



# WE RISE



## Sosteniéndonos – Herramientas para la Relajación y el Bienestar

**Visión general:** Esta práctica consiste en realizar diversos ejercicios energéticos sencillos que pueden hacerse en una misma o en otra persona en casos de ansiedad, dolor físico o emocional, cuando hay emociones fuertes como el enojo y el miedo, en caso de insomnio y para una profunda relajación. A través de la energía de nuestras manos tenemos el poder de traer armonía y sanación al cuerpo, la mente y el corazón. Este ejercicio es útil para presentar al *corazón-mente-cuerpo* como una parte crítica de la construcción y fortalecimiento de movimientos, dedicando un espacio para este tipo de prácticas en cada día del taller, pero también es útil para responder a cualquier tipo de emociones profundas e influencias externa que están afectando la dinámica del espacio.

**Objetivo:** Compartir una técnica para manejar nuestras emociones individuales al igual que las emociones/dinámicas que surgen del trabajo que como facilitadoras llevamos a cabo con grupos. En nuestro trabajo de construcción y fortalecimiento feminista de movimientos, muchas veces hay tristeza/dolor profundo que es lo que motiva nuestro activismo; esto puede ser útil, pero debemos ser cuidadosas de garantizar que las participantes se sientan contenidas en el espacio del taller (espacio seguro). Los ejercicios sirven para “aterrizar” a las participantes, haciendo que estén más presentes en el taller y que se sientan más relajadas y seguras.

**Tiempo:** 50 minutos – 10 minutos para la demostración, 20 minutos para cada conjunto de parejas

### Materiales y Espacio Necesario:

- Un espacio suficientemente grande para que las participantes se junten en parejas, con una persona sentada en una silla y otra siendo capaz de moverse libremente alrededor de ella.
- Aceite esencial o hierbas frescas que tengan fragancias relajantes / energizantes (opcional) ej. Lavanda, zacate de limón.



# WERISE-TOOLKIT.ORG





**Crédito:** Adaptado de CAPACITAR Emergency Response Toolkit (CAPACITAR Herramientas para Responder a Emergencias), [www.capacitar.org/kits/engcapemerkit.doc](http://www.capacitar.org/kits/engcapemerkit.doc)

**Proceso:**

1. La facilitadora hace una demostración de esta práctica frente a todo el grupo.
2. Posteriormente invita a las participantes que quieren probarla a juntarse en parejas, encontrar una silla y un espacio para trabajar.
3. La facilitadora guía a las participantes por los distintos pasos.
4. La facilitadora pregunta - ¿Cómo se sintieron al recibir/ofrecer los apoyos en la cabeza antes de cambiar con la pareja?

**Nota para la facilitadora:** Explica al grupo que esta es una práctica que puede ser utilizada en una misma o en otra persona, brindando un sentimiento profundo de paz, luz y amplitud en la mente y el corazón. Los distintos ejercicios pueden ser realizados por varios minutos cada uno, acompañados de una respiración abdominal profunda para promover mayor liberación. El contacto físico es muy ligero, y si alguien teme al tacto por dolor o por su historia de abuso, estos ejercicios pueden hacerse trabajando ligeramente alejadas del cuerpo de su pareja. Recuerda a las participantes que siempre deben pedir permiso cuando realicen una práctica que involucre tocar a otra persona. Pueden también hacer este ejercicio con varias pulgadas de distancia del cuerpo de la persona, respetando sus límites.

Es útil hacer primero una demostración al grupo y luego guiar a las participantes en la aplicación de la práctica, animándolas a respirar profundamente a lo largo de la misma.

**Paso 1.** Pregunta primero a tu pareja si te da permiso de tocarla, y si están usando aceite, si está bien si le aplicas un poco.

**Paso 2. Sostenimiento del Halo**

Párate detrás de tu pareja y sostén tus manos a una pulgada de distancia de sus orejas. Esta es una forma de saludar al cuerpo de la persona antes de empezar la práctica. Pide a las participantes que hagan juntas un par de respiraciones profundas, inhalando por la nariz y exhalando por la boca. Después de un par de respiraciones, pídeles que se muevan únicamente hacia la siguiente posición.



### **Paso 3. Sostenimiento de la Cabeza**

Una mano ligeramente sostiene la cabeza en la parte alta de la frente; la otra mano sostiene la base del cráneo. La energía de las manos conecta con las partes del cerebro relacionadas con las memorias y emociones. Pide a las participantes que continúen haciendo respiraciones profundas.

### **Paso 4. Sostenimiento de los Hombros**

Las manos se apoyan ligeramente en los hombros, la parte del cuerpo relacionada con la ansiedad y con el exceso de bagaje o las cargas de la vida.

### **Paso 5. Sostenimiento del Corazón**

Una mano reposa sobre el esternón en la parte alta del pecho. La otra mano toca la parte superior de la espalda detrás del corazón. El área del corazón muchas veces guarda dolor emocional, heridas del pasado, tristeza y resentimiento.

Respira profundamente e imagina que el dolor del corazón se drena hacia la tierra. Este sostenimiento también puede hacerse con varias pulgadas de distancia del cuerpo para respetar los límites de la persona.

### **Paso 6. Sostenimiento de los Pies**

Las partes superiores de los pies también pueden ser sostenidos para “bajar a la persona a la tierra”, ayudarla a estar presente en el lugar y en el momento. Muévete al frente y arrodíllate frente a la persona receptora.

### **Recomendaciones:**

- Los aceites con aromas fuertes pueden afectar a las personas con vías respiratorias sensibles, así que asegúrate de pedir permiso y de que haya algunas ventanas abiertas.
- Conforme te familiarices con las técnicas, es bueno empezar a hilar a través de un imaginario – para cada paso, pide a las que brindan el apoyo que sostengan a las receptoras en sus corazones – agradeciéndoles su contribución a este taller y al activismo de todas; reconoce cualquier causa por la que puedan estar luchando y deséales buenos deseos para el futuro.