



## Relación BOCA – PELVIS

Gracias a la boca nos nutrimos y también expulsamos; podemos expresarnos a través de la palabra y los sonidos, con los que también podemos crear armonías y cantar. La boca en nuestro centro de nutrición y de expresión desde que somos bebés. Expresiones básicas como el gritar, chupar, hacer muecas, morder con rabia o llorar, dependen de lo libre que esté esa zona.

“POR ESO, CUANDO ESAS NECESIDADES FÍSICAS Y AFECTIVAS HAN SIDO INHIBIDAS O NO NUTRIDAS A LO LARGO DE NUESTRA VIDA, ES HABITUAL QUE NUESTRA BOCA SE HAYA CONVERTIDO EN UN ‘MURO DE CONTENCIÓN’ QUE RETIENE EMOCIONES COMO LA RABIA, LA IRA O LA FRUSTRACIÓN. “

En el otro extremo, la zona pélvica nos conecta con el disfrute, el placer, la creatividad y el soltar. Es una parte que sentimos muy íntima y por ello, vulnerable y a la par poderosa. Cuando esta zona está muy tensa o presenta síntomas, podemos intuir que detrás hay alguna dificultad para soltar, descargar, aflojar, relacionada con la inhibición de la ira, la ansiedad o el placer.

**La garganta y la laringe tienen una especial conexión con la vagina y el útero;** no sólo se parecen físicamente (tienen un canal hueco, vacío y húmedo), sino que estos órganos tienen reacciones similares: se inhiben y se cierran cuando se percibe “peligro”

Por favor, recordá: Nuestro instinto de supervivencia nos protege, es absolutamente inconsciente y natural. Por tanto, si en algún momento de tu vida necesitaste protegerte, tu cuerpo de forma automática se ha encargado de ello. Ha interpretado de la mejor forma cómo podía protegerte en ese instante.

Por eso, lo que haremos hoy es ir a liberar lo que hay tras ese bloqueo o inhibición del placer, del disfrute y de emociones como la rabia o la tristeza. Hay toda una conducta y programación mental tras esos bloqueos, que pide ser revisada y actualizada.

Por lo que cuándo empecemos a trabajar esta zona lo más importante es que le des permiso de expresarse.

## **EI CUERPO TIENE 1 Lenguaje**

### **--LAS SENSACIONES--**

Y estas a su vez pueden manifestarse en:

Incomodidades, dolores como también placer, liberación, imágenes mentales, emociones.

Hoy te invito a que estés atenta a lo que aparece y que te dejes llevar, no lo juzgues, ni intentes entenderlo.

Porque cuando le ponemos mucha mente a la experiencia, nos perdemos de "experimentarla" justamente!

Y nos perdemos de que el cuerpo nos enseñe ya que lo que nos impide lograr nuestras metas o sanar es el inconsciente, no porque éste sea malo, sino que existe una cantidad enorme de información guardada, acumulada, reprimida y cuando conectamos con el cuerpo desde el lugar que lo haremos hoy, le damos lugar al inconsciente de manifestarse y conocer esa parte de nosotras que no conocíamos.

***EL INCONSCIENTE nos habla a través del cuerpo***

### **Lo que callas tu cuerpo lo Grita**

-Y como lo grita?

En forma de dureza, de tensión, de incomodidad, de dolor, de desconexión, congelamiento, de retención o falta de sostén, de enfermedad.

### **El cuerpo expresa lo que está en tu inconsciente**

-Entonces no hay solución?

-Sí, LA HAY!

### **Hacer consciente el inconsciente**

-Y cómo lo hago?

-Dejando de lado lo que creo que sé, lo que creo que soy.

## Entrar al cuerpo como si entraras por primera vez:

RECEPTIVA - ABIERTA - ESCUCHANDO

ATENTA - INGNORANTE

## Reconocerse ignorante es el primer paso para sanar

Porque todo lo que sé y toda la info que tengo no me sirve para caminar lo nuevo.

Lo desconocido, lo oculto.

El inconsciente debo aprender a caminarlo y eso significa

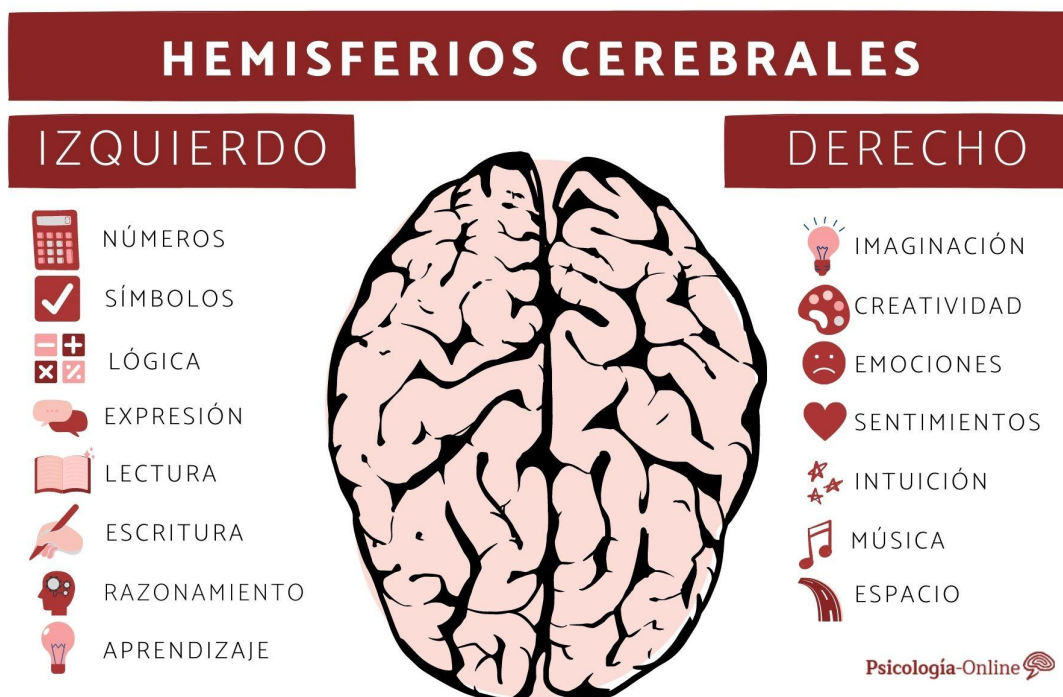
Darle lugar a tus sensaciones y emociones

Ésta es la medicina del cuerpo

Todo lo que sé me sirve para entender el pasado, pero entender no siempre es suficiente, no siempre me sirve para sanar o liberar el pasado.

## Nos han enseñado a comunicarnos con nosotr@s mism@s desde el polo masculino.

Que seria --> La razón, la lógica, el hemisferio izquierdo del cerebro.



## Reiki Vocal

Lo cual esta bien,La lógica me sirve para el día a día.  
Es fundamental, poder razonar, charlar, explicar las cosas.

Pero no puedes resolver todo de la misma manera, los traumas no se resuelven desde la lógica .

Debemos recuperar el lado femenino que es la intuición, lo receptivo, lo creativo, la comunicación no verbal. O sea conectar y cultivar el hemisferio derecho.

Ya que es el lenguaje del alma y del inconsciente.

Y es donde reside el verdadero aprendizaje y la verdadera sabiduría.  
Los ejercicios que vamos a hacer hoy son para que te conectes con esa parte de vos, con el hemisferio derecho y mucho mas!

Estaremos haciendo distintas técnicas que tienen la intención de que conectes con vos profundamente ,pero la sabiduría reside en cada un@ de ustedes y la profundidad con la que se dejen empapar por ella dependerá de ustedes.

Nuria Pucci

