sensación clara del contacto que su cuerpo tiene con la superficie en la que está sentada o tumbada, que también le da sostén y seguridad.

Imagine cómo las raíces crecen y bajan a la tierra. En algún momento darán con agua; agua del que se pueden nutrir para seguir creciendo. Imagine las raíces bajar hasta llegar al centro de la Tierra, de nuestro planeta. Este centro puede tomar cualquier forma visual o sentida. No hay ni bien ni mal en esta práctica. Es su imaginación, son sus raíces, y su conexión con el centro de la Tierra.

Cuando las raíces estén bien ancladas ahí en el centro, le invito a dejar caer a través de ellas todo lo que quiera soltar en este momento: las tensiones físicas, pensamientos preocupantes y emociones difíciles pueden bajar por sus raíces. La intención es liberarse de todo lo que estemos dispuestos a dejar ir en este mismo momento. No fuerce nada, trate de fluir con la respiración, la gravedad y la fuerza nutritiva de la visualización.

Confíe en que usted ya sabe qué guardar, qué soltar y en qué transformarlo. De cierta manera, esta es una práctica de compostaje imaginario: dejar ir las sobras y transformarlas en algo vivaz y nutritivo, que puede subir de vuelta a través de las raíces imaginadas al cuerpo.

Luego, dejando las raíces ancladas en el centro de la Tierra, le invito a subir de nuevo con la atención al cuerpo hasta la cabeza y de ahí al espacio por encima de ella. De su cabeza física suba la atención al espacio del cosmos, el espacio del cielo. Quizás vea estrellas, quizás un cielo azul con el sol brillando. Todo lo que pueda aparecer está bien, válido y nutritivo.

Y su intención es absorber también algo de esta energía cósmica; aquellas energías e imágenes internas que se sientan realmente nutritivas y renovadoras en este momento. Traiga esas energías desde el cosmos a su cuerpo físico. Quizás, se presenta en forma de una cascada, un flujo que, tal vez, tenga cierto color... Y lo trae a su cabeza, de ahí al espacio del corazón, al plexo solar, al abdomen, a la parte inferior de su cuerpo, llenándolo de esa energía cósmica hasta las puntas de los dedos de los pies y de las manos. Se llenas de esa energía cósmica, una energía que le hace sentir viva y conectada.

Y en usted se juntan la nutrición de la Tierra y del Cosmos, observe el flujo de energía renovada y perciba cómo se llena con lo que necesita

en este momento, respirando conectada al mundo ... segura y viva entre el cielo y la tierra.

Para terminar la práctica, poco a poco permite que se alejen esas imágenes internas, sin que se vaya la energía renovada de su cuerpo; confiando en que sus raíces estarán allí siempre conectadas a la Tierra y que la energía cósmica le es accesible en cualquier momento.

¿Cómo percibe su respiración ahora?

Inhalando y exhalando vuelve a sentir el contacto que su cuerpo tiene con la superficie, sus contornos, su ritmo respiratorio calmado. Los ojos se abren lentamente. Puede estirar las partes del cuerpo que se lo pidan. Y tómese un momento para reubicarse en el aquí y ahora.

DES_APRENDER CON LAS PLANTAS: EL “GROUNDING”

Estar conectadas con el mundo es inherente a la Somática. La conexión a la tierra es parte del devenir-encarnado-con. Palabra y práctica clave: “grounding”; crear la sensación de arraigo o anclaje para sentir más seguridad en la presencia somática.

En la práctica, a menudo se nos invita a traer a la conciencia el contacto de los pies con el suelo; anclarlos. Pero: no todas tenemos pies, y no todas pueden sentirlos o ponerse sobre ellos. En la práctica, a menudo se nos invita a visualizar raíces saliendo de nuestros cuerpos. Pero: a algunas nos marea más que dar apoyo. Puede resultar difícil imaginar raíces cuando las tienes truncadas, debilitadas, y el acercamiento cuidadoso al anclaje perdido sea precisamente el centro de tu práctica somática.

Al evocar la imagen de echar raíces se suele hacer referencia a las plantas y su arraigo literal a la tierra. Pero: ¡tampoco todas las plantas saben qué son las raíces fuertes y se buscan el necesario anclaje de otras formas!

Una de ellas es GERANIUM ROBERTIANUM, el geranio de monte, hierba de San Roberto, o “Roberta” como le digo yo. Si excavas su raíz, verás un hilito que para nada transmite arraigo seguro. La planta remedia esta falta de raíces fuertes por medio de fortalecer los pecíolos, a los que dobla hacia abajo para apoyarse en ellos, en vez de centrarse en las raíces finitas debajo de la tierra.

Roberta se usa en distintos remedios para apoyarnos cuando “perdemos nuestro arraigo”, cuando nuestro hábito es “salirnos del cuerpo” más que anclarnos en el mundo, cuando los efectos traumáticos crean bloqueos difíciles de liberar.

Antes de tomar nada, quizás encuentres apoyo en la imagen aquí compartida, en la forma de devenir de Roberta, en practicar el “grounding” con cualquier parte del cuerpo sin que la falta de raíces fuertes y profundas sea “un trastorno”, un problema a resolver por medio de echar raíces a la fuerza. Roberta enseña: se trata de anclarte a y en tu propia y particular manera.

