

LBS 1 - MÓDULO 3: EJERCICIO SISTÉMICO "LA VOZ QUE EL CUERPO GUARDÓ"

Propósito: Dar visibilidad al trauma silenciado, liberar el cuerpo del síntoma como única vía de expresión, y comenzar a narrar la historia desde el alma.

Duración sugerida: 20–30 minutos **Material opcional:** Papel, bolígrafo, cojines, una vela encendida, espacio en el suelo



PREPARACIÓN DEL CAMPO

Busca un lugar tranquilo donde puedas estar a solas y sin interrupciones.

Si puedes, enciende una vela como símbolo de presencia y luz interior.

Respira profundamente tres veces.

Lleva tu atención al cuerpo. Observa si hay alguna tensión, incomodidad o sensación que llama tu atención.

Dite mentalmente: "Querido cuerpo, hoy te doy permiso para hablar. Hoy no te interpreto, no te juzgo. Solo te escucho."

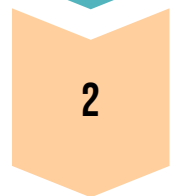
VISUALIZACIÓN: EL CUERPO QUE GUARDA UNA HISTORIA

Cierra los ojos e imagina que estás frente a ti misma/o, pero no como te ves hoy, sino como una figura que representa tu cuerpo sintiente.

Este cuerpo guarda las memorias no dichas, los dolores no escuchados, los momentos en que tuvo que callar.



PREGÚNTALE CON AMOR



¿Qué has estado intentando decirme?



¿Qué no pude sentir cuando sucedió aquello?



¿Qué necesitabas y no obtuviste?

Escucha sin censura. No analices. Solo recibe lo que venga: imágenes, emociones, palabras o silencios.

CONFIGURACIÓN SIMBÓLICA: LAS TRES VOCES

En el suelo, coloca tres objetos que representen tres aspectos internos:



EL CUERPO

(coloca un cojín o prenda)



EL ALMA QUE RECUERDA

(una vela, una piedra, algo que represente tu verdad interna)



LA HISTORIA QUE FUE NEGADA

(un papel en blanco o doblado)

Camina lentamente hacia cada uno de ellos y, al pararte frente a cada símbolo, deja que surja una frase corta desde tu interior. Algunas frases posibles pueden ser:

FRENTE AL CUERPO:

- *"Gracias por sostener lo que no pude nombrar."*
- *"Perdón por no haberte escuchado antes."*
- *"Hoy te veo. Hoy te honro."*

FRENTE AL ALMA:

- *"Tú sabes lo que la mente olvidó."*
- *"Estoy lista/o para recordar sin enloquecer."*
- *"Confío en tu sabiduría para guiar este proceso."*

FRENTE A LA HISTORIA NO CONTADA:

- *"Ahora puedo mirarte."*
- *"Ya no necesito negarte para sobrevivir."*
- *"Tu dolor merece ser dicho, a tu ritmo y con respeto."*

Si te emocionas, deja que fluya. Si no sientes nada, también está bien.

CIERRE Y ANCLAJE

VUELVE A TU CENTRO

Respira profundamente y reconéctate contigo mismo/a.

AGRADECE INTERNAMENTE

Da las gracias a cada parte de ti que participó en este ejercicio.

ESCRIBE (OPCIONAL)

Si lo sientes, escribe una frase o palabra que haya surgido y quieras guardar como símbolo del ejercicio.

FRASE FINAL PARA INTEGRAR:

"Mi cuerpo no miente. Mi alma no olvida. Mi historia merece ser contada con amor."