

LBS 3 - M 3 - CONSTELACIÓN SOMÁTICA GUIADA

"El cuerpo revela el sistema" Una constelación sin representantes físicos, donde el cuerpo es el primer representante.



PASO 1: ENTRADA AL CAMPO

OBJETIVO:

Abrir el espacio interno y relajar la mente para que emerja la información corporal.

"Cierra los ojos. Respira lento. Lleva tu atención al cuerpo como si lo habitaras por primera vez. No tienes que buscar nada. Solo siente. ¿Dónde aparece una tensión, un nudo, una incomodidad?"

PREGUNTAS PARA ABRIR EL CAMPO:

- ¿Qué parte de tu cuerpo se activa cuando piensas en el tema que te preocupa?
- ¿Dónde se contrae, se enfría, se endurece o se inflama algo?
- Si ese lugar tuviera una voz... ¿qué diría?

PASO 2: IDENTIFICAR LA LEY QUE ESTÁ SIENDO VULNERADA

A través del cuerpo, podemos saber si está fallando **la pertenencia, el orden o el equilibrio**.

1

1. LEY DE PERTENENCIA

Sensación corporal típica: sensación de vacío, exilio, falta de lugar, frío interno.

Síntomas físicos frecuentes: problemas en la piel, ansiedad, inseguridad constante, fatiga.

Preguntas guía:

- ¿Sientes que no tienes lugar en tu familia, en tu vida o en tu cuerpo?
- ¿Te sientes olvidado/a, no visto/a, rechazado/a sin razón?
- ¿A quién crees que se le negó un lugar y tú lo estás representando?

2

2. LEY DE JERARQUÍA (ORDEN)

Sensación corporal típica: peso en los hombros, tensión en el cuello o columna.

Síntomas físicos frecuentes: migrañas, rigidez muscular, agotamiento de "tener que sostener".

Preguntas guía:

- ¿Sientes que estás en un lugar que no te corresponde (como hijo, pareja, madre)?
- ¿Estás cargando algo que no es tuyo?
- ¿A quién intentas salvar, proteger o compensar?

3

3. LEY DE EQUILIBRIO (DAR Y RECIBIR)

Sensación corporal típica: opresión en el pecho, nudo en la garganta, falta de energía.

Síntomas físicos frecuentes: bloqueos digestivos, insomnio, falta de entusiasmo.

Preguntas guía:

- ¿Has dado más de lo que recibes? ¿Te cuesta pedir?
- ¿Estás esperando una compensación imposible (por ejemplo, de tu madre/padre)?
- ¿Qué deuda emocional estás intentando pagar con tu salud?

PASO 3: VISIBILIZAR LA DINÁMICA OCULTA

Desde el cuerpo pueden revelarse **exclusiones, lealtades, identificaciones invisibles.**



PREGUNTAS PARA OBSERVAR QUÉ TIPO DE DINÁMICA SE ACTIVA:

- ¿Sientes que cargas con algo que no entiendes?
- ¿Hay un miedo irracional, una tristeza antigua o una culpa sin causa clara?
- ¿Hay alguien en tu familia que fue olvidado, rechazado, abortado o juzgado... y tú estás repitiendo su destino?



SI HAY UNA LEALTAD CIEGA (A UN ANCESTRO, A UN EXCLUIDO):

- ¿A quién estás siendo fiel?
- ¿Qué repetición inconsciente se está expresando a través de tu cuerpo o tu vida?

PASO 4: FRASES SANADORAS CORPORALIZADAS

Con la emoción y el cuerpo activo, propones frases que se sientan *en el cuerpo*, no solo se repitan.

"Lleva la mano al lugar que duele... y prueba decir lentamente una frase como..."

◆ PARA LA PERTENENCIA:

"Tú también perteneces. Te doy un lugar en mi corazón."

"Yo también tengo un lugar, no necesito ocupar el de otro."

◆ PARA LA JERARQUÍA:

"Tú eres el grande, yo soy el pequeño."

"Confío en el orden de la vida. Dejo de cargar lo que no es mío."

◆ PARA EL EQUILIBRIO:

"Ya he dado suficiente. Me abro a recibir."

"Suelto la deuda imposible. Me libero y te libero."

PASO 5: CIERRE CORPORAL

"¿Cómo se siente ahora tu cuerpo? ¿Qué ha cambiado? ¿Qué parte se ha relajado, aliviado o liberado?"

Puedes cerrar con una visualización breve:

"Imagina que ese lugar en tu cuerpo se llena de luz, de calor, de espacio. Honra lo que ha mostrado hoy. Y recuérdalo... El cuerpo siempre habla con verdad."

"NO NECESITO SABER TODA LA HISTORIA. EL CUERPO YA LA LLEVA ESCRITA. Y CON SOLO SENTIR... PUEDO EMPEZAR A SANAR."