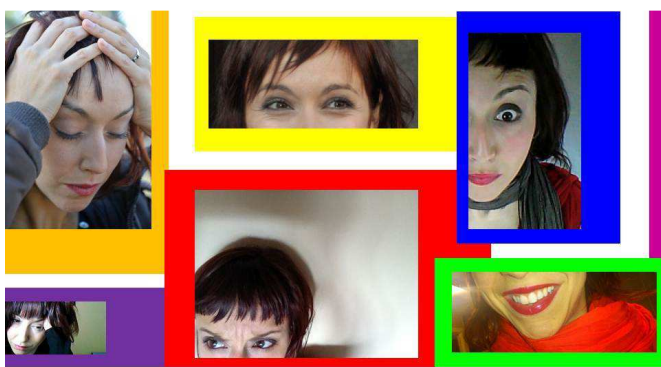


3 CLAVES para DESBLOQUEAR EMOCIONES a través del CUERPO

Se ha escrito mucho sobre emociones, y si eres coach seguramente conocerás las emociones básicas. Existen varios modelos que nos dan una explicación del para qué de las emociones: tipos de emociones, qué sentido tienen, hasta qué punto me potencian o me limitan, etc.



Para mí, el aprender sobre emociones me fue de mucha utilidad.

Me ayudó a reconciliarme con alguna de ellas, entenderme mejor y en definitiva ser más consciente.

Sin embargo, todo este conocimiento en ocasiones me generaba algo de frustración, porque a pesar **de que comprendía racionalmente** lo que me estaba pasando, **no conseguía gestionarlo a nivel emocional**. Vamos, que la cabeza parecía que iba a su aire y poco me ayudaba a conectarme con una emoción más útil.

Y en general observaba lo mismo a mí alrededor. ***Se hablaba mucho sobre emociones, pero la gente seguía con sus mismos bloqueos, respuestas, y patrones emocionales.***

Entonces comencé a **trabajarlas desde el cuerpo**, y de repente comenzó a fluir. Al principio de manera desordenada, y después ya con herramientas concretas para cada situación. Fui aplicando muchos ejercicios y dinámicas (tanto en mí como en mis clientes). Algunas funcionaban en todo el mundo. Otras no, y seguí investigando.

A lo largo de este tiempo, me he ido haciendo con un repertorio de ejercicios corporales que sí me han funcionado y que suelo utilizar en la mayoría de mis procesos de coaching. En este e-book quiero compartir contigo algunos de estos ejercicios.

Pero antes de leer te tengo que avisar de una cosa: de lo que te cuente, no te creas nada. Simplemente aplícalo, prueba, experimenta y **haz estas herramientas tuyas**. Te invito a que innoves. ¿Preparado? Pues vamos allá!!!

Centrando la sesión: desbloqueando la agitación mental.

ESCENA: Se abre el telón...

Son las 18:00 de la tarde. Entra un cliente. Ya lleva un par de sesiones trabajando contigo. Lo recibes, os dirigís a la sala y os sentáis. Tras las típicas preguntas para romper el hielo, le preguntas:

- ¿Cómo estás? ¿Qué tal te ha ido?
- Pues esta semana ha sido horrible porque...



Y de repente el cliente comienza a hablar y hablar y hablar; **rápida y desordenadamente**. Su **respiración es agitada**, su mirada se eleva hacia arriba continuamente, y va saltando de un tema a otro sin orden aparente.

A cada pregunta que lanzas, se repite el mismo patrón y su mente está tan agitada que no llegáis a ningún lado.

¿Qué podemos hacer?

Siii! Un sencillo ejercicio de relajación. Pero **para que sea efectivo** tenemos que tener en cuenta varios puntos fundamentales.

1. Primero es **ser consciente de la emoción** del coachee y de la nuestra. En esta situación nos tenemos que **conectar plenamente con nuestro centro**, ya que cómo sabes las emociones son contagiosas; y si no podemos correr el riesgo de que nos arrastre a su emoción.

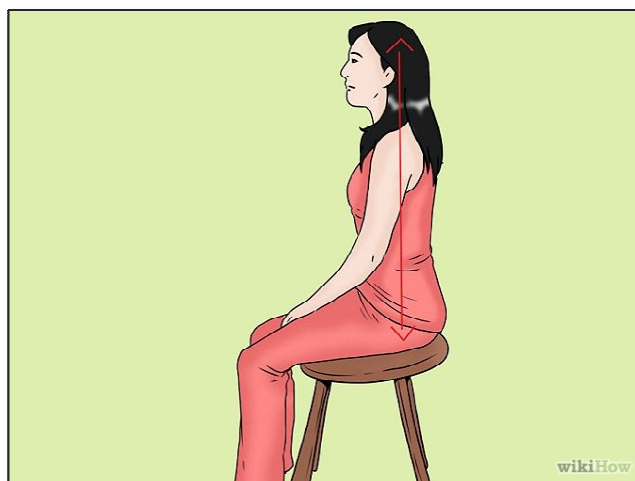
Para ello, desde el punto de vista corporal, debemos colocarnos:

- I. Con la espalda y cuello recto y relajado
- II. Y lo más importante es HAGAMOS **RESPIRACIONES LARGAS** con LA **PARTE BAJA DEL ABDOMEN**.

2. **Invita a tu coachee** a hacer un sencillo ejercicio para centrar la sesión (pídele permiso). Explícale el para qué, el beneficio del ejercicio. Tampoco te enrolles en una explicación demasiado larga. Un simple *“Te propongo un sencillo ejercicio corporal para poder centrar mejor la sesión, y sacar el máximo provecho, ¿te parece bien?”*; es suficiente.

Consignas que debes dar a tu coachee; hazlo con voz pausada, tono grave y ritmo lento:

- I. Colócate con la **espalda recta**, cuello recto y relajado. Coloca las **manos suavemente sobre tus muslos** y apoya los dos pies en el suelo, **repartiendo el peso** en toda la planta (no te coloques de puntillas o con los pies detrás de las patas de la silla)



- II. Comienza a **respirar profundamente**, sintiendo cómo se llena la parte baja de tu abdomen.
 - III. Vamos a repasar todas las **sensaciones corporales** de cabeza a pies. Quiero que focalices tu atención en tu cuero cabelludo. Registra si hay algún cosquilleo, tensión, y sigue respirando.
 - IV. Continua **focalizando la atención** en las diferentes **partes del cuerpo**: (Cabeza, frente, mandíbula, cuello, brazos, pecho, abdomen, pelvis, glúteos, piernas, pies...)
 - V. Sigue **respirando** y concéntrate ahora en tu respiración. Si viene algún **pensamiento a la cabeza, deja que se vaya y sigue respirando**.
3. Este ejercicio debe durar unos **5 minutos** mínimo para que surja efecto.
 4. Música: si quieres poner música busca una **música para meditar**, y ponla bajito. Otra variación es poner una música y pedirle que se vaya concentración en los diferentes sonidos que va percibiendo.

Recuerda

Para centrar la sensación y desbloquear la agitación:

- 1. Reconoce la emoción y conecta con tu centro: respira.***
- 2. Pide permiso e invítale a hacer un ejercicio para centrar la sesión***
- 3. Dale las consignas con voz pausada, ritmo lento y tono grave:***
 - I. Colocación***
 - II. Respiración profunda***
 - III. Focalización en las diferentes partes del cuerpo (de cabeza a pies)***
 - IV. Concentración en la respiración***
 - V. Si entra algún pensamiento se consciente y vuelve a la respiración.***
- 4. El ejercicio debe durar al menos 5 minutos.***
- 5. Puedes utilizar una música suave de relajación.***

Saliendo de la resignación a través del cuerpo.



*“Total, para qué, si **no va a servir de nada**”, “No merece la pena”, “**es imposible**”.*

Todo esto son frases o juicios que acompañan a un estado de ánimo muy característico: **La resignación.**

Si bien es verdad que **el pasado no se puede cambiar, el futuro está lleno de diferentes posibilidades.** Aquello que construyamos depende de los juicios (o creencias) que tengamos.

Como coaches, podemos trabajar desde el lenguaje para abrir posibilidades en el mundo de nuestro coachee.

¿Y qué podemos hacer desde el cuerpo?

Cómo siempre pedimos permiso para realizar un ejercicio corporal, explicando el motivo y beneficio del ejercicio.

PASO 1:

Le pedimos a nuestro coachee que se coloque de pie y que se conecte con esos juicios de imposibilidad. El coachee debe registrar sus sensaciones corporales y sus pensamientos.

IMPORTANTE: este paso debe durar un **15 %** del tiempo que le dediques a todo el ejercicio. **No debe ser muy largo**, para que simplemente se haga consciente, pero no se quede ahí enganchado.

PASO 2:



Indícale que dé un paso hacia adelante y que en esa nueva posición salte un poquito sacudiendo brazos, cabeza y piernas para liberarse de la postura y emoción.

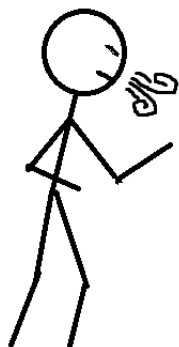
Y no te olvides de indicarle que **RESPIRE!!!**

PASO 3:

Pídele que vuelva a dar otro paso hacia adelante y explícale que para salir de la resignación es necesario conectar con la emoción y la energía de la ambición. A esta parte debes dedicarle un **80 %** del tiempo que le dediques a todo el ejercicio.

¿Y cómo se conecta con la ambición?

Dale las siguientes indicaciones:



1. *Aprieta ligeramente los puños y dientes*
2. *Tensiona el cuerpo y*
3. *Frunce el entrecejo.*
4. *Respira rápidamente por la nariz (inspiración y espiración) con la parte superior de los pulmones.*
5. *Inclina el peso un poquito hacia adelante*
6. *Mira un punto fijamente*

Desde ahí, pide que conecte con **juicios de posibilidad** (voy a por ello, me lo merezco, etc.) Y repite el ejercicio intensificando los movimientos.

Después de este ejercicio, continua la sesión de la manera que creas conveniente. Una posibilidad es generar consciencia con 2 preguntas: *¿Qué has descubierto? ¿Qué puedes hacer diferente a partir de ahora?*

Recuerda

Para salir de la resignación a través del cuerpo:

1. ***Pide a tu coachee que conecte con juicios de imposibilidad***
2. ***Dile que dé un paso hacia adelante y salte sacudiendo brazos y piernas***
3. ***Pídele que de otro paso y dale las siguientes consignas:***
 1. *Aprieta ligeramente los puños y dientes*
 2. *Tensiona el cuerpo y*
 3. *Frunce el entrecejo.*
 4. *Respira rápidamente por la nariz (inspiración y espiración) con la parte superior de los pulmones.*
 5. *Inclina el peso un poquito hacia adelante*
 6. *Mira un punto fijamente*
4. ***Continúa con la sesión.***

¡¡MUY IMPORTANTE!!

El paso 1 representa un 15 % del ejercicio y el paso 3 representa el 80 % del ejercicio.

Liberando la angustia en el pecho

ESCENA:



En medio de la sesión, ves que tu cliente empieza a poner cara de angustia.

Profundizas y preguntas, pero ahora las respuestas comienzan a ser más confusas “no sé”, “no lo tengo claro”, etc. Puede ser un indicador de que **se ha quedado enganchada** a una emoción (en este caso la angustia) que no le permite avanzar.

Hay muchas maneras de trabajar en esta situación (tanto a nivel corporal como con otras técnicas o herramientas); pero algo que a mí me funciona para poder entrar en otro espacio más útil, es realizar el siguiente ejercicio:

PREGUNTAS PODEROSAS

1. **Localiza la emoción:** Para ello puedes realizar diferentes preguntas *¿Qué sientes? ¿Dónde lo sientes? ¿En qué parte de tu cuerpo? ¿Cómo es esa sensación?*
2. **Genera consciencia:** *Si te informase de algo esa sensación, ¿de qué sería? ¿Qué te dice la angustia? ¿Qué mensaje tiene para ti?*
3. **Abre opciones:** *¿Cómo tendrías que verlo para que desapareciese esa angustia? ¿Si no estuviese esa angustia que habría? Etc.*

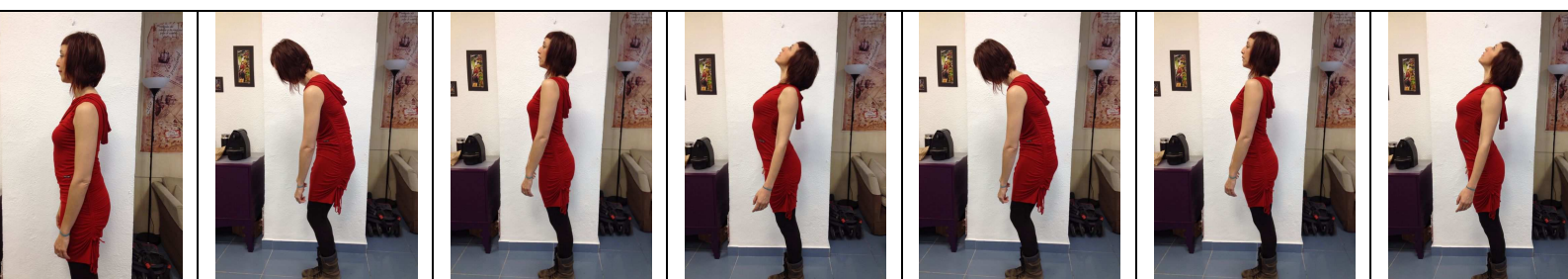
En ocasiones estas preguntas ya te llevan a otro espacio. Pero en otras ocasiones, la angustia persiste de manera intensa tal que el cliente sigue bloqueado. Es ahí cuando yo le propongo un sencillo movimiento acompañado de música para disminuir la intensidad de la emoción.

EJERCICIO CORPORAL (Para una emoción localizada en el pecho)

Cómo siempre pídele permiso a tu cliente si le puedes proponer un ejercicio y explícale el motivo (o beneficio); explícale el “para que”. Una vez que haya aceptado, puedes darle las siguientes consignas

- 1) Levántate y quédate de pie.
- 2) Respira profundamente
- 3) Localiza el punto donde sientes la angustia.

- 4) Lleva los hombros hacia adelante mientras expulsas el aire, intentando llevar el punto de angustia lo más atrás posible. Deberás ver encorvar un poquito la espalda y acercar la barbilla al cuello.
- 5) Lleva los hombros hacia atrás todo lo que puedas, y el punto de angustia lo más adelante posible, mientras que inspiras profundamente. Para ellos deberás arquear un poco la espalda y subir la barbilla en un ángulo de 45 °.
- 6) Pasa rítmicamente del punto 4 al punto 5 mientras realizas una ligera rotación de hombros.



La **música ideal** para este ejercicio es **suave, cadenciosa, alegre y que vaya subiendo en energía**, como por ejemplo: La vie in Rose de Grace Jones.

Después de realizar el ejercicio retoma la sesión y registra lo que ha pasado.

Recuerda

Para liberar angustia del pecho a través del cuerpo:

Una vez que has pedido permiso a tu cliente, proponle los siguientes movimientos

- 1) *Levántate y quédate de pie.*
- 2) *Respira profundamente*
- 3) *Localiza el punto donde sientes la angustia.*
- 4) *Lleva los hombros hacia adelante mientras expulsas el aire, intentando llevar el punto de angustia lo más atrás posible.*
- 5) *Lleva los hombros hacia atrás todo lo que puedas, y el punto de angustia lo más adelante posible, mientras que inspiras profundamente.*
- 6) *Pasa rítmicamente del punto 4 al punto 5 mientras realizas una ligera rotación de hombros.*
- 7) *Continúa con la sesión.*

Recomendaciones finales...

El cuerpo es una herramienta muy potente y movilizadora, así que te invito a que:

- ✓ la pruebes primero en ti mismo, y después en tu coachee. Vas a sorprenderte de los resultados!!
- ✓ innoves y experimentes. Puedes ir incorporando otros sencillos ejercicios como cambios de lugar o de posición.
- ✓ sigas investigando y que compartas tus aprendizajes conmigo ;)

De momento eso es todo... Espero que te sea de ayuda ;)

Un besazo y a mover el cuerpo.



Virginia de Kobbe

Coach corporal / Experta en técnicas corporales y emocionales

Tfno.: 639130775 - virginiadekobbe@gmail.com

www.virginiadekobbe.com