

22 de Abril_ Staying Centered en Español

JACKIE A TRAVÉS DE INTÉRPRETE: Buenas tardes a todos. Muchas gracias por estar con nuestra sección hoy día para estar centrados en esta sección de respiración para apoyo a las personas que trabajan con los sobrevivientes. Es muy lindo saber que ustedes están acá con nosotros. Los que han estado con nosotros antes también les damos la bienvenida. Muchas gracias por su paciencia para asegurar que tenemos acceso a todo. Yo soy Jackie S estoy con el Centro de Victimización, el Instituto de Justicia Vera, y en el Centro Nacional de Recursos para el Alcance de las Víctimas.

Para los que han estado con nosotros esta vez ya que tenemos algunas cosas de logística, de compartir antes de comenzar para que podamos usar todos bien el Zoom. Se le va a dar acceso de escuchar y ver a los participantes. Nosotros no los vamos a ver ni a escuchar a ustedes, pero sí ustedes a nosotros y ustedes también van a poder ver a las intérpretes de idiomas de seña de Estados Unidos.

Si ustedes quieren ver los subtítulos, por favor vayan al símbolo donde dice Closed Captions abajo en la pantalla y van a elegir la flechita a la derecha de donde dice CC. Pueden también elegir lo que dice "Todo el transcrito" o los subtítulos, y yo voy a estar también aquí hablando aquí al lado en la parte de Zoom.

Si ustedes no pueden escuchar a alguien que está presentando, si tienen alguna dificultad con los subtítulos o con las intérpretes o con alguna otra dificultad técnica durante la sesión, por favor mándenos mensajes en la parte donde dice Chat. Esta es la mejor forma que se puedan comunicar conmigo o con el centro para poder ayudarles en lo que es apoyo técnico para la sesión de hoy.

También-- o perdón, hoy día no vamos a estar buscando la parte de Q & A, preguntas y respuestas, sino que vamos a estar comunicándonos por el chat y vamos a dejar las preguntas para el final porque quizás no tengamos mucho tiempo, pero vamos a dejar algún momentito para preguntar.

Si ustedes están usando el chat para comunicarse con nosotros, por favor elija la opción para poder responder a todos donde dice "All panelists and attendees." Entonces ahí todas las personas que están asistiendo pueden ver lo que ustedes van a compartir. Si quieren probarlo, vayan a la parte de chat y vayan donde dice "All panelists and attendees" y dígnanos un saludo y dígnanos de dónde están escuchándonos. Ahí estamos viendo de donde les damos la bienvenida.

También en cuanto a la parte del chat, cuando ustedes están tipeando no van a poder guardar estas conversaciones y tampoco copiar ni pegar ninguna de estas comunicaciones. Esto se debe a

la seguridad. Pero nosotros vamos a poder compartir y pasarles todas estas informaciones a ustedes.

Creo que hay algunas personas que están saludándonos donde dice "All panelists and attendees." Así que también estamos viendo que hay todas las personas que nos están saludando y tienen que ir, acuérdense, de donde hice "All panelists and attendees" para mandar mensajes a todos.

Así que en cuanto a la grabación, vamos a grabar la sesión de hoy. Vamos a mandarles un enlace y cualquier tipo de recurso que se comparta que esté en nuestra página web www.reachingvictims.org. Y también los enlaces van a estar en la página web en ERC. En cuanto a lo que ustedes ven la funcionalidad en Zoom, si ustedes lo ven por el computador, van a ver más opciones que si lo ven por la opción del teléfono.

Y también vamos a-- como ustedes ven, tenemos intérprete de idioma de señas y también intérpretes del idioma hablado en español. Así que, bueno, una vez más, bienvenidos. Este es el tiempo que obviamente no teníamos ningún récord de esto antes. Son tiempos específicos y estamos aplicando todo esto en nuestra prácticas diaria. Y en esta sesión estamos con Zoe Flowers, que es defensora, sanadora, escritora, poeta, productora de películas. Así que ella nos va a guiar en varias actividades que nos van a continuar estando fundamentados y poder manejar nuestras ansiedades. Así que muchas gracias, Zoe. Te doy la palabra.

ZOE FLOWERS A TRAVÉS DE INTÉRPRETE: Muchas gracias.

[RISA]

Gracias. Estaba realmente mandándole muchos saludos a los distintos estados que nos estaban representando acá en el chat. Pero bueno, muchas gracias a todos por estar con nosotros una vez más. Ustedes han vuelto una vez más. Si son visitas, les damos la bienvenida. Como dijo Jackie, yo soy Zoe Flowers, y vamos a comenzar. Así que ojalá que ustedes ya hayan tenido tiempo de llegar acá de donde quiera que hayan venido.

Vamos a ver. Vamos a ver. Vamos a pasar a lo que es la meditación y ojalá que tengamos tiempo al final para poder responderles sus preguntas. Así que voy a volver a poner esta música suavcita y voy a poner también este enlace en la parte del chat que ustedes lo van a ver ahí para poder escuchar todas estas campanitas.

Durante todo este tiempo las he estado escuchando bastante, así que esto es lo primero que yo les ofrezco a ustedes, que realmente nos va a dar un sentido de paz y vamos a limpiar esta energía donde sea que estemos. Así que vamos a ponerlas bien suavcito para que no sea una distracción para las intérpretes.

Es una mezcla de música tibetana y también una bolita de cristal. Así que esto nos va a dar un sentido de paz. No voy a sacar los

lentes. No voy a poder leer ahora, si no que me los voy a poner después. Así que vamos a comenzar con algunas respiraciones en conjunto.

Y cuando respiremos, tomemos nuestra mano izquierda y pongámosla en el centro de nuestro pecho para hacernos estar bien fundados. Estamos en una época de fundamento para todo lo que ustedes tienen este símbolo de la tierra. Así que no estamos presionando el área del corazón, si no que solamente estamos aplicando un poquito de presión. Un poquitito.

Nos estamos estabilizando y con nuestra mano derecha vamos a ponerla para arriba hacia arriba la mano y vamos a empezar a obtener esta repetición. Esto es a veces un desafío para los que estamos ayudando, una profesión de poder ayudar y de poder recibir. La mano izquierda está en el centro de su pecho.

Quizás esto haga que ustedes se hagan un poquito más atrás donde estén sentados. Ustedes quieren estar bien puestos, su espalda derechita, sentados firmemente donde sea que estén sentados. Los pies bien plantados en el suelo. Y vean si es el hecho de simplemente estar bien fundamentados.

Díganme, ¿qué es lo que sienten? Quizás la parte baja de la columna la pongan bien puesta sobre la silla donde sea que se encuentren sentados. Manden la parte inferior de la columna bien abajo para que estén bien fundamentados. Hagan que los

hombros se hagan para atrás, inhalando bien profundamente y exhalando.

[RESPIRACIÓN]

Y ahora dejen que la mano izquierda baje al lado de la pierna izquierda y ambas palmas van a estar aquí lapida. Deberían sentir como que están en un cuadrado perfecto, van a tener sus ojos cerrados. Si su mente se empieza a ir para otras partes, pueden enfocar-- aún con sus ojos cerrados, pueden enfocar su vista en la punta de la nariz.

Difícil hacer esto. Quizás sea más fácil poner uno de sus dedos índice y tocarse la puntita de la nariz. No sé por qué, pero a veces es más fácil mantener la atención cuando uno se toca la puntita de la nariz. Vamos a hacer para atrás el cuello. Vamos a bajar los hombros las palmas hacia arriba.

Pongan atención ahora a la calidad de la respiración. ¿Están manteniendo la respiración? Si es que lo están haciendo, ahora es un buen momento entonces para que respiren. Inhalamos bien por la nariz y exhalamos por la boca.

[RESPIRACIÓN]

Inhalen bien profundo por la nariz.

[RESPIRACIÓN]

Y al inhalar, levantan un poquitito los hombros. Y al exhalar, los hombros bajan. La parte de abajo de la columna sigue estando bien fundada. Vamos a respirar nuevamente profundamente por la nariz. Suben los hombros y exhalamos y bajamos los hombros. La vista sigue estando en la punta de la nariz.

Si es que aún están sus hombros un poco subidos, déjenlos que baje un poquito, bajen los hombros como que estaba un poquito así más abajo. Dejen que se relaje el cuello. Eso. Pueden mover un poquito la cabeza. Ahora dejen que la pancita se relaje. Dejen que esos órganos internos se relajen.

Ahora volvemos la atención al corazón. La vista está puesta hacia adentro en el corazón. Ahora bajamos de la nariz hacia el corazón, poniendo atención en la calidad de la respiración. Está más lenta. Y el corazón-- el latido del corazón, ¿cómo está latiendo el corazón? ¿Rápido, lento? Ahora, quizás sea un buen momento para que le digan al corazón que baje la velocidad. Díganle al pulso que baje la velocidad.

Todo, todo sigue bajando la velocidad. ¿Cómo está la calidad de la respiración? ¿Se siente más fría cuando están inhalando? ¿Está cálida? ¿Cómo sienten su respiración? ¿Sienten qué está aportando su cuerpo ahora que han tenido la ocasión de reducir la velocidad?

Empiezan con la parte de adelante de la cabeza, la parte que nosotros llamamos la corona. Imagínense una luz maravillosa que está girando sobre la cabeza. Es como una espiral que está sobre la mitad de la cabeza, que está bajando. A medida que va bajando esta espiral sobre los ojos, una luz maravillosa amarilla, como una luz maravillosa de día con sol que va bajando por la nariz, por la boca, por los oídos, por la garganta, que llega por los hombros, que viaja por la parte adelante del cuerpo, por detrás del cuerpo, sobre el ombligo, sobre las caderas, sobre los muslos o de las rodillas, sobre las pantorrillas, los tobillos, llegando a los pies.

Imagínese que esta luz maravillosa es su propio espacio, un espacio cálido. Y tal vez hay algo que necesitas allá abajo donde de pronto la tierra lo pueda proveer. Tal vez necesites más paz, que esté más callado. Tal vez necesitas más espacio, algo más amplio. Tal vez necesitas un poquito de tiempo para ti mismo o misma, o tal vez mucho tiempo para ti mismo o misma.

Ve haciendo e imagínate que esa luz amarilla es una espiral que va hacia el centro. Un momento. Parece que estamos teniendo problemas técnicos. El vídeo pausó.

[HABLANDO INGLÉS]

INTÉRPRETE: Para los que están escuchando en español, un momento porque parece que la pantalla de Zoe se congeló. Gracias.

JACKIE A TRAVÉS DE INTÉRPRETE: Hola. Está hablando Jackie. Disculpe que estoy interrumpiendo con mi voz, pero vamos a darle a Zoe unos minutos más para ver si ella puede volverse a unir. Ya veo que ella sí se reconectó. Entonces esperamos que podamos hacer que esto funcione y que ya pueda conectarse del todo. Ya. Ya regresó. Regresó Zoe. Bueno. Ya no más con mi voz. Ahora la voz de Zoe.

ZOE FLOWERS A TRAVÉS DE INTÉRPRETE: Bueno. Muy bien. Ahora vamos a volver a bajar donde estábamos, así que les voy a pedir a todos que tomen una respiración profunda a través de la nariz. OK. Entonces estamos de regreso. Y sea que sea donde estén, respiren profundamente a través de la nariz. Relájelo y sáquelo por la boca. Otra respiración profunda por la nariz. Relájese y sáquelo por la boca.

Ahora te voy a pedir a que veas, sienta, e imagínate de que ese espiral amarillo que estaba viajando por encima de nuestra cabeza hasta el centro de la tierra vuelve otra vez a su lugar. Entonces, ¿cómo hacemos esto? Bueno, comenzamos desde la corona. Cerramos los ojos, relajamos los hombros, y permitimos que esa luz amarilla baje sobre los ojos, baje sobre los hombros,

que baje hacia abajo, hacia el corazón, hacia las caderas, hacia abajo, hacia sobre los pies, hasta el centro de la tierra.

Mantengan su respiración a una velocidad lenta. Dígale al corazón que también baje la velocidad. Veá, sienta, e imagínate que sea lo que sea que tú quieras llamar o lo que ya hayan llamado, por ejemplo, más paz, más amor, o más espacio, o más sentido del humor, vea, sienta, e imagínate que esa cosa que está llamando está presente en el centro de la tierra.

Asígnele cualquier color que quiera a ese objeto. Veá, sienta, e imagínate que está viajando hacia arriba. Entonces si deseas más paz, imagínate que esa paz está viajando hacia arriba. Si quieres que las cosas estén más calladas, que esa quietud suba hacia arriba a través de la tierra, que atraviesa por el suelo, que atraviesa por la planta de los pies, atraviesa por los tobillos, llenando las pantorrillas, subiendo hacia los muslos, dentro hacia el corazón, subiendo hasta la garganta, hasta la punta de la cabeza.

Veá, sienta, e imagínate que estás completamente lleno o llena de ese objeto que tú deseas. Ahora, tomando una respiración lenta e intencional, respiren profundo y exhalen. Entonces ya pueden entonces empezar a fijarse bien, cimentarse bien. Y cuando estés listo o lista, entonces ponga su atención a la planta de los pies hasta que tal vez muevas un poquito los deditos de los pies, que pronto pueda mover los dedos de las manos, centrando

tu atención de nuevo a los sonidos en el cuarto, los olores de tu hogar. Tener concientización de tu respiración de nuevo, estar al tanto de esto, ya pienses en qué día estamos, sabiendo que puedes volver a tener este sentimiento otra vez en cualquier momento.

Entonces, cuando estés listo o lista, te voy a invitar a que lentamente empiece a abrir los ojos. Y vamos a coger la oreja izquierda y que caiga sobre el hombro izquierdo. Y así eso nos da espacio en el lado derecho del cuello, permitiendo que el hombro derecho baje y que se aleje de la oreja.

Ahora volvamos a centrar la cabeza. Ahora, tome la oreja derecha y permita que baje sobre el hombro derecho, permitiendo que el hombro izquierdo entonces se aleje de la oreja izquierda. Vuelva a centrar la cabeza. Ahora, cuando pongamos la oreja izquierda sobre el hombro izquierdo, respiren profundamente mientras lo hagan, y exhalen y vuelva a poner la cabeza en el centro.

Respiren profundamente. Ponga la oreja derecha sobre el hombro derecho, exhalen, y centre la cabeza de nuevo. Por última vez, oreja izquierda sobre el hombro izquierdo cuando están inhalando, exhalen, y vuelva a centrar la cabeza. Por última vez al lado derecho, inhalen, la oreja derecha sobre el hombro derecho, exhalen, y vuelva a centrar la cabeza.

Ahora coja la cabeza y dele un movimiento total en círculo, viendo hacia las horas del reloj. Vuelva otra vez la cabeza al centro, exhalen, y vuelva a centrar la cabeza. Y ahora mueva la cabeza contra las agujas del reloj y vuelva a centrar la cabeza. Ahora vamos a coger los hombros y vamos a subir los hombros hacia las orejas, así que vamos a alzar los hombros hacia arriba y bájelos. Alze los hombros hasta dónde están las orejas y bájelos. Alze los hombros hasta dónde están las orejas y bájelos.

Ahora, conjuntamente respiren profundamente y exhalen. Pongan sus brazos en frente de ti y estiren los brazos hacia afuera. Y vamos a darnos un abrazo y que el abrazo lo pueda apretar un poco más, si es posible. Ahora giremos la cabeza sobre nuestro hombro izquierdo. Volvamos a centrar la cabeza. Ahora gire la cabeza sobre el hombro derecho.

Vamos a centrar la cabeza de nuevo. Ahora bajemos los brazos hacia nuestros costados y si todavía tiene tensión en la parte de atrás del cuello, como a veces sentimos, puede coger la mano derecha, ponerlo sobre la oreja izquierda, y baje la cabeza un poquito más hacia el lado derecho. Vamos a centrar la cabeza otra vez.

Ahora coja el brazo izquierdo sobre la oreja derecha y baje la cabeza hacia la izquierda. Bueno, para mí personalmente, esta parte lo tengo muy apretado. Y de nuevo centremos la cabeza. Y puede coger ambas manos, conectarlo con la parte de atrás de la

cabeza, que los codos estén juntos, bajen los codos hacia el corazón para así estirar la parte de arriba de la columna, y volvamos a centrarnos.

Ahora se puede dar una veña de gratitud hacia ti mismo y de agradecimiento, como si estuviéramos orando, y así te puede dar a ti mismo o misma gratitud por participar y por hacer el trabajo. Respiren profundamente. Exhalen. Dense las gracias por conectarse, por estar allí presente, por tener paciencia todos los días sin caer, y cuando estén listos, entonces pongan las manos hacia su costado.

[RESPIRACIÓN]

Entonces esta es la sesión para hoy. Si alguien quiere poner alguna pregunta en la caja del chat, quiero-- claro, rápidamente-- ver si hay tiempo para eso. De pronto si ustedes tienen alguna pregunta específica, vamos a regresar el próximo miércoles también. Está hablando Jackie.

JACKIE A TRAVÉS DE INTÉRPRETE: Gracias, Zoe. Sí se nos ha acabado el tiempo y queremos tener presente el tiempo para todos. Pero si alguien tiene una pregunta, ellos se pueden comunicar contigo directamente y en la página web reachingvictims.org pueden encontrar la información de contacto para Zoe, o de pronto ya puede poner esa información rápidamente en la caja del chat. La grabación de esta sesión va a

estar en reachingvictims.org, y vamos a tener otra sesión en vivo el próximo miércoles. Sí

Vamos a regresar la próxima semana. Si se quieren comunicar con Zoe directamente es info@iamzoeflowers.com. De nuevo es info@iamzoeflowers.com. También ella está en el Facebook e Instagram para que se puedan comunicar con ella. También estoy segura que van a mandar un correo electrónico con respecto a la siguiente sesión. Reachingvictims.org, en esa página web ahí está la información para registrarse. Los veremos la próxima semana. Gracias. Gracias a todos.