

Tu cuerpo sabe volver a tu centro :

Aprende a liberar tensiones y
aumentar capacidad corporal
para sostener tus sueños
alineados a tu verdad.

 Dana
Humana

Índice:

1- Capítulo 1: Prólogo: "Tu cuerpo como templo a tu verdad" – (pagina 3)

2- Capítulo 2 : El lenguaje del cuerpo: mas allá del ruido de la mente ".
(pagina 5)

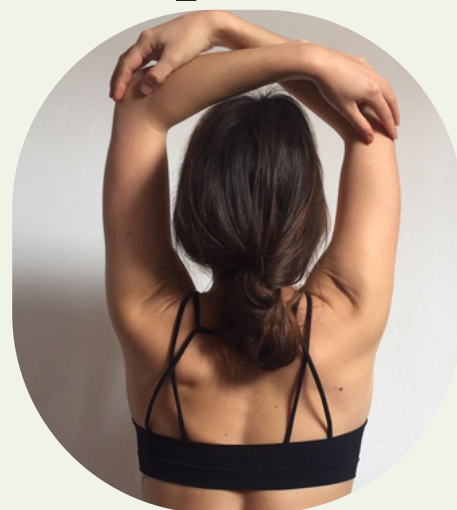
3-Capítulo 3: Cómo escuchar tu cuerpo : **Guía de rastreo sensorial
+Inventario de recursos internos y externos** . (pagina 7)

4-Capítulo 4 : Tu cuerpo como brújula emocional : **Guía de
sensaciones y emociones.** (pagina 11)

5-Capítulo 5: Recursos que regulan tu sistema nervioso y expanden tu
autenticidad! . (pagina 13)

6-Capítulo 6: Cierre: El camino de vuelta al cuerpo ¿ Cómo continuar
profundizando ? . (pagina 16)

Capítulo 1 — El cuerpo, el templo de tu verdad



Desde chica el cuerpo fue mi hogar.
Bailaba antes de entender el mundo,
y en ese lenguaje sin palabras encontraba algo
parecido a la verdad.

Aunque con el tiempo, ese movimiento libre se fue llenando de exigencias:
"poné el pie así", "no te equivoques", "Hacelo mejor", "sé más", "Algo falta, mi cuerpo está mal".

En la búsqueda del aplauso y el perfeccionismo, me perdí.
Fueron años de exigirme hasta el límite.
De sostener mas de lo que podía.
De callarme cuando algo dentro quería decir hasta aca !

Y un día , por consecuencia , y por suerte me desborde ! .
De ser la que se adapta, la que puede, la que comprende a todos menos a sí misma.
Me cansé de dejarme para después.

De mirar mi cuerpo solo como una herramienta para rendir.
No estaba dispuesta a seguir viviendo desconectada..

El cuerpo me hablaba en forma de enfermedades autoinmunes , dolor, insomnio,
desconexion en los momentos donde mas queria avanzar.
Y tuve que escucharlo, pero esta vez de verdad.

Decidí bajar del ruido de la mente , dejar de consumir informacion y volver a mí.
Ahí empezó realmente mi camino de regreso .

El yoga me enseñó a alinearme y direccionarme .
La biodanza me devolvió la ternura del contacto y la conexion .
El diseño humano me dio el mapa para tomar decisiones desde la
verdad de mi energía. sentida en mi cuerpo.

Y la terapia somática no me dejó mas opción que darme lo que necesite sin esperar que alguien mas lo haga y sin huir de mi , para sostener lo que antes me desbordaba, para abrazar lo que antes rechazaba.

Aprendí que lo que me paralizaba, también me cuidaba.
Que el cuerpo no era el enemigo, era la guía.

Y que cuando le hablo con presencia, él me responde.
Ahora, cuando algo duele o se cierra, me digo:
"Tranquila, estoy acá. Yo te sostengo lo que haga falta."

**Habitar el cuerpo no es un concepto bonito,
es un acto de compromiso con la vida.**

**Es implicar la conciencia en todo lo que hacemos.
Es aprender a discernir entre intuición y miedo,
entre pasado y presente,
entre obligación y deseo.**

Es dejar de forzar para empezar a acompañar.
Es darnos el permiso de ser quienes somos,
aunque tiemble, aunque duela, aunque sea nuevo.

Es elegirnos con la misma entrega con la que antes buscábamos aprobación.
Habitar el cuerpo es recordar que la espiritualidad no vive solo en la mente,
sino en la respiración, en el pulso, en el temblor,
en esa honestidad que no necesita palabras.

Hoy ya no busco ser perfecta.
Busco estar presente.

Porque entendí que la verdadera fuerza nace del cuerpo cuando se siente seguro.
Y que desde esa seguridad, todo florece: la creatividad, el placer, la claridad, la calma.
El cuerpo es el templo de tu verdad.

Y nadie puede habitarlo por vos.
Solo vos podés entrar, respirar ahí,
y volver a decirte:
"Ahora yo me elijo, y esta vez no me dejo para después."

Capítulo 2 — Más allá del ruido de la mente



El cuerpo habla.

Pero sentir lo que tiene para decirnos
puede ser demasiado doloroso.

Por este motivo vamos entenderlo desde la cabeza,
a analizar lo que sentimos en lugar de sentirlo.

Y en ese exceso de mente nos desconectamos del pulso real que sostiene la vida :
la sensación.

Yo también viví así, intentando comprenderme desde la lógica,
leyendo todos los libros, buscando todas las respuestas.

Hasta que entendí que ninguna mente puede traducir lo que solo el cuerpo sabe.
El cuerpo no razona, siente ,por eso este lenguaje no es lineal .
Sentir no siempre es cómodo, pero siempre es verdad.

**Hay un momento en el camino en que una se harta del ruido mental.
De tanta voz externa, de tanto “deber y tener que ser”**

Y ahí, cuando el ruido cansa , aparece la importancia de bajar al cuerpo,
ese lugar donde la conciencia baja y todo se vuelve más claro.

Ahí no hay análisis, hay presencia.
No hay culpa, hay contacto.
No hay juicio, hay información viva.

Cada sensación que aparece —una presión en el pecho, un nudo en el estómago, un
hormigueo, un calor— es un mensaje.

El cuerpo siempre va a nombrar con síntomas , enfermedades , bajones de energía ,
cuando no nos estamos respetando .
Aprender a escuchar el cuerpo no es entenderlo,
es estar con él, sostener lo que trae, sin querer cambiarlo enseguida.

Porque no todo lo que duele está mal,
a veces lo que duele está mostrando el camino de vuelta.
Escuchar el cuerpo es practicar honestidad radical.

Es detenerte un segundo antes de reaccionar, respirar y preguntarte:

"¿Esto que siento es de ahora, o de antes?"

"¿Es miedo o intuición?"

"¿Estoy forzando o acompañando?"

Tu cuerpo no te quiere castigar.

Te quiere cuidar.

Solo que su lenguaje es más lento, más sutil.

Y requiere presencia, no prisa.

Cuando bajás del ruido mental y entras al cuerpo,

la vida se vuelve más clara, la atención es absoluta , desde la conexión
no desde la amenaza ..

Las decisiones se sienten, no se piensan.

Las emociones no te arrastran, te guían.

Y la energía deja de dispersarse,

empieza a fluir hacia lo que sí está alineado con vos.

A mí me pasó así.

Hubo un momento en el que entendí que mi cabeza no podía con todo,
y que si seguía intentando controlarlo todo desde ahí,
iba a seguir repitiendo el mismo agotamiento de siempre.

Entonces bajé.

Literalmente.

Y fue en esa quietud que sentí algo nuevo: **seguridad sentida.**

No era una idea de calma, era calma real.

Era un descanso dentro del cuerpo.

Así comprobé que la seguridad no se busca afuera, se construye desde adentro.

Y que esa base interna es la que te permite sostener tus emociones sin ahogarte,
abrirte sin perderte, amar con borde , sin desaparecer .

El cuerpo es una brújula.

Te marca el norte cuando la mente se confunde.

Y cuanto más lo habitás, más sabés quién sos, qué querés y qué ya no.

El cuerpo no miente , solo te muestra lo que es.

**Y si aprendés a leerlo, descubrís que toda la sabiduría que buscabas estaba ahí,
esperando a que vuelvas,**

esperando a que te digas:

"Estoy acá. Te escucho. Te creo."

Capítulo 3 — Cómo escuchar tu cuerpo: guía de rastreo sensorial

Escuchar el cuerpo no es un acto pasivo.
Es una práctica viva, una forma de encuentro.
Es elegir bajar la velocidad y quedarte contigo misma,
aunque haya ruido, aunque haya incomodidad.

Porque lo primero que pasa cuando empezás a escucharte, es que aparece todo lo que antes callabas.

Y sí, puede dar miedo.
Pero ese miedo también es una señal de vida.
Significa que algo se está moviendo.

Lo viví muy extremo...
Cada vez que no frenaba me frenaba mi cuerpo o cuando decidía frenar conscientemente aparecían mil sensaciones fuertes :
tensiones , presión en el pecho, un cansancio que duraba semanas , incluso meses .

Antes las rechazaba o me apuraba en entenderlas.
Ahora simplemente las reconozco.
Y me quedo ahí, respirando, sin tratar de cambiar nada, con curiosidad .
Ese es el inicio del rastreo corporal, o de encarnar tu verdad.

Vos también podés hacerlo en cualquier momento:
Cuando algo te inquieta, cuando necesitas claridad, o simplemente cuando quieras volver a vos.

En la próxima página te adjunto la guía clara para acompañarte



Paso 1: Detente y respira

No hace falta una postura perfecta.

Solo bajá un poco el ritmo , menos velocidad mas amplitud de percepción.

Sentí el aire entrar y salir.

Nota dónde se mueve tu respiración: ¿en el pecho? ¿en el abdomen?

No la corrijas. Solo observa tu respiración natural

¿hasta donde llega ? como te hace sentir respirar hasta ahí?

Paso 2: Lleva tu atención a una sensación ,mide su intensidad

Dirige tu atención a una sensación de tu cuerpo .

Puedes observar tu pecho, tu abdomen , tus músculos y ver que encuentras.

No busques una respuesta mental, espera que el cuerpo hable.

Tal vez aparezca una presión, un calor, una picazón, una rigidez.

Elegí una sola sensación.

No intentes abarcarlo todo —eso solo activa más el sistema nervioso.

Quédate con una, la que más llame tu atención.

Registra del 0(nulo) al 10 (muy intenso) , que tan intenso se siente para ti esa sensación / emoción.

Paso 3: Quédate con ella.

No intentes cambiarla.

Solo observa si se mueve, si se expande, si se transforma.

A veces se intensifica, otras se disuelve.

A veces se vuelve emoción.

Y está bien.

Tu única tarea es quedarte presente.

Si la mente quiere explicar, decile con suavidad:

“Gracias por tus palabras , pero ahora estamos sintiendo.”

Paso 4: Nómbrala y escucha su necesidad

Ponerle nombre a lo que sentís te da presencia , puede ser que identifiques una sensación o emoción , o ninguna de las dos, en este caso puedes preguntarte

¿ a que se parece esto que siento? (ejemplo:

"Estoy notando un nudo en la garganta." "O hay calor en el pecho." "O siento una presión en la espalda.")

Nombrar es validar.

Y cuando validás, algo dentro se calma , se mueve , se empieza a transformar.

luego preguntale :

¿Qué necesita esta parte de mí: movimiento, descanso, contención, aire, contacto?

Paso 5: Busca una sensación de sostén

Si algo se vuelve demasiado, no te fuerces.

Buscá en tu cuerpo una sensación que te traiga seguridad , alivio :

el contacto con el suelo, el aire en la piel, una parte del cuerpo que se sienta más tranquila.

Podés poner una mano ahí y decirte:

"Estoy acá. Te sostengo lo que haga falta."

Eso es regular tu sistema nervioso con amor.

Eso es construir seguridad sentida:

la sensación física de estar a salvo en vos.

Con el tiempo, vas a notar que el cuerpo empieza a confiar.

Te habla más claro, se abre, respira distinto.

Y ahí, en ese espacio nuevo, aparece la libertad.

No la que se busca afuera, sino la que se siente adentro cuando por fin dejás de huir.

Escuchar tu cuerpo es una práctica de humildad y poder a la vez.

Es recordar que todo lo que necesitás ya está dentro.

Solo hace falta presencia, paciencia y valentía para quedarte ahí.

Y si un día no podés sentir nada, no pasa nada.

También eso habla.

El silencio corporal no es vacío, es una pausa sagrada.

Tu cuerpo te va a avisar cuándo volver.

Inventario de recursos internos y externos :

El primer paso es que crees tu propio inventario de recursos internos y externos. Para ayudarte, te dejo a continuación las siguientes preguntas para que respondas :

1-En los momentos difíciles de tu vida, ¿qué es lo que más te ayuda a sentirte mejor? ¿Qué te ayuda cuando tienes un problema? ¿Qué prefieres hacer?

2.¿Quienes son o fueron las personas en tu vida que despertaron lo mejor de ti y te hicieron sentir más seguro/a, tranquilo/a, feliz, en paz?

3. ¿Qué lugares recuerdas como seguros, expansivos, felices? ¿Qué animales recuerdas con cariño?

4. ¿Qué tarea, actividad o trabajo te trae placer y la sensación de capacidad, alegría o bienestar?

5. ¿cuáles son las características que más te gustan de ti mismo/a? ¿Cómo alguien que te conoce describiría tus mejores cualidades?

Una vez que hayas identificado tus recursos, observa qué sensaciones físicas aparecen en tu cuerpo mientras sintonizas, piensas o hablas de ellos.

Capítulo 4 — Tu cuerpo como brújula emocional

Cada emoción es una huella física, una vibración, y tiene una dirección.
Durante mucho tiempo, yo no sabía discernir lo qué sentía.

Podía hablar de emociones, explicarlas, acompañarlas en otros,
pero en mí... todo se mezclaba.
Tristeza, rabia, culpa, cansancio, pero yo solo podía traducirlo en tensión.

Y me decía: "Estoy bien", cuando en realidad estaba colapsada,
si el cuerpo se cierra, si se encoge, si se apaga,
es porque algo adentro necesita atención.

Las emociones son movimientos energéticos.
No vienen a castigarte, vienen a mostrarte algo.

**y para transitarlas necesitamos espacio
interno para sostener lo que sentimos.**

Por eso, antes de procesar, es importantísimo construir seguridad sentida:

**esa base donde el cuerpo reconoce que puede afrontar lo que se la vida trae o
anhelamos, sin romperse ni apagarse, y desde esta base decidir afrontarlo o no.**

Aprender a regular no es dejar de sentir, estar como un budita zen .

Es sentir sin desbordarse .
Es quedarte presente cuando todo se mueve.
No es apagar y silenciar lo intenso o incomodo, sino aprender a estar con el , con
amor y presencia incondicional.

Yo aprendí a leer mis emociones a través de las sensaciones:

El miedo me cerraba el pecho.
La tristeza me vaciaba el abdomen.
La rabia me llenaba de calor.
El amor me hacía respirar profundo.
Y entendí que cada emoción tiene un ritmo, una temperatura, un color.

Por eso aca te adjunto :

Guía de sensaciones y emociones para identificarlas en tu cuerpo:

Podemos traducir las sensaciones y emociones a muchos lenguajes / palabras diferentes .A veces para describir una sensación nuestro cuerpo puede mostrarnos imágenes , colores recuerdos, Información arquetípica ...

Un punto de partida para tomar referencia:

Sensaciones gales : Dolor- lleno -Caliente -frío- vacío -aliviado -cálido -aireado- pesado- luminoso- fresco- Espacioso- oscuro- quieto -atrapado- fluido- bloqueado- Anestesiado -burbujeante -Brillante -abierto - eléctrico -cerrado- atascado- energizado- explosivo- expulsivo -Cansado -algo que sube -Algo que baja -Hormigueo picazón- escalofrío -Nervioso -doloroso -entumecido -denso.

Colores : Negro- blanco- gris -rojo- verde -azul -rosado -Violetta -brillante -oro -plata marrón- naranja -amarillo -luminoso -apagado.

Emociones: Dolor- tristeza- paz -Enfado -rabia -quietud -agradecimiento -Odio- Compasión- Lloroso -indefenso -poderoso -temeroso -seguro -pánico- calma- Alegría .

Sensaciones de contracción: Tirante -opresión -tensión -dolor -presión- Sensación negativa- pánico -estrés -Revuelto -Nauseas -Pesado- Activación- Incómodo- Hormigueo.

Sensaciones de expansión: -Más espacio -calma -Relajación -tranquilidad -Respiro profundo- Calor agradable -Frescura agradable-blandura- Vulnerabilidad Segura - Alivio- placer- Hormigueo placentero.

Sensación de entumecimiento: Incapacidad para sentir emociones Y sensaciones -No noto partes el cuerpo Ni la siento -Vacío- No noto la temperatura -Disociación al intentar sentir una parte del cuerpo

Capítulo 5 — Otros recursos que regulan tu sistema nervioso y expanden tu autenticidad

Cuando empezás a volver al cuerpo, te das cuenta de que sentir también cansa. Que sostener tus emociones requiere energía, presencia y cuidado. Por eso, regular el sistema nervioso no es un lujo: es la base para poder vivir despierta y conectada .

Es aprender a reconocer cuándo estas expandida, cuándo estas contraída y cuándo necesitas detenerte.

Es construir dentro tuyo la capacidad de sostener lo que antes te desbordaba.

Y para eso, el cuerpo necesita recursos reales, no solo ideas.

Por eso, en el Laboratorio del Ser, cada práctica que comparto está al servicio de eso:

de ampliar tu capacidad para sentir, habitar y expresarte con autenticidad.

No son técnicas separadas: son puertas distintas hacia el mismo hogar.

Tu cuerpo.

Yoga Yin terapeutico & Yang :

Las prácticas Yin nos invitan a bajar, a entregarnos, a escuchar lo que el cuerpo calló.

Las prácticas Yang despiertan la fuerza, el foco, la dirección.

Ambas son necesarias.

Una te enseña a soltar, la otra a sostener.

Y juntas crean un eje interno firme y flexible.

El yoga no es una postura.

Es alinear tu energía .



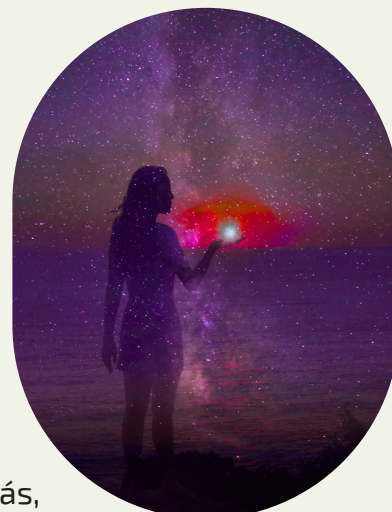
Biodanza :

La biodanza me devolvió el alma al cuerpo.
 No la danza que busca ser vista, sino la que se siente desde adentro.
 Cuando danzás sin exigencia, algo se libera:
 la risa, el llanto, la sensualidad, la presencia.
 Danzar es darle permiso a la vida de moverse a través tuyo.
 En cada sesión del Laboratorio,
 la biodanza es medicina.
 Ayuda a desbloquear, a reconectar con el placer de existir.
 Te enseña a expresarte sin esfuerzo,
 conectando con tu ritmo ,tu sentir.



Diseño Humano somatico:

El Diseño Humano fue el mapa que me recordó cómo funciona mi energía.
 Cómo tomar decisiones desde el cuerpo y no desde la mente.
 Cada tipo de energía, cada autoridad,
 cada centro tiene una energía y ritmo propio.
 Y cuando lo conocés, dejás de forzarte a encajar en moldes que no son tuyos.
 En el Laboratorio, usamos el Diseño Humano como una brújula práctica para volver al cuerpo :
 -comprender por qué te agotás-dónde entregás energía de más,
 -cómo volver a la coherencia energética que tu cuerpo ya conoce.
 No se trata de aprender más teoría, sino de vivir tu diseño en movimiento, reflexión respiración y presencia.



Píldoras auditivas para regular tu sistema nervioso:

No siempre tenemos tiempo o energía para una práctica larga.
 Por eso creé las píldoras auditivas, pequeñas meditaciones somáticas y ejercicios de respiración que podés escuchar cuando necesites regularte.
 Son recordatorios suaves para el sistema nervioso.
 Te ayudan a volver a tu centro, a tu eje, a tu respiración.
 A recordarte: "Estoy acá, puedo sostenerme."
 Son abrazos sonoros, anclajes de conciencia y presencia.



Tránsitos planetarios — el cuerpo y el cosmos:

Somos cuerpo, pero también somos cielo .
 Los tránsitos planetarios son como olas energéticas
 que nos atraviesan, y el cuerpo a veces lo siente y
 condiciona nuestro accionar .
 Cuando aprendés a leer esos movimientos,
 dejás de pelearte con tus procesos y empezás
 a apoyarte y fluir con ellos.



En el Laboratorio del ser tambien escuchamos
 la energia del momento para que reconozcas cómo acompañarte
 sin exigencia en cada cambio.

Cada recurso del Laboratorio es una forma distinta de decirte:

"Tu cuerpo ya sabe. Solo necesita tu presencia."
 Porque no se trata de controlar la vida,
 sino de permitirte sentirla, acompañarla, bailarla.
 Cuando regulás tu cuerpo, tu energía se ordena.
 Y cuando tu energía se ordena, tu autenticidad florece sin esfuerzo.
 Ahí la vida deja de ser un esfuerzo,
 y se vuelve un pulso natural, un movimiento que te sostiene.

Capítulo 6 — El camino de vuelta al cuerpo ¿Como sigo profundizando?

El Laboratorio del Ser:

El Laboratorio del Ser es el único espacio terapéutico seguro para mujeres y hombres sensibles que alguna vez tuvieron que dejarse para después y hoy su cuerpo les pide prioridad.

Un hogar donde podés dejar de exigirte y tener miedo de ser completamente vos. Donde aprendés a construir confianza y seguridad en tu cuerpo, con recursos terapéuticos, autoconocimiento, prácticas creativas y encarnadas, para salir del ruido mental y poder sostener tus sueños desde la fuerza de tu verdad corporal.

Aquí vas a encontrar y expandir:

- ✦ Tu creatividad real, sin copias ni máscaras.
- ✦ El poder y la fuerza de habitar y cuidar tu energía honrando tu cuerpo y tu sentir.
- ✦ Sentir seguridad, sostén y libertad de expresarte desde tu autenticidad sin exigencias.

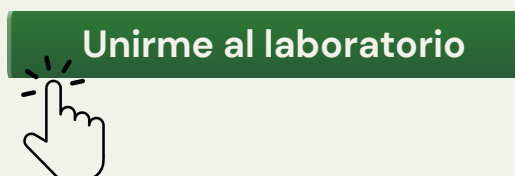
RECURSOS Y CONTENIDO :

YOGA TERAPEUTICO – BIODANZA – DISEÑO HUMANO – RECURSOS DE REGULACION DEL SISTEMA NERVIOSO – TRANSITOS PLANETARIOS – ESCRITURA CREATIVA

**Este es el espacio donde lo que sos alcanza.
Donde tu cuerpo es bienvenido tal como llega.**

El Laboratorio del Ser .

Descubre toda la info y adquiere descuentos exclusivos :



Copyright © DANA HUMANA-Todos los derechos reservados.

Ninguna parte de este documento puede reproducirse o transmitirse de ninguna forma o por ningún medio, electrónico o mecánico, incluyendo fotocopias, grabaciones o cualquier sistema de almacenamiento y recuperación de información, sin el permiso por escrito de la autora.

Se le permite imprimir este documento solo para uso personal. La información contenida aquí está destinada a ser educativa y no para diagnóstico, prescripción o tratamiento de ningún trastorno de salud por lo que ésta información no debe reemplazar la consulta con un profesional sanitario competente.

La autora de ninguna manera es responsable del mal uso de este material.