



· ESPACIO SENSIBLE ·
por Pritipal

Cinco días con la zona que carga

Una guía breve para empezar a bajar la intensidad, a partir de lo que tu cuerpo señaló en el test de autoexigencia.

Cinco prácticas, una por día, entre cuatro y siete minutos cada una.

Con una variación específica para cada zona del cuerpo.

Pritipal · pritipal.com · [@pritipalkr](https://twitter.com/pritipalkr)





Antes de empezar

Esta guía sigue el orden en que tu sistema nervioso puede recibir las cosas, y ese orden importa más que las prácticas en sí. Empieza por notar y termina por actuar. Si te saltas los primeros días para llegar al último, el último no funciona igual.

Cómo leerla

Cada día tiene una práctica base y siete variaciones, una por cada zona del cuerpo. Busca la zona que marcaste en el mapa del test y haz esa. Si marcaste varias, elige la que sentiste con más fuerza. Si no marcaste ninguna, al final de cada día hay una versión general.

Tres acuerdos

- Un día a la vez, sin adelantar. Cinco días seguidos funcionan mejor que cinco prácticas en una tarde.
- Si un día se te pasa, retómalo donde lo dejaste. No empieces de nuevo.
- Ninguna práctica debe doler. Si algo molesta, reduce el rango del movimiento antes de abandonarlo.

Una advertencia honesta. El día 3 es el que más incomoda. Trabaja con el contacto amable hacia una misma, y a un cuerpo entrenado en exigirse eso le resulta sospechoso antes que agradable. Si ese día quieres cerrar la guía, esa reacción es información valiosa. Quédate.

Empezamos por notar, nada más

Hoy no vamos a soltar nada. Va a sonar contraintuitivo, y esa es justamente la idea.

Cuando llevas mucho tiempo exigiéndote, el reflejo ante cualquier incomodidad es resolverla rápido. Arreglar la tensión, corregir la postura, hacer algo con eso. Hoy vamos a hacer lo contrario, mirar sin intervenir.



La práctica: escaneo de una sola zona

Siéntate donde estés, sin cambiar de lugar ni buscar el momento perfecto. Cierra los ojos si te resulta cómodo, o baja la mirada. Lleva tu atención únicamente a la zona que marcaste e ignora el resto del cuerpo por ahora.

Durante tres minutos, describe internamente lo que encuentras ahí con palabras concretas. Peso, temperatura, si hay presión y hacia dónde empuja, si la sensación tiene bordes definidos o se difumina, si cambia cuando respiras.

Si aparece el impulso de acomodarte o de estirar, nótalos también, y no los sigas todavía. Al terminar, escribe una sola frase sobre lo que encontraste.

Notar sin corregir se llama interocepción, la capacidad de percibir el estado interno del propio cuerpo. Tiene una vía neuronal propia, distinta de la del tacto, y se entrena con la práctica.

A.D. Craig, "How do you feel? Interoception", Nature Reviews Neuroscience, 2002.

Variaciones por zona



Mandíbula. Revisa dónde está tu lengua. En la mayoría de las personas con tensión mandibular está pegada al paladar, empujando. Nota si tus dientes se tocan o si hay espacio entre ellos, y si la tensión está más adelante, cerca de la barbilla, o atrás, cerca de las orejas.



Hombros. Sin corregirlos, mide la distancia entre tus hombros y tus orejas. Nota si los dos están igual de altos o si uno carga más, y si la tensión llega hasta el cuello o se queda arriba de los omóplatos.



Pecho. Coloca una mano en el esternón y respira normal. Nota cuánto se mueve tu mano, si la respiración llega hasta abajo o se queda en la parte alta, y si hay una sensación de banda apretada y a qué altura la sientes.



Estómago. Coloca una mano bajo el ombligo. Nota si el vientre está duro o blando, si se mueve con la respiración o permanece quieto, y si hay una sensación de hueco, de nudo o de peso.



Espalda baja. Nota la curva de tu espalda contra la silla o el piso. Nota si hay un lado más apretado, y si la sensación es de rigidez, de calor o de cansancio, que no son lo mismo.



Manos. Deja las manos sueltas sobre tus piernas y no las acomodes. Nota si los dedos quedan curvados o extendidos, y si hay tensión en las palmas, en la base del pulgar o en las muñecas.

Sin zona marcada. Recorre el cuerpo de la cabeza a los pies en tres minutos y detente en el primer lugar donde encuentres algo. Quédate ahí el resto del tiempo describiendo lo que hay.

Mañana le devolvemos la respiración a esa zona. Por hoy, con haber mirado es suficiente.

La exhalación larga y por qué funciona

Ayer miraste. Hoy escuchamos, y para eso usamos lo único que puedes cambiar a voluntad y que tu sistema nervioso lee de inmediato, la respiración.

Hay un detalle que casi nadie sabe. **La inhalación acelera el corazón y la exhalación lo frena.** No es una metáfora, es medible. Por eso el largo de tu exhalación es una instrucción directa a tu sistema nervioso.

La práctica: respiración dirigida a la zona

Inhala por la nariz en cuatro tiempos. Exhala por la nariz o por la boca en seis o siete tiempos, sin forzar el final.

Mientras exhalas, dirige la atención a tu zona, como si el aire pasara por ahí de salida. Anatómicamente no ocurre, y aun así el cuerpo responde a dónde pones la atención. Repite durante cuatro minutos. Si te mareas, acorta a inhalar en tres y exhalar en cinco.



El nervio vago regula el ritmo cardiaco en coordinación con la respiración, un fenómeno llamado arritmia sinusal respiratoria. Alargar la exhalación aumenta esa influencia parasimpática, y el cuerpo interpreta esa señal como ausencia de amenaza inmediata. Es la razón por la que suspiramos cuando algo se resuelve, porque el suspiro es una exhalación larga espontánea.

Stephen Porges, La teoría polivagal, 2011.

Variaciones por zona



Mandíbula. Exhala por la boca con los labios apenas separados, dejando que el aire salga con un sonido suave de ahhh muy bajo. La vibración del sonido llega a la mandíbula y al piso de la boca.



Hombros. Inhala dejando que los hombros suban solos. En la exhalación, déjalos caer con el aire, sin empujarlos hacia abajo. La caída tiene que ser por gravedad, no por esfuerzo.



Pecho. Coloca las manos a los costados de las costillas. Inhala buscando abrir hacia los lados en lugar de hacia arriba. En la exhalación, siente cómo las costillas se cierran bajo tus manos.



Estómago. Coloca una mano en el vientre. Inhala hacia esa mano, permitiendo que el vientre se expanda. Si al principio no se mueve, no lo fuerces, solo mantén la mano ahí. Suele tardar varias respiraciones en soltarse.



Espalda baja. Acuéstate con las rodillas dobladas y los pies en el piso. Inhala dirigiendo el aire hacia la parte de atrás de la cintura, notando cómo empuja ligeramente contra el suelo. Exhala dejando que la espalda descanse.



Manos. Al inhalar, abre los dedos separándolos hasta sentir un estiramiento leve. Al exhalar, déjalos caer sueltos, sin cerrarlos en puño.

Sin zona marcada. Haz la respiración de cuatro y siete tiempos con una mano en el pecho y otra en el vientre, notando cuál de las dos se mueve más.

Mañana entra la parte más difícil para quien se exige mucho, tocarse con amabilidad.

Esto es lo que más incomoda

Hoy vas a poner tus manos sobre la zona que carga y le vas a decir algo amable.

Si al leer eso sentiste rechazo o te dieron ganas de saltarte el día, quédate. Esa reacción es información. **A un cuerpo entrenado en exigirse, la amabilidad propia le resulta sospechosa antes que agradable**, y esa incomodidad suele durar los primeros intentos.



La práctica: contacto y palabra

Coloca tu mano o tus manos sobre la zona, con contacto firme y suave, del mismo peso con el que sostendrías la mano de alguien. Quédate ahí sesenta segundos sin hacer nada más, solo el peso de la mano y el calor. Después di en voz baja o internamente tres frases, con pausa entre cada una:

Esto ha estado aquí mucho tiempo.

Lo hiciste para cuidarme.

Ya puedes descansar un poco.

Termina con dos minutos más de contacto en silencio.

El contacto físico amable con una misma activa el sistema de calma y cuidado, el mismo que se activa cuando alguien nos abraza. El cuerpo no distingue del todo si la mano que sostiene es propia o ajena, responde al contacto.

Kristin Neff, Sé amable contigo mismo, 2011.

Variaciones por zona



Mandíbula. Coloca las yemas de los dedos sobre los maseteros, los músculos que se abultan al apretar los dientes, justo debajo de los pómulos. Presiona con firmeza suave y haz círculos muy lentos mientras dices las frases.



Hombros. Cruza los brazos y toma cada hombro con la mano contraria, en un autoabrazo. Presiona ligeramente hacia adentro y hacia abajo. Es la misma postura que el cuerpo busca solo cuando algo duele.



Pecho. Una mano sobre el esternón y la otra encima. Deja caer el peso de ambas. Si aparece la necesidad de llorar, permítela, es una descarga del sistema nervioso y se pasa sola.



Estómago. Ambas manos sobre el vientre, una encima de la otra, con las palmas completas en contacto. El vientre responde especialmente al calor, así que si tienes las manos frías, frótalas antes.



Espalda baja. Lleva las manos atrás con el dorso apoyado en la cintura, o acuéstate boca arriba con una mano bajo la espalda baja. Si esa posición no es cómoda, coloca las manos sobre las caderas.



Manos. Toma una mano con la otra. Presiona con el pulgar el centro de la palma, después la base de cada dedo. Cambia de mano a la mitad del tiempo.

Sin zona marcada. Una mano en el pecho y otra en el vientre, que es el gesto que más rápido calma a la mayoría de las personas.

Mañana movemos. Ya hay suficiente escucha acumulada para que el movimiento no sea otra forma de exigencia.

Movimiento sin objetivo

Hoy nos movemos, con una regla: no hay meta, no hay repeticiones que completar, no hay forma correcta.

Cuando la autoexigencia es alta, el ejercicio se convierte en otra tarea que hay que hacer bien. La práctica de hoy está diseñada para que eso no pueda pasar, porque no hay manera de hacerla mal.

La práctica: movimiento pequeño y lento

Elige el movimiento de tu zona. Hazlo tan lento que te resulte casi aburrido. La lentitud es la práctica.

Repite durante cuatro minutos, deteniéndote cada vez que quieras. Si en algún momento el cuerpo pide un movimiento distinto al que te propongo, síguelo. Esa señal es más valiosa que mi instrucción.

Los animales descargan el estrés acumulado mediante temblores y movimientos espontáneos, y los humanos aprendimos a interrumpir ese mecanismo. El movimiento lento y sin objetivo le devuelve al cuerpo un espacio para completar lo que quedó a medias.

Peter Levine, In an Unspoken Voice, 2010.



Variaciones por zona



Mandíbula. Abre la boca muy despacio hasta donde llegue sin dolor y ciérrala igual de lento. Después mueve la mandíbula de lado a lado. Termina provocando un bostezo: abre la boca e inhala profundo, y el bostezo suele aparecer solo.



Hombros. Círculos hacia atrás, tan lentos que tardes diez segundos en completar uno. Después lleva una oreja hacia el hombro del mismo lado y quédate treinta segundos ahí, sin jalar con la mano.



Pecho. Entrelaza los dedos detrás de la espalda baja y abre el pecho llevando los hombros hacia atrás. Sostén cinco respiraciones y suelta. Después redondea la espalda hacia adelante abrazándote. Alterna entre las dos.



Estómago. Acuéstate boca arriba con las rodillas dobladas y déjalas caer lentamente hacia un lado, después hacia el otro. Es una torsión mínima que masajea los órganos del abdomen.



Espalda baja. Acuéstate boca arriba, rodillas dobladas, y balancea la pelvis: hunde la espalda baja contra el suelo, después crea un pequeño arco. Muy poco recorrido, muy lento. Después abraza las rodillas al pecho y quédate.



Manos. Abre y cierra los puños diez veces, cada vez más lento. Después sacude las manos desde las muñecas durante veinte segundos. Termina con los brazos colgando a los lados, dejando las manos completamente sueltas.

Sin zona marcada. Sacude todo el cuerpo de pie durante un minuto, después quédate inmóvil dos minutos notando lo que queda vibrando.

Mañana cerramos, y ahí te cuento por qué estos cinco días fueron en este orden.

Lo que hiciste estos cinco días tiene nombre

Estos cinco días no fueron cinco ejercicios sueltos. Fueron un método, y lo viviste antes de saber cómo se llama, que es la única forma en que estas cosas se aprenden de verdad.

Día 1, atendiste. Día 2, escuchaste. Día 3, miraste con compasión. Día 4, acompañaste. Hoy toca el quinto paso, actuar alineada, que es donde todo esto sale del tapete y entra en tu semana. **Se llama AEMAA y es el método con el que trabajo.**



La práctica: un límite del tamaño de tu zona

Primero, dos minutos de anclaje. Repite la práctica del día que mejor te haya funcionado, la que tu cuerpo pidió más.

Después, la parte que cuesta. Elige una sola acción para los próximos siete días, pequeña, concreta y verificable, que responda a lo que tu zona te estuvo diciendo. No sirve voy a descansar más. Sirve algo que puedas responder con sí o no al final del día.

La regulación se sostiene cuando las personas recuperan la sensación de poder actuar sobre su propia vida. La práctica corporal prepara el terreno, y la acción es lo que lo consolida. Por eso este día va al final: un límite puesto desde un cuerpo activado se siente como pelea, y puesto desde un cuerpo regulado se siente como claridad.

Bessel van der Kolk, El cuerpo lleva la cuenta, 2014.

Variaciones por zona



Mandíbula. Decir en voz alta una cosa que esta semana te ibas a callar. Una sola. Puede ser mínima, como pedir que te repitan algo que no entendiste en una junta.



Hombros. Soltar una responsabilidad que aceptaste sin querer, o pedir ayuda concreta con una tarea específica a una persona específica.



Pecho. Contarle a alguien una cosa que sientes, sin explicarla ni justificarla después. Solo decirla y aguantar el silencio que sigue.



Estómago. Elegir un momento del día donde normalmente anticipas algo, y en ese momento preguntarte qué está pasando ahora mismo, no qué podría pasar.



Espalda baja. Dejar que alguien más se haga cargo de algo que normalmente cargas tú, aunque lo haga distinto a como tú lo harías.



Manos. Reservar quince minutos al día donde no resuelvas nada. Sin teléfono, sin lista, sin pendientes. Solo quince.

Sin zona marcada. Decir que no a una sola cosa esta semana, sin dar explicación.

Escribe tu acción de la semana en algún lugar visible, para que exista fuera de tu cabeza.

• ESPACIO SENSIBLE

Cinco días son suficientes para notar

Sostenerlo pide otra cosa, y quiero ser honesta contigo en eso.

Estos días practicaste leyendo, y eso significa que tuviste que dirigirte a ti misma mientras lo hacías. En Ritmo Sagrado te guío yo con la voz durante una hora y cuarenta minutos seguidos, en una sesión que grabé junto a algunas chicas de la comunidad. La diferencia no está en la cantidad de días, está en que ahí no tienes que sostener la instrucción y la práctica al mismo tiempo.

Ritmo Sagrado

nas.io/espacio-sensible/digital-files/ritmo-sagrado

Si algo de estos días te movió, escíbeme por Instagram. Me interesa saber qué encontraste.

[@pritipalkr](https://www.instagram.com/pritipalkr) · pritipal.com



· ESPACIO SENSIBLE ·
por Pritipal