

## **Escuchar tu voz interior - Es escuchar tu cuerpo**

El cuerpo tiene muchos modos de comunicarse, las sensaciones corporales, son una de ellas.

Sabías que la escucha es uno de los sentidos del quinto chakra?

Y esto tiene todo el sentido porque para poder decir algo, para poder hacer algo, primero tengo que escucharme.

Para poder tomar decisiones que me hacen bien, necesito entrenar esa escucha.

Ya que si no me escucho voy a tomar decisiones que en verdad otros quieren y no las que yo deseo o necesito.

Cada cosa que nos decimos y que otros nos dicen, nos hace tomar decisiones y muchas veces esas decisiones tienen que ver con lo que está establecido socialmente en vez de con lo que realmente queremos.

Algunos mecanismos y patrones mentales que desarrollamos a lo largo de la vida nos llevan a hábitos y costumbres que no nos gustan y que muchas veces están para tapar algo que no queremos sentir porque nos causa mucho dolor, miedo o incertidumbre.

Al conectar con el cuerpo podemos conectar con las emociones para que dejen de ser un peso o algo que queremos evitar.

Y ese es uno de los aspectos fundamentales que aprendemos cuando trabajamos nuestra voz, ya que la voz está en el cuerpo, por lo que es indispensable escucharlo y conectar con él.

Llevar la atención que le damos a nuestros pensamientos constantemente a nuestro cuerpo es fundamental para ordenarnos y sanar cualquier tipo de trastorno como la Ansiedad, el insomnio, etc.

La clave una vez más está en la relación entre el cuerpo y la mente.

Pero no se trata de callar los pensamientos sino de llevar la atención que le doy a mi cabeza, o a mis pensamientos a otras partes de mi cuerpo para poder conocer lo que realmente estoy sintiendo y necesitando.

La vibración del sonido afecta directamente al sistema nervioso generando un cambio profundo en la frecuencia del cerebro, haciendo así que la relajación y el bienestar sean posibles de manera muy rápida y fácil.

Cuando conectamos con nuestra vibración y la generamos en el cuerpo, como consecuencia entramos en un silencio profundo.

Logrando así bajar la ansiedad y atravesar las emociones que están detrás de ella.

Ya que la ansiedad aparece porque hemos vivido una experiencia traumática o estresante en el pasado y no la sanamos, nuestro cerebro guarda esa información y nos pone en alerta ante situaciones similares, para que podamos “salir corriendo”.

Por eso lo que hay que trabajar no es la ansiedad en sí misma sino las emociones que están detrás de la Ansiedad.

De ese modo iremos sanando integralmente todos los aspectos de nuestra vida que puedan relacionarse a la Ansiedad.

Y para lograr esto hay que :

**CONECTAR CON EL CUERPO**  
**SENTIR**  
**ESCUCHAR TU VOZ**

Y tener herramientas como las que vas a aprender en este curso para conectar con las emociones desde un lugar diferente y sanarlas, sanando cómo consecuencia la ansiedad.

Nuria Pucci - Reiki Vocal

