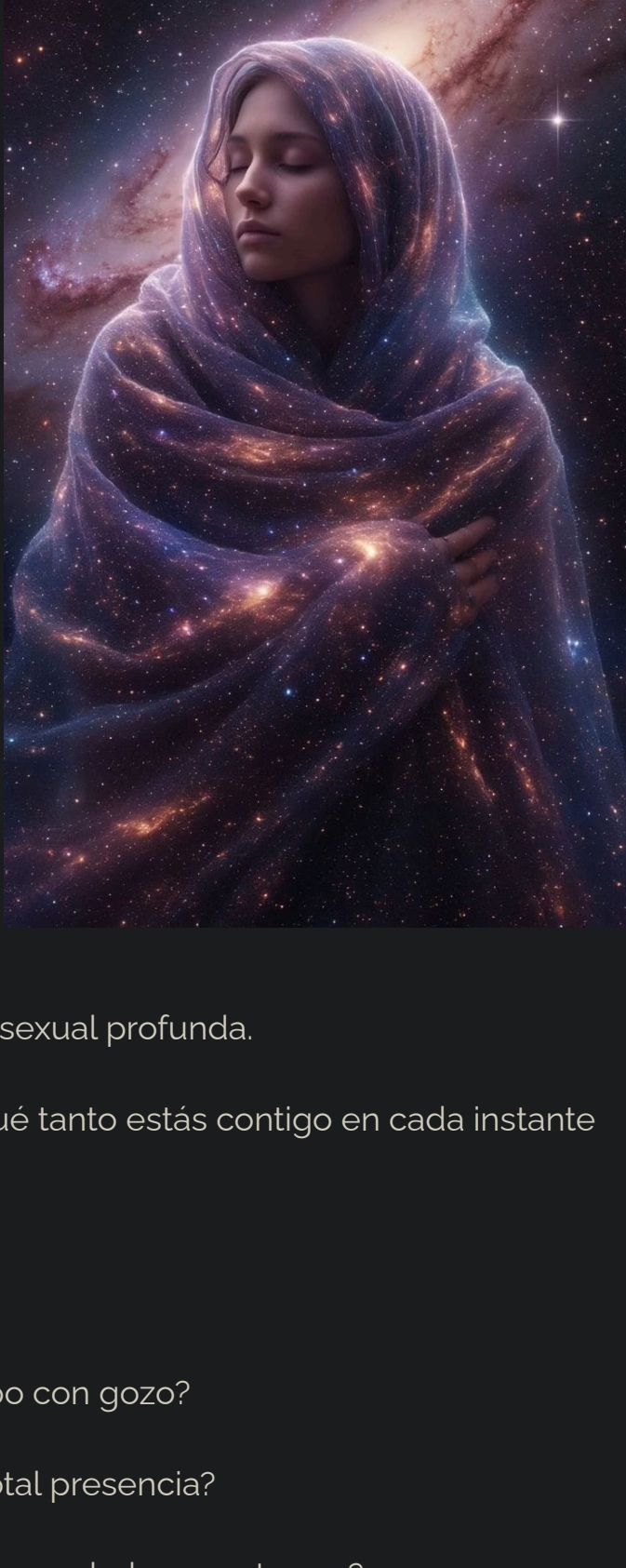


MÓDULO 4

DESARROLLAR PRESENCIA CORPORAL



La presencia es la base de toda experiencia sexual profunda.

Aquí quiero que te hagas unas preguntas. Qué tanto estás contigo en cada instante

¿Qué tanto conoces tu cuerpo?

¿Le escuchas o LO IGNORAS?

¿Qué se abriría si empiezo a habitar mi cuerpo con gozo?

¿Qué tomaría para explorar mi cuerpo con total presencia?

¿Estoy tan dispuesta a ser tan deseable como verdaderamente soy?

La presencia es la base fundamental del aquí y el ahora, la vida cotidiana nos ha enseñado tanto a hacer que olvidamos ser, la energía se mueve, no le pertenecen ni se acomoda.solo fluye, pero qué pasa cuando no le permitimos recorrenos, se va bloqueando o simplemente deja de girar, es como un río al que le cortan el paso, el agua se estanca se pudre, lo mismo pasa con nuestro cuerpo, si algo externo nos frena nos deja sin fuerza, nos agota, nos limita. Nos desconecta.



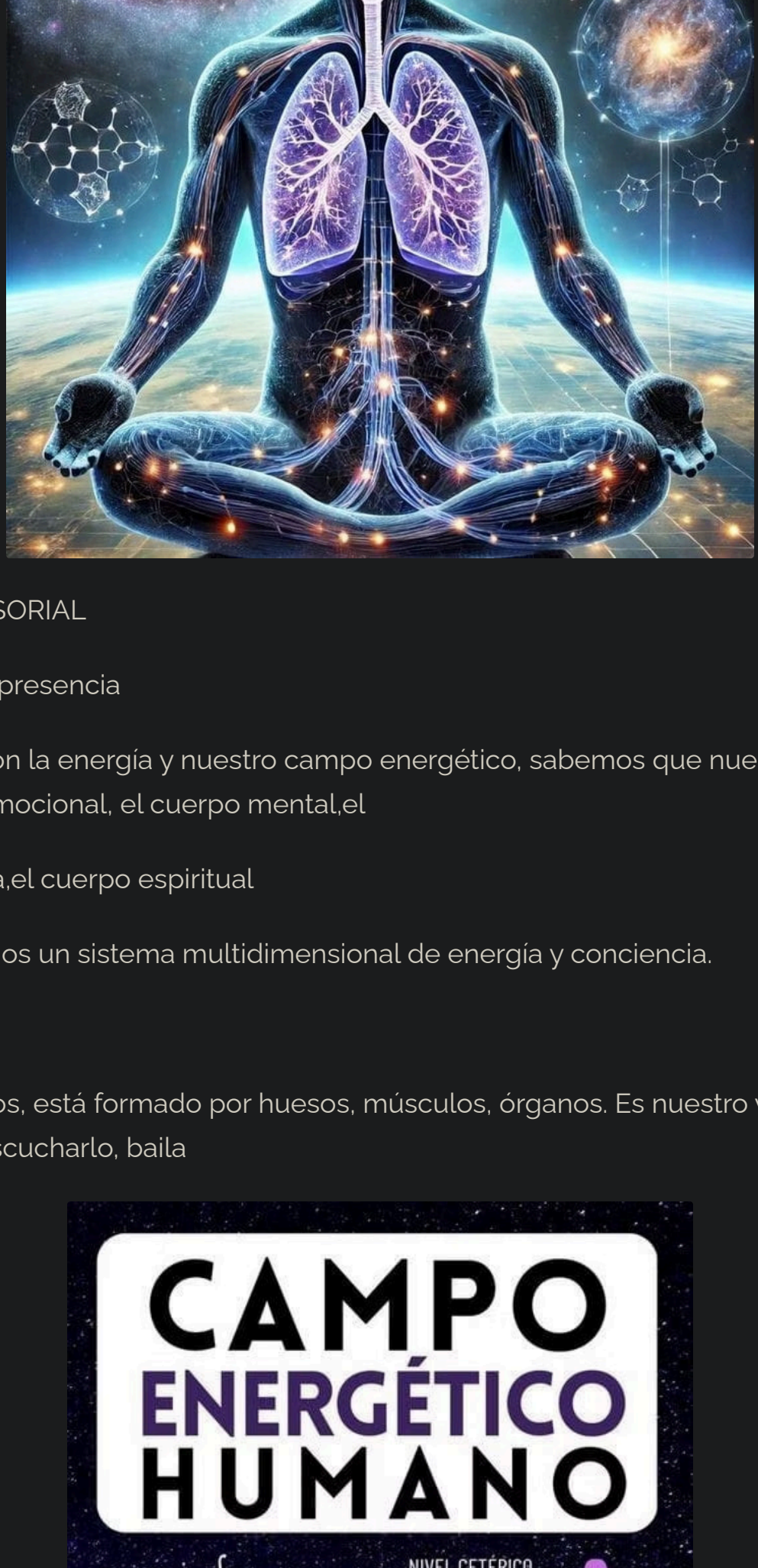
LA RESPIRACIÓN CONSCIENTE

Aprende a respirar de manera orgánica, se han fijado que las tensiones, los dolores, el estrés es por que a veces no sabemos respirar.

La magia de la respiración es poder oxigenar el cuerpo, no sé si han practicado las respiraciones de winhof, son secuencias de 20 respiraciones profundas y al exhalar sueltas, aguantando lo más que puedas de no respirar para que así el cuerpo utilice el oxígeno,después vuelves a activar tu respiración con la misma secuencia.se repite 3 veces.

Puedes observar cómo el cuerpo siente, se comprime,te desespera, si practicas esta respiración, llegas a estados profundos de conexión con tu cuerpo incluso llegar a memorias que estaban muy encerradas en tu cuerpo, se libera dolor, emociones, pensamientos etc.. Deja que tu cuerpo se exprese, que saque, que cante.

Hacer las respiraciones enfocando en tu útero y tu pelvis



DESARROLLA SENSIBILIDAD SENSORIAL

Practicar tocar tu cuerpo con total presencia

Aquí vamos a abrir la conciencia con la energía y nuestro campo energético, sabemos que nuestros cuerpos son 7 el cuerpo físico,el cuerpo etéreo,el cuerpo emocional, el cuerpo mental,el

cuerpo de luz, o cuerpo de energía,el cuerpo espiritual

No solo somos carne y hueso, somos un sistema multidimensional de energía y conciencia.

EL CUERPO FÍSICO

Es el que tocamos, vemos, sentimos, está formado por huesos, músculos, órganos. Es nuestro vehículo en la tierra, hay que darle amor, alimentarlo bien ,moverlo, escucharlo, bailar



EL CUERPO ETÉREO

ES LA ENERGÍA VITAL que anima al cuerpo físico,aquí fluye el prana, chi. Es el que trabaja cuando haces reiki, sanación energética o meditación

EL CUERPO EMOCIONAL

Es donde se forman los pensamientos, ideas, creencias y juicios, es como el software de tu vida,pero presta atención, sino lo programas tu, lo programaran otros.

CUERPO CAUSAL

Es el cuerpo en donde se almacenan los registros akáshicos,lecciones de vidas pasadasy experiencias que debes integrar, es como tu disco duro.

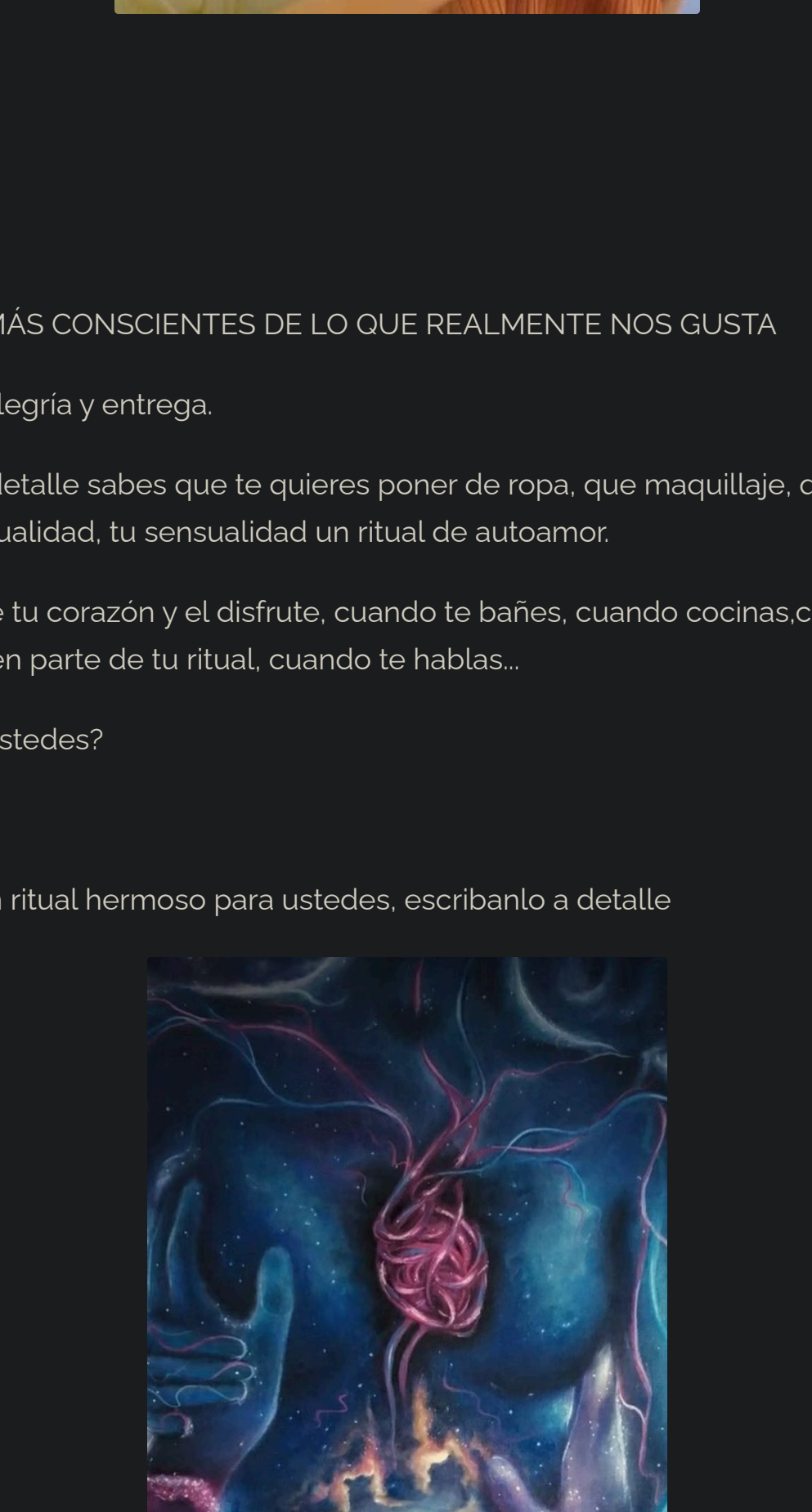
EL CUERPO DE LUZ

Aquí vive tu información como tu intuición, tu sabiduría ancestral, tu conexión con los planos superiores,

EL CUERPO ESPIRITUAL

Es tu verdadero ser tu esencia divina, la chispa del universo en ti. Conectar con él te lleva a experimentar una paz profunda, amor incondicional y propósito.

Cerramos los ojos y vamos a sentir entre nuestras manos una burbuja de energía, siente como cada vez se hace más grande, mueve tus manos más hasta que logres sentir la energía como una burbuja que cubre tu cuerpo y se expande hasta que tus manos estén bien extendidas.

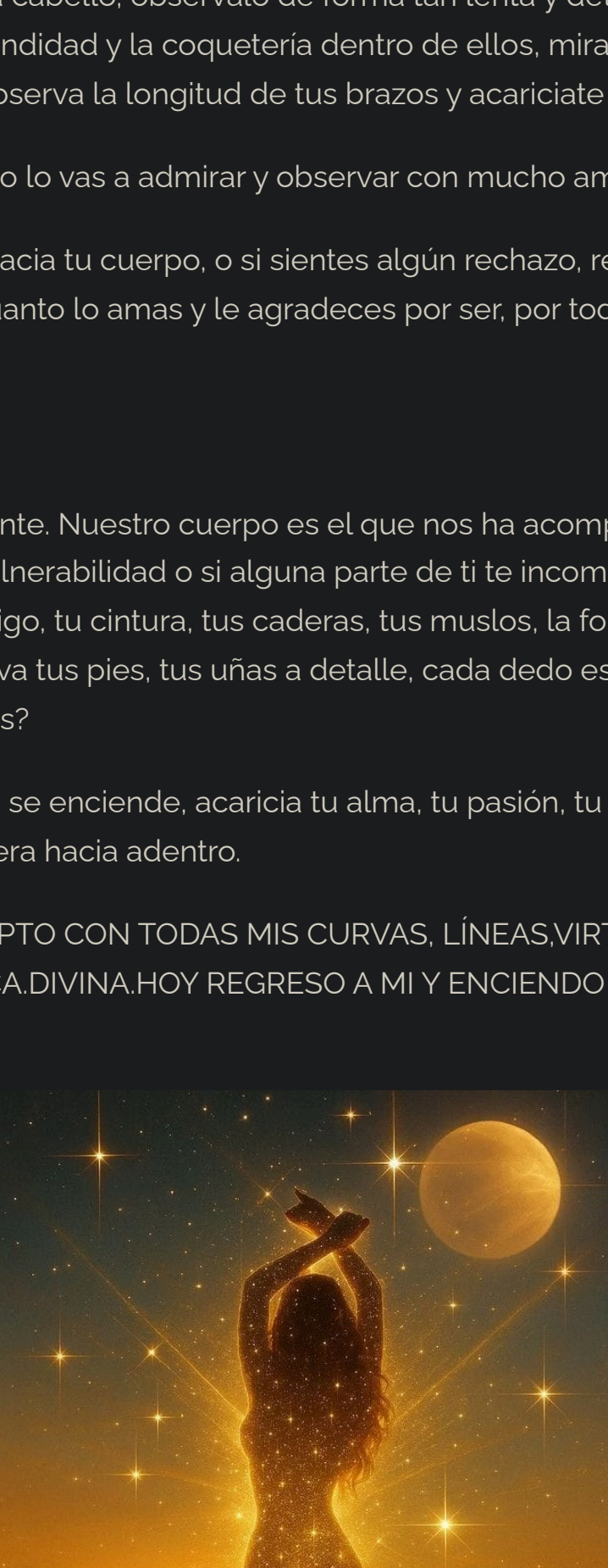


CULTIVA PACIENCIA

LA PACIENCIA EN TU VIDA ES LA VITAMINA DEL CAMBIO.

No hay prisas, no hay competencias, lo que existe es el proceso, y todo en la vida nos muestra que es parte de nuestra naturaleza, las carreras fueron inventadas para crear separación, exigencia, y producción en exceso hasta el consumismo extremo, todo lo queremos rápido como lo hacemos cuando pasamos las imágenes en las pantallas de nuestros celulares. Pero que creen que para tener una transformación profunda y real, se lleva su tiempo, sino solo seguimos llenando nuestro mundo de información y no sirve mucho.

Ama tu cuerpo disfrútalo es el momento de abrazarlo y explorarlo con conciencia.



CREAR RITUALES

LOS RITUALES NOS HACEN SER MÁS CONSCIENTES DE LO QUE REALMENTE NOS GUSTA

Es sembrar un altar con energía , alegría y entrega.

Hacer tu ritual es como cuando a sexualidad sabes que te quieres poner de ropa, que maquillaje, qué perfume, con mucho amor selecciona hacer de tu vida, tu sexualidad, tu sexualidad un ritual de autoamor.

El autoamor es el contacto puro de tu corazón y el disfrute, cuando te bañes, cuando cocinas,cuando abrazes,cuando sonries, que tus pensamientos sean también parte de tu ritual, cuando te hablas...

Cuentenme que es un ritual para ustedes?

Ya lo llevan a cabo?

Quiero que escriban cómo sería un ritual hermoso para ustedes, escribíanlo a detalle



RITUAL DE LIBERACION

UNA VEZ POR SEMANA CREA UN RITUAL PARA LIBERAR LO QUE YA NO TE SIRVE

Escribe en un papel las creencias limitantes que quieras soltar

Quema el papel de forma segura

Declara libero todo lo que me limita sexualmente

Llena el espacio con afirmaciones de poder sexual

Respiras profundamente y afirma mi sexualidad es libre y me siento plena conmigo misma

Amo ser sexi,sensual,caliente, erótica. Etc... Lo que sientan conecten desde su energía elevada con su corazón alegre y feliz..

Diganse cosas que les hagan sentirse virtuosas,diosas, expandanse.

Gracias por llegar a este primer estadio.

Gracias por confiar en su saber femenino

Gracias por ser y elegirse,por honrar su camino, su cuerpo y su sexualidad.

