

Sesión: miércoles 15 de abril, 2020

## Staying Centered: A Virtual Breather for People Supporting Survivors

>> Buenas tardes a todos. Gracias por unirse a nosotros, a esta sesión. En lo que tiene que ver con mantenerse centrados y una sesión virtual de respiración para ayudar a los sobrevivientes. Soy Jacki y estoy con el instituto de Vera de justicia y el centro nacional para el alcance de víctimas. Solo tenemos unos anuncios de logística, que queremos repasar antes de comenzar en el día de hoy. Los participantes están en modo de solo escuchar y ver, no se supone que les escuchemos a ustedes, pero se supone que usted nos escuche y deberían poder ver lo que es el intérprete de lenguaje en señas. Si les gustaría prender la caja de subtítulos, vayan al símbolo de subtulado, puede escuchar transcripción. Una vez que lo hagan, van a poder las palabras de las que estoy hablando en el video o al lado derecho de la ventana de zoom. Si no pueden escuchar o si tiene alguna dificultad con los subtítulos o los intérpretes o cualquier otra dificultad técnica durante esta sesión, por favor, pongan un mensaje en la caja de chat, que está en la parte de abajo de su pantalla. Esta es la mejor forma para comunicarse conmigo o con mis colegas del centro nacional de recursos durante la sesión virtual de hoy.

No vamos a utilizar la cajita de preguntas y respuestas.

Vamos a hacer chateo a través de la caja de chat y, al final sí vamos a comenzar la sesión de preguntas. Si están usando la caja de chat para comunicarse con otros hoy, por favor, seleccionen la opción que dice responder a todos los participantes, una opción que puede colocar en la pantalla, chat a todos los participantes, para que todos puedan ver lo que quieran compartir.

Ahora, voy a escribir esto para que lo vean, porque veo que están llegando los chats solo a los panelistas. Entonces, por favor, si todos pueden seleccionar todos los participantes, all attendees, puedo ver que se están comunicando con nosotros. Excelente, muy bien. Tenemos a muchas personas que están participando por todo el país.

Veo a algunos que todavía no han seleccionado todos los panelistas, tienen que seleccionar todos los asistentes. Vamos a seguir practicando eso.

Otro breve anuncio con respecto a la caja de chateo. No se pueden guardar las conversaciones ni tampoco se pueden copiar o pegar. Ninguno de los recursos que se mencionan allí. Es simplemente una medida de seguridad aquí montada, pero queremos asegurarnos de que podamos guardar los recursos, si vamos a compartir algo, podemos ponerlo en la página web, junto con la sesión grabada de hoy.

Hablando de la grabación, como acabo de mencionar, estamos grabando la sesión de hoy y, entonces, un enlace o un link de esa grabación y cualquier recurso que se comparta con nosotros va a estar disponible en la página web. También pueden encontrar enlaces para sesiones previas.

Otro breve anuncio, en cuanto a su pantalla, hay diferentes funciones y ustedes se unieron a través del navegador de su internet. Y hay otras opciones si se unieron a través de la aplicación de zoom. Entonces, es posible que solo puedan ver al intérprete de lenguaje en señas, si se registraron a través del navegador de la web.

La pantalla que se llamaba vista de galería, van a poder ver a todos. Y finalmente, para decirles que tenemos espacio multi idioma, tenemos interpretación en lenguaje de señas y también interpretación en español; detrás del escenario, como dicen.

Entonces, quiero decirles que durante estos momentos, es muy importante que nosotros en el campo de ayudar a las víctimas, tengamos estrategias para manejar el estrés y ansiedad en la práctica diaria. Estamos muy agradecidos de Zoe dedique tiempo a nosotros, es una sanador, escritora, poeta, también hace ciertas películas y va a navegar ciertas actividades con nosotros

para manejar el estrés y la ansiedad. Entonces, quiero darle la palabra a ella, Zoe Flowers.

>> Gracias, Jacki, gracias a todos los intérpretes y los que se unieron a esta sesión. Y para las personas que ya han estado conmigo en estas últimas semanas, gracias también por regresar. Y para los nuevos participantes, bienvenidos.

Entonces, vamos a simplemente indagar de una o entrar de lleno en esto. Como dijo Jacki, vamos a hacer unas cosas diferentes, vamos a hacer una meditación guiada y después vamos a salir de esta meditación al hacer ciertos ejercicios con las manos y de estiramiento. Simplemente, para que ustedes puedan regresar al momento presente y después de eso, me gustaría escuchar cualquier pregunta o algo similar a eso, que puedan poner en la caja de chat.

Vamos a comenzar. Entonces, sea donde estén ustedes, permítanse estar bien cómodos. No sé si me han visto que he estado moviéndome de un lado a otro para estar cómoda. Asegúrense que tenga apoyo en su espalda y tal vez copiar alguna de las cosas que yo haga les ayude. Por ejemplo, el estirar la quijada, simplemente abrir lo más que pueda la boca. Vamos a hacer eso una vez más para estirar la mandíbula, simplemente para poder aflojar el hueso de la mandíbula. De pronto hacerlo de

un lado a otro. Tal vez rodar un poco los hombros. Simplemente acomodarse bien. Acomodar bien el cuerpo y hacerle saber a su cuerpo que estamos presentes, logramos un día más. De pronto mover un poco los brazos de un lado a otro. Simplemente, mover las manos y acomodarse bien.

Y me voy a quitar los anteojos, eso quiere decir que cuando no los tenga puestos, no voy a poder leer nada en la caja de chat.

Lo primero que vamos a hacer, es que vamos a bajar lo que es el párpado de los ojos, ponerlo hacia abajo, queremos estar en un lugar libre de peligro, no queremos hacer esto mientras manejamos. Pueden poner las manos, palmas hacia arriba si quieren recibir o hacia abajo, si quieren asentarse bien. Si creen que su taza no está bien llena, lo pueden hacer así. Si no se siente seguro y tienen que fundamentarse mejor, simplemente ponga las manos hacia sus costados y permitir que sus codos ro centro un poco las caderas. Bajen los codos, las palmas de las manos, pongan hacia atrás los hombros, cierren sus ojos. Y hasta de pronto puede mover la mirada hacia adentro. Cuando yo digo eso, a lo que me refiero es que fije su atención a parte de lo que está ocurriendo en el mundo externo y simplemente hagan lo que yo llamo un escaneo de lo que está ocurriendo contigo. Uno puede hacer un escaneo vi actual de tu cuerpo, con los ojos cerrados.

¿Cómo hacemos esto? Bueno, vemos o sentimos o nos imaginamos la punta de los dedos de los pies con los ojos cerrados. Vemos, sentimos, nos imaginamos lo que es el talón de los pies y, si eres una persona muy sensible, tal vez sientas un poco de hormigueo o alguna energía en las partes del cuerpo de las cuales acabo de hablar. Si no es así, este ejercicio, esta práctica es algo que pueden hacer para calmarse.

Entonces, quieren ver, sentir e imaginarse los talones de los pies y la forma que uno puede sentir ese hormigueo, sentir esa sensación es de pronto decirte a ti mismo, que toda la sangre y energía vaya al talón. Y que se sienta el pulso en los talones. Y si uno siente mucho estrés, es bueno cerrar los ojos y decirte a ti mismo: "Ok, quiero sentir el pulso en la parte de abajo de mis pies". Esto es una práctica, si no lo pueden hacer en este momento, está bien. Pero si pueden, excelente.

Ahora, si han sentido esa pulsación, ahora vamos a subir hasta el tobillo y vamos a poner toda nuestra energía y pensamientos hacia los tobillos. Hasta, de pronto, te puedes decir a ti mismo: "Gracias", internamente. Y de pronto también hacer una reverencia de gracias a nuestros tobillos y pies.

Ahora, subamos a las pantorrillas, digámosles gracias a las pantorrillas. Y aún si existen partes de nuestro cuerpo que de

pronto no funcionen tan bien como antes o no funcionan para nada. Todavía queremos darle las gracias y queremos alabar la energía de esas partes del cuerpo. Sea como estemos y estemos presentes, queremos alabar esto. Gracias a nuestras rodillas, vamos a mandar toda la energía a nuestras rodillas, con los ojos cerrados, la espalda apoyada. Subiendo la energía hasta los muslos, diciendo gracias a los muslos.

Ahora, hagamos que la energía suba hasta el hueso de la cadera, y vamos a decirle gracias a los huesos de la cadera, de nuevo, sintiendo de pronto una pulsación allí.

Ahora, vamos a ponerle la atención a nuestras pancitas, que suba la energía a la panza, gracias a la pancita, gracias a los órganos internos y de repente permitir que la panza esté suelta. Relajen la panza.

Ahora vamos a subir la energía hasta el pecho. Tal vez se den cuenta que entre más se relajan y entre más sueltan todo, entonces, van a notar que los pies empiezan a voltearse hacia adentro, y eso está bien. Vamos a ir hacia el pecho, gracias a los pulmones, a nuestro corazón, a nuestros músculos. Queremos llevar esta energía a lo que es el hombro derecho. Hacer un escaneo lindo, interno, ¿cómo está ese hombro derecho? Queremos darles gracias por nuestros brazos y mandar toda esa

energía a nuestros brazos, de pronto, sentir esa pulsación en los brazos.

Y ahora las muñecas y las palmas de las manos. Y también la punta de los dedos de las manos. De nuevo, escanea tu cuerpo, ¿cómo se siente? Vea, sienta o imagine la energía del dedo derecho que brinca hasta la punta de los dedos de la mano izquierda. A veces puede ser un salto de una luz blanca. Imagínese una luz blanca que viaja de la punta de los dedos de la mano derecha, hasta la punta de los dedos de la mano izquierda.

Sientan la energía, hagan el escaneo a través de sus dedos, a través de las palmas de las manos. Las muñecas, los brazos.

Ahora, hacia el hombro izquierdo. Esto incluye también lo que es el omóplato del hombro, el cuello también. El hacer un escaneo de la espalda, ¿cómo siente la columna? De pronto hacer un cambio pequeño y hale el brazo derecho, hale el brazo izquierdo y permita que la espalda se pueda esparcir. Muchos de nosotros llevamos la tensión en la espalda y la parte de atrás del cuello. De pronto, respiren profundamente hacia el espacio que está atrás. Respiren profundamente hacia adentro, exhalen. Otra vez, respiración profunda, exhalen. Otra respiración profunda, una más. Esa última exhalación, de pronto se den cuenta de que se



están hundiendo un poco más, sea donde sea que estén sentados y eso está bien.

Entonces, ahora del escaneo del cuello, vamos a movernos ahora hacia la mandíbula. Queremos escanear la parte de atrás de la cabeza. De pronto, sentir una fuerza de energía, escanéalos la parte del frente de la cara, el rostro, los ojos, la nariz, la boca, la mandíbula, la quijada.

Sienta, imagínese que esta parte del cuerpo ahora está completamente envuelta en una luz amarilla, del sol brillante. Toda la cabeza. Totalmente rodeada de esa luz amarilla, permitiendo que los ojos se relajen, permitiendo que la nariz se relaje, la mandíbula se relaje. La luz amarilla, entonces, viaja hacia abajo, hacia la garganta. Permita que los músculos de la garganta se relajen.

Viajando hacia sus hombros, los brazos, la punta de los dedos de las manos, luz amarilla, luz amarilla. Que las puntas de los dedos de las manos se relajen, que todo se relaje, hasta los hombros, hasta el omóplato. Permita que, entonces, el pecho se relaje, que los órganos internos se relajen. Que su espalda se relaje. Permita que exista una expansión. De pronto, ya en este momento tienen un sentido de ligereza, de algo liviano y si no, pues imagínese cómo se sentiría o cómo es el sentir una luz, esa

luz amarilla que viaja hacia abajo, hacia la pancita, hacia las caderas, hacia los muslos, hacia abajo a las rodillas, bajando por las piernas hasta los tobillos, hasta lo que es la planta de los pies, hasta la punta de los dedos de los pies.

Entonces, permita respirar profundamente, después exhalar. Tome otra respiración profunda, permita que el aire llene sus pulmones. Exhalen cualquier problema, cualquier inquietud. Tome otra respiración profunda. Permita que el aire llene su garganta hasta la punta de la cabeza y después exhalen. Después, otra respiración profunda, permita que el aire viaje hasta la punta de la cabeza y exhale.

Ahora, respiremos normalmente. No respiraciones profundas, pero respiraciones intencionales. A medida que respiras, considera la calidad de la respiración. ¿Está la respiración superficial o más profunda? ¿Es el aire un aire fresco, frío? ¿O es un aire más bien un poquito templado, caliente?

Si te ves que estás como que su mente está paseando, entonces, más bien gire la vista hasta la punta de la nariz. Ahora, tal vez te ayude que coja el dedo índice y, simplemente, mande la energía hasta la punta de la nariz y después vuelva a bajar la mano hacia el costado. A veces el cerebro necesita algo en lo cual enfocarse.

Entonces, voltee o gire el enfoque hasta la punta de la nariz, manteniendo respiración. No se olviden que tienen que respirar.

Cuando empieces a sentirse distraído, concéntrate con la punta de la nariz. Respira lentamente, deja que la respiración se vaya haciendo más lenta. De hecho, te puedes decir a ti misma, a ti mismo, silenciosamente: "Respiración, baja la velocidad". Ahora, permítele al corazón que baje la velocidad.

Si te empiezas a desconcentrar, puedes concentrarte en la punta de la nariz y dite a ti mismo, que bajes la velocidad de lo que estás haciendo. Que estás completamente en calma. Quizás tu cabeza se sienta un poco pesada. Quizás tus hombros se sienten un poco pesados. Quizás tu cabeza se sienta un poco pesada. Dite a ti mismo, a ti misma, que está bien bajar la revolución, porque este es tu momento.

Quizás sientas la parte de atrás de la espalda un poco pesada. Estás sintiendo más cerca la silla, el sillón, la cama, donde sea que estés sentado. Te sientes tan profundamente ahí, en la silla, en el sillón, los muslos se sienten pesados, las rodillas se sienten pesadas. Los tobillos se sienten pesados. Los pies se sienten pesados. Las pantorrillas se sienten pesadas.

Permítete recibir en silencio. Imagínate que todo en ti está descansando y quizás, en forma silenciosa, piensa que todo tu ser está en descanso en este momento. Todo está yendo lentamente. Todo está en descanso. El ritmo del corazón, el pulso está lento, el cuerpo se siente pesado.

Imagínate ahora que todo lo que tengas listo o lista para entregar cualquier tipo de sentimientos, pensamientos, emociones, que vienen desde la cabeza hasta los pies y salen por el suelo. Es como que la gravedad, la gravedad lo está sacando. Ahora es un buen momento para sacar todo eso. Toda preocupación, todo pensamiento. Sensorial o imaginativa, pasa de la punta de la cabeza, baja al corazón y sale por las plantas de los pies, hacia el suelo, a través de la tierra, a través de la tierra pasa al centro de la tierra, donde eso se transforma para algo que pueda ser utilizado.

Y si son varias cosas, está bien. Ahora es un buen momento para soltar, soltar, soltar todo. Y cuando estén listos, en forma sensorial o imaginativa, todo lo que haya sido transformado, quizás esta energía, quizás una forma nueva de pensar en las cosas, o a lo mejor necesitas un cambio de percepción o necesitas un mayor sentido de esperanza; quizás necesitas que se renueve tu esperanza. Lo que sea. Ponle un color. Y velo o imagínalo, lo

que sea estés imaginando. Ahora viene del centro de la tierra, pasa por la capa de la tierra, en el suelo, pasa por el piso, pasa por las plantas de los pies, pasa por las rodillas, las caderas, la parte de adelante y posterior del cuerpo, por el corazón, hasta la corona de la cabeza. Lo que sea que tú estés necesitando. Imagínalo, velo que ya, ya llegó, ya estás sintiendo, estás sintiendo de esa forma, con más energía, más rejuvenecido, nuevo sentido de esperanza. Ahora es tuyo. Solo tenías que haberlo pedido.

Imagínate eso, que cubre todo tu ser. Y cuando estés listo, vas a traer la atención nuevamente de vuelta al espacio, sabiendo que puedes tener acceso a este sentimiento en cualquier momento. Así que lo primero que vamos a hacer es tomar tres respiraciones lentas, intencionales. Vamos a respirar lentamente, vamos a exhalar lentamente, quizás el latido del corazón está latiendo un poquito más rápido, quizás ya había comenzado a hacerlo. Pero digámonos, el latido del corazón empieza a latir un poco más rápido, respiremos, vamos a flexionar los dedos de los pies, los dedos de las manos, vamos a volver nuestra atención, a traerla a nuestro espacio. Quizás puedas mover los tobillos en un sentido circular, como en forma que va el movimiento del reloj, después al otro lado. Quizás vamos a poner los pies en el piso, vamos a poner los dedos de los pies abajo, presionamos y volvemos nuevamente a levantar los dedos de los pies. Ahora, los dedos de los pies en el suelo y levantamos los tobillos. Y luego al

revés.

Vamos a llevar la cabeza al centro, si es que se había caído. Vamos a flexionar los dedos de las manos. Vamos a dejar que caigan las manos a los lados. Todavía tenemos los ojos cerrados. Vamos a girar nuestra cabeza hacia el lado izquierdo de nuestro hombro. La volvemos al centro. La volvemos hacia el lado derecho, sobre el hombro derecho. Volvemos la cabeza al centro. Movemos la mano y la ponemos sobre la cabeza, para que esté tocando la oreja derecha y vamos a poner la cabeza hacia el lado izquierdo. La volvemos al centro. Una vez más. La oreja izquierda sobre el hombro izquierdo. Ponemos la cabeza al centro. Lo hacemos una vez más. La oreja izquierda toca el hombro izquierdo. Volvemos la cabeza al centro.

Y vamos con la mano derecha, la ponemos sobre la derecha, para descansar sobre la oreja izquierda. Y ponemos la oreja derecha sobre el hombro derecho. Quizás van a sentir que se estira el cuello. Volvemos la cabeza al centro. Una vez más, ponemos la oreja derecha en el hombro derecho. Al centro la cabeza. Una vez más. Ponemos la oreja derecha en el hombro derecho y vuelta al centro.

Ahora vamos a girar nuestra cabeza al hombro izquierdo, quizás se pueden estirar un poco más esta vez. Hacemos que la

cabeza vuelva al centro. Ahora pasamos al lado derecho, quizás alcancen a llegar más lejos, volvemos al centro. Y lo mismo vamos a hacer que antes, con la mano izquierda sobre la oreja izquierda. Vamos a inhalar, exhalar y poner la cabeza en el centro. Inhalamos con la oreja izquierda sobre el hombro izquierdo y exhalamos hacia el centro. Inhalamos, oreja izquierda sobre el hombro izquierdo, exhalamos y al centro.

La mano derecha sobre la oreja izquierda. Volvemos la cabeza al centro. Inhalamos con la oreja derecha en el hombro derecho. Exhalamos. Una última vez. La oreja derecha sobre el hombro derecho. Exhalamos al centro.

Ahora podemos abrir los ojos. Van a tomar el brazo izquierdo, lo van a doblar y lo van a poner sobre su lado derecho. Lo vuelven a poner a su lado. El lado derecho va a cruzar al lado izquierdo del cuerpo. Ustedes pueden asegurar su mano sobre el hombro izquierdo. Lo van a estirar. Vuelven al centro. Ponen los brazos abajo. Ahora vamos a subir los hombros y los vamos a llevar a la mejilla. Vamos a levantar los hombros y bajarlos. Levantar los hombros y los vamos a bajar. Levantamos los hombros y los bajamos. Y ahora van a mover la cabeza de un lado a otro. Y si quieren hacer círculos con la cabeza, también lo pueden hacer. Mi cuello estaba bien apretado hoy día.

¡Muy bien! Perfecto. Así que ahora vamos a soltarnos,

como lo hicimos la semana pasada primero. Vamos a tomar la mano derecha y la vamos a hacer, como lo voy a hacer yo. La vamos a sacudir, una, dos, tres, cuatro, cinco. Luego el lado izquierdo, uno, dos, tres, cuatro, cinco. Y luego vamos a hacer uno, dos, tres, cuatro. Un, dos, tres, cuatro. Uno, dos. Una vez más.

Lado derecho, uno, dos, tres, cuatro, cinco. Lado izquierdo, uno, dos, tres, cuatro, cinco. Lado derecho, uno, dos, tres, cuatro. Lado izquierdo, uno, dos, tres, cuatro. Lado derecho, uno, dos. Lado izquierdo, uno, dos. Ok.

Lo vamos a hacer juntos. ¿Listos? Entonces, lado derecho, uno, dos, tres, cuatro, cinco. Lado izquierdo, uno, dos, tres, cuatro, cinco. Lado derecho, uno, dos, tres, cuatro. Lado izquierdo, uno, dos, tres, cuatro. Lado derecho, uno, dos. Lado izquierdo, uno, dos. ¿Ok?

Así que vamos a también... A hacer... A tomar nuestros dos deditos y vamos a tocar la parte de arriba de mi cabeza con nuestros dos deditos. Vamos a tocarnos la cabeza y, vamos a tocarnos nuestra cara, aunque me he tocado muchas veces la cara hoy. Vamos a ir a la garganta, vamos a tocar nuestra garganta. Luego al corazón, tocamos nuestro corazón. Y luego la muñeca izquierda y la muñeca derecha.



Lo vamos a hacer una vez más. La parte de arriba de la cabeza la tocamos. Después la garganta, después al corazón, la muñeca izquierda, la muñeca derecha. Y después las soltamos.

Y luego vamos a respirar, vamos a inhalar profundamente y exhalar por la boca. Dos veces más, por la nariz inhalamos y exhalamos por la boca. La última vez, inhalamos por la nariz, y exhalamos por la boca. Y vean cómo está su cuerpo, un escaneo rápido, solamente para ver dónde se siente distinto el cuerpo, si se sienten más livianos. Vamos a revisar.

>> Jacki habla. Muchas gracias Zoe. Muy agradecida por tu tiempo, porque es lo que necesitamos muchos de nosotros hoy. Te están mandando muchos cariños por el chat. Yo sé que íbamos a ofrecer tiempo para responder algunas preguntas. ¿Tenemos tiempo para responder a una pregunta? Explique lo que hace esto de tocarse.

>> Sí, la gente lo usa por distintos motivos. Algunos para sanidad, para calmar el sistema nervioso, uno puede tocar varias cosas, pero yo lo usé para regresar en el cuerpo, para poder sentir que uno está de vuelta. Porque después de que uno medita, le gusta que uno sienta que está presente en el cuerpo. Así que lo uso para eso. Eso hace que también suba la energía. Lo hago

también en los talleres, si sienten que la energía está bajando en el transcurso del día, pueden hacer esta serie para volver a tener la energía.

>> Gracias, Zoe. Quiero estar consciente del tiempo de todos. Tenemos más sesiones en abril, el próximo miércoles y el miércoles que sigue. Así que vamos a tener más oportunidades de estar con Zoe y todas las grabaciones van a estar disponibles para ustedes las vean en la web. Así que muchas gracias, Zoe, espero que todos lleguen bien y que tengan un lindo día. Adiós.

[Fin de la sesión]