



LBS- CLASE 7: MEDITACIÓN Y EJERCICIOS PARA SANAR HERIDAS EMOCIONALES

Una travesía interior para reconocer lo que duele y comenzar a soltar. En esta clase exploraremos diferentes ejercicios para identificar y sanar nuestras heridas emocionales más profundas, dándoles un lugar en nuestro corazón.

EJERCICIO 1 - MEDITACIÓN: "EL UMBRAL DE MIS HERIDAS"

Una travesía interior para reconocer lo que duele y comenzar a soltar

PREPARACIÓN:

Busca un espacio tranquilo. Siéntate o recuéstate cómodamente. Cierra los ojos. Respira profundo tres veces, soltando suavemente el aire por la boca.

Permítete sentir que este momento es solo para ti. No tienes que entender nada. Solo sentir y permitir.

VISUALIZACIÓN GUIADA:

Imagina que estás caminando por un bosque suave, silencioso. La luz se filtra entre los árboles y todo te acompaña con ternura. Sientes los pies tocar la tierra. La brisa te abraza. Vas sola, pero no estás sola. El alma te guía.

A lo lejos, ves un claro. En el centro, hay siete puertas circulares dispuestas como pétalos alrededor de un fuego pequeño. Cada puerta tiene un símbolo y una vibración distinta. Sabes que detrás de cada una, se esconde una herida emocional que quiere ser mirada con amor.

CONTINUACIÓN DE LA VISUALIZACIÓN

Acércate. Elige una de las puertas... la que más te llama, aunque no sepas por qué.

Cuando te acerques a ella, una voz interior te susurra:

- ¿Hay algo en tu vida que se repite y te duele?
- ¿Qué parte de ti se siente más sola o escondida?
- ¿Qué evitas mirar por miedo a no ser suficiente?

Abre la puerta. Del otro lado, no hay drama. Hay un paisaje emocional que te muestra una escena. Puede ser de tu infancia, de tu cuerpo, de tus vínculos... o incluso una imagen simbólica. No la juzgues. Solo obsérvala.

Respira con ella. Pregunta con suavidad:

¿Qué herida estás mostrándome? ¿Eres el rechazo, el abandono, la vergüenza...? ¿O vienes acompañada de otras?

Deja que la respuesta llegue como un color, una sensación, una frase o simplemente una certeza silenciosa.

CIERRE Y REINTEGRACIÓN:

Mira las otras puertas. Puede que haya más heridas esperando su momento. Si sientes que es así, honra ese tiempo. No necesitas atravesarlas todas hoy. Basta con una mirada sincera.

Cuando estés lista, da las gracias al fuego en el centro del claro. Él transforma lo que el alma ya está lista para soltar.

Vuelve por el bosque. Paso a paso. Sintiendo que algo ha sido visto. Algo ha comenzado a sanar.

Empieza a mover los dedos de los pies y las manos. Respira profundo.

Y cuando estés preparada... abre los ojos.

- Puedes formular una frase sanadora espontánea, como si tu alma le hablara a esa herida.
- O puedes escribirle una carta a esa parte tuya, para seguir el proceso.

LAS SIETE HERIDAS EMOCIONALES

1

HERIDA DE RECHAZO

Significado: Sensación de no ser deseado o de no tener derecho a existir.

En constelación: Representantes ausentes, débiles o rechazados por el sistema; deseo inconsciente de desaparecer.

Ejercicio: Trabajar el lugar en el sistema, representar a madre, padre y al hijo no deseado. Incluir abortos anteriores.

Frase sanadora: "Tengo un lugar en esta vida. Soy bienvenido en este mundo. Me abro a ocuparlo con dignidad."

2

HERIDA DE ABANDONO

Significado: Miedo a la soledad; carencia de sostén emocional en etapas tempranas.

En constelación: Sensación de vacío, representantes alejados o vínculos fríos; fijación en figuras ausentes.

Ejercicio: Constelar el vínculo con la madre o figura de apego. Incluir duelos no elaborados.

Frase sanadora: "Aunque hayas estado lejos, ahora te siento cerca. Me sostengo con tu amor."

3

HERIDA DE HUMILLACIÓN

Significado: Vergüenza del cuerpo, deseos o expresión.

En constelación: Representantes encorvados, invisibles, o escenas de vergüenza y abuso excluido.

Ejercicio: Constelar el cuerpo. Trabajar la voz, presencia y escenas de crítica o represión.

Frase sanadora: "Mi cuerpo es digno. Lo habito con respeto y amor."

CONTINUACIÓN: LAS SIETE HERIDAS EMOCIONALES

1

HERIDA DE TRAICIÓN

Significado: Desconfianza, control y miedo a la entrega emocional.

En constelación: Conflictos tensos, enfrentamientos o secretos no dichos.

Ejercicio: Constelar triángulos, secretos o exclusiones afectivas.

Frase sanadora: "Reconozco el dolor del pasado y elijo confiar de nuevo, poco a poco, a mi ritmo."

2

HERIDA DE INJUSTICIA

Significado: Exceso de autoexigencia, dificultad para sentir o relajarse.

En constelación: Jerarquías rígidas, frialdad emocional, emoción congelada.

Ejercicio: Constelar la relación con el padre o figuras de autoridad.

Frase sanadora: "Honro tu esfuerzo, y ahora yo también me permito sentir y vivir con flexibilidad."

3

HERIDA DE CULPA

Significado: Cargar con el dolor o el destino de otros, dificultad para avanzar.

En constelación: Presencia de destinos pesados, representantes que no toman su vida.

Ejercicio: Representar a quien lleva la carga y a quien pertenece. Devolver simbólicamente el peso.

Frase sanadora: "Tomo la vida que me diste y la honro viviendo con alegría. Dejo contigo tu destino."

4

HERIDA DE VERGÜENZA

Significado: Sensación de no ser suficiente o de tener algo "defectuoso".

En constelación: Invisibilidad, figuras excluidas, secretos o identidades no aceptadas.

Ejercicio: Incluir lo oculto. Dar lugar a lo que no se pudo decir ni vivir.

Frase sanadora: "Yo pertenezco. No necesito ocultarme más. Me muestro tal como soy."

Ahora pon tu mano en el pecho y dile a esa herida:

"Gracias por aparecer. No te voy a rechazar. Te miro con amor."

Permanece allí unos instantes. Respira profundamente.

EJERCICIO VIVENCIAL 2: "DOY UN LUGAR A MI HERIDA"

CONSTELACIÓN SIMBÓLICA DE LAS HERIDAS EMOCIONALES

OBJETIVO:

Reconocer las heridas activas en el sistema personal, visibilizar sus raíces transgeneracionales y comenzar un proceso de restitución y sanación desde el alma.

MATERIALES SUGERIDOS (SI ES PRESENCIAL O INDIVIDUAL):

- 7 hojas con los nombres o símbolos de las heridas: rechazo, abandono, humillación, traición, injusticia, culpa, vergüenza.
- Piedras, telas, figuras, cojines o elementos que representen personas.
- Papel y lápiz para registro.
- Espacio amplio para moverse.

PASO A PASO:

PREPARACIÓN DEL ESPACIO

Crea un círculo con las 7 heridas ubicadas como pétalos de una flor en el suelo. En el centro, coloca un objeto simbólico (vela, piedra, corazón de tela) que represente el alma del sistema o el centro sanador.

Invita a cerrar los ojos, respirar profundamente, sentir el cuerpo y conectar con el momento presente.

"Hoy me dispongo a mirar mis heridas no para juzgarlas, sino para darles un lugar en mi corazón. Estoy a salvo."

EL ALMA ELIGE

Camina lentamente por el círculo de las heridas. Sin pensar, siente cuál de ellas te atrae, te incomoda o te llama. Cuando lo sientas, párate frente a esa herida.

"Tú eres la que hoy me estás mostrando algo que necesito ver."

Puedes repetir el proceso para una segunda herida si es necesario.

CONSTELAR EL ORIGEN

Ahora toma una figura, cojín o papel que represente esa herida elegida. Sitúala frente a ti.

Luego, coloca otras figuras o elementos para representar:

- A tu madre
- A tu padre
- A algún ancestro que pueda estar conectado (si lo sabes o lo intuyes)
- A ti misma como niña

CONTINUACIÓN DEL EJERCICIO VIVENCIAL 2

Observa las posiciones, las distancias, la sensación corporal. ¿Quién mira a quién? ¿Quién está excluido? ¿Quién lleva algo que no es suyo?

Haz movimientos simbólicos:

- Acerca o aleja figuras.
- Haz una reverencia si lo sientes.
- Dale voz a la herida y a cada personaje.

FRASE SANADORA

Acércate a tu herida y dile:

"Ahora te veo. No te rechazo. Fuiste una forma de protegerme. Pero hoy elijo otra manera de vivir."

Luego, si es posible, devuélvela simbólicamente a su lugar de origen (mamá, papá, ancestro). No como rechazo, sino como acto de restitución.

"Gracias por mostrarme este dolor. Ya no necesito cargar con él. Lo devuelvo con amor."

INTEGRACIÓN

Ponte de pie en el centro del círculo (donde está el alma o centro sanador) y di:

"Tomo mi lugar completo. Con todo lo que fue. Con lo que dolió. Y con todo lo que ahora puedo crear."

Respira profundo. Permite que tu cuerpo registre este nuevo movimiento.

CIERRE Y REFLEXIÓN ESCRITA:

Al finalizar, invita a escribir:

- ¿Qué herida fue más visible hoy?
- ¿Qué mensaje simbólico surgió?
- ¿A quién necesitabas mirar con más amor?
- ¿Qué nueva frase te acompañará desde ahora?
- Hacer la visualización con las heridas como figuras imaginadas.
- Escribir o dibujar la escena constelada.

EJERCICIO FRASES DE INTEGRACIÓN

INTRODUCCIÓN (2 MIN)

1

"Voy a leer frases que podrían pertenecer a muchas historias. Algunas quizá te toquen, otras no. No tienes que analizarlas: solo sentirlas."

2

LECTURA DE FRASES RESONANTES (10-15 MIN)

Tú dices en voz alta una frase. Si la persona siente que le resuena (aunque no sepa por qué), se levanta y se coloca en el centro del círculo. Si no le resuena, se queda sentada, en silencio.

Después de cada frase, los que están de pie pueden cerrar los ojos un momento. Tú puedes decir:

"Siente dónde te toca esta frase. ¿Dónde la sientes en el cuerpo? ¿Qué emoción despierta?"

Luego vuelven a su sitio, y pasas a la siguiente frase.

EJEMPLOS DE FRASES RESONANTES

3

1. "Yo cargué con algo que no era mío."
2. "Me sentí invisible en mi familia."
3. "A veces me convierto en quien cuida a todos."
4. "No puedo avanzar porque siento que estaría traicionando a alguien."
5. "Quise ser fuerte para que no me dejaran."
6. "Tuve que crecer demasiado pronto."
7. "No supe cómo decir adiós."
8. "Sentí que no tenía permiso para brillar."
9. "Sigo esperando que me miren."
10. "A veces tengo miedo de ser yo."

4

FRASES SANADORAS (10 MIN)

Ahora invítalos a que cuando una frase los alivie, los libere, los sostenga... se levanten, la escuchen de pie y la respiren.

1. "Hoy me doy permiso para soltar lo que no me pertenece."
2. "Merezco ocupar mi lugar, con toda mi fuerza."
3. "Puedo ser leal desde el amor, no desde el sufrimiento."
4. "Ya no necesito cargar para ser amado."
5. "Mis raíces me sostienen, mis alas me guían."
6. "Puedo volver a mí, sin culpa."
7. "Yo no soy el destino de los que vinieron antes."
8. "Hoy veo a mi familia tal como es, y me libero."
9. "Tomo lo bueno y dejo lo que ya no necesito."
10. "Gracias por darme la vida. Lo demás lo dejo en tus manos."

CIERRE Y ANCLAJE (5 MIN)

5

"¿Qué frase te llevas hoy al corazón? ¿Hubo una que te hizo temblar? ¿O una que te abrazó por dentro?"