

LBS 2 MÓDULO 3

Este ejercicio puede realizarse en un espacio terapéutico individual, grupal o como ritual personal, y está diseñado para:

- Escuchar el cuerpo con respeto.
- Preguntar con el alma.
- Darle un lugar simbólico al síntoma.
- Liberar emociones retenidas como la rabia o la vergüenza.
- Desanudar la fidelidad inconsciente al trauma o al sistema familiar.



EJERCICIO SISTÉMICO GUIADO

"CUANDO EL CUERPO GRITA LO QUE NO SE DIJO"



DURACIÓN SUGERIDA: 30 MINUTOS



AMBIENTE

Puede usarse con música suave de fondo



MATERIALES

Necesitas: tres objetos simbólicos, una hoja de papel y espacio para moverte

1. ENTRADA AL CAMPO

Cierra los ojos. Respira lento... y profundo... Hazlo tres veces. Deja que tu atención baje de la mente al cuerpo.

Dite a ti misma/o:

"Cuerpo querido, hoy vengo a escucharte. No quiero corregirte. No quiero interpretarte. Solo... acompañarte."

Pon una mano sobre el corazón. Y otra sobre el vientre. Siente. Escucha.



2. CONFIGURACIÓN SIMBÓLICA

Coloca frente a ti **tres objetos**. Uno para cada energía:

1

EL CUERPO QUE GRITA

Representa tu síntoma, dolor o tensión física.

2

LA EMOCIÓN RETENIDA

Representa lo que no pudiste expresar (rabia, tristeza, miedo...).

3

EL SILENCIO DEL SISTEMA

Representa lo que fue callado en tu historia o en tu familia.

Camina hacia cada uno y, al llegar, haz una pausa. Permite que surja una frase desde tu alma. Aquí tienes ejemplos:

FRASES PARA CADA OBJETO SIMBÓLICO

FRENTE AL CUERPO QUE GRITA:

- "Gracias por sostener lo que no supe decir."
- "Te escucho. Ya no estás solo."
- "Ya no necesito castigarte para recordar."

FRENTE A LA EMOCIÓN RETENIDA:

- "Perdón por silenciarte tanto tiempo."
- "Hoy reconozco que tenías razón en enojarte, en llorar, en gritar."
- "Ya no tengo que ser buena para ser amada/o."

FRENTE AL SILENCIO DEL SISTEMA:

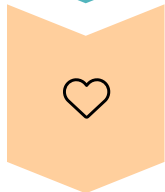
- "Ya no voy a cargar con lo que no fue mío."
- "Devuelvo este dolor con amor y respeto."
- "Doy lugar a esta historia... para poder liberarla."

3. PREGUNTAS AL CUERPO

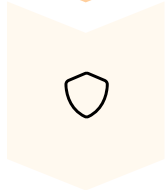
Coloca tus manos donde sientas el síntoma, tensión o incomodidad. Y pregúntale con amor:



¿QUÉ PARTE DE MI HISTORIA ESTÁS PROTEGIENDO?



¿QUÉ ESTOY INTENTANDO NO SENTIR?



¿A QUIÉN NO PUDE DECIRLE "BASTA"?



¿QUÉ NECESIDAD BÁSICA NO FUE MIRADA NI NOMBRADA?

Escucha. Siente. No juzgues. Deja que llegue lo que tenga que llegar.



4. LA RABIA: DARLE LUGAR

Coloca un cojín o papel en el suelo: es la **rabia silenciada**.

Dile:

"Hoy reconozco que existes. Que tu fuego me quería proteger. Que detrás de ti... hay dignidad."

Si lo sientes, golpéalo con las manos o pies. O simplemente siéntate frente a él y deja salir una frase:

"Ya no me enfermo para evitar explotar. Hoy reconozco mi derecho a sentir."

5. INTEGRACIÓN Y CIERRE

Vuelve a tu centro. Coloca todos los objetos en un pequeño altar improvisado. Y escribe en una hoja:

❓ ¿Qué aprendí de mi cuerpo hoy? ¿Qué emoción liberé o abracé?
¿Qué parte de mi historia necesita más espacio para ser dicha?

Termina diciendo en voz alta:

"Mi cuerpo no miente. Mi alma no olvida. Y yo... ya no me abandono."

Apaga la vela. Respira. Y honra tu coraje.

