

BREATHWORK AND SOMATIC THERAPY

Regulación del sistema nervioso y Liberación Emocional

Las sesiones de Breathwork de *Psicología y Terapia Lorenlay Fraile*, están basadas en la metodología de The Breath Act, y en la aplicación de la terapia somática como preparación previa. El **objetivo** es ofrecer una experiencia personalizada y profesional, que promueva la **regulación del sistema nervioso y la introspección interior**, a través de la respiración consciente y la conexión cuerpo-mente.

Breathwork: Respiración Consciente y Liberación Emocional

La sesión de Breathwork desde el enfoque de la Escuela The Breath Act combina la respiración consciente con neurociencia, sonido y trabajo energético. Este enfoque holístico facilita la liberación emocional y el autoconocimiento corporal profundo. En Psicología y Terapia Lorenlay Fraile hemos incluido además el desarrollo de ejercicios somáticos de arraigo y conciencia corporal.

Conscious Connected Breathwork (Respiración Consciente Conectada)

Esta técnica consiste en respirar de forma circular y continua, sin pausas entre la inhalación y la exhalación. Esta práctica tiene efectos fisiológicos y emocionales significativos, promoviendo:

- **Autorregulación:** Capacidad de gestionar las propias emociones y respuestas al estrés. Comprensión práctica de funcionamiento del sistema nervioso y sus diferentes estados.
- **Creatividad:** Acceso a nuevas perspectivas y soluciones. Aumento de claridad y desbloqueo mental.
- **Conexión Cuerpo-Mente:** Integración de la experiencia física y emocional. Mayor presencia y arraigo.
- **Regular el Sistema Límbico:** Procesamiento de emociones y memoria.
- **Disminuir la activación del Neocórtex:** Reducción de la mente analítica y los pensamientos rumiantes.

¿Qué Esperar Durante la Sesión?

Durante la sesión podemos experimentar variedad de sensaciones. Estas experiencias son **normales** y parte del proceso de liberación energética y transformación. Algunas sensaciones comunes incluyen:

- **Mentales:** Claridad, insights, recuerdos, lucha mental.
- **Físicas:** Hormigueo, calor, frío, tensión, relajación, vibración.
- **Emocionales:** Alegría, tristeza, ira, miedo, paz, placer.
- **Espirituales:** conexión profunda con la vida, propósito personal, sentido de expansión.

También es posible experimentar tetania (contracciones musculares involuntarias)

Permítete sentir y liberar cualquier sensación y emoción que surja sin juzgarla.

Terapia Somática: Preparando el Cuerpo

En Psicología y Terapia Lorenlay Fraile la terapia somática se utiliza como preparación para la sesión de Breathwork. Su objetivo es preparar el cuerpo y reducir el ruido mental, facilitando una experiencia de Breathwork más profunda y efectiva.

Las técnicas somáticas ayudan a:

- **Regular el Sistema Nervioso:** Reducir la respuesta al estrés y promover la calma.
- **Liberar el Trauma Somático:** Soltar patrones de tensión almacenados en el cuerpo.
- **Aumentar la Conciencia Corporal:** Desarrollar una mayor conexión con las sensaciones físicas.

Beneficios Clave

- **Aumento de la Conciencia Corporal:** Experimenta una mayor conexión con tu cuerpo y sus sensaciones.
- **Mayor Conexión y Presencia:** Como consecuencia de estados alterados de consciencia, se logra una mayor presencia en el momento actual.
- **Liberación Somática:** Procesa y libera emociones y experiencias pasadas almacenadas en el cuerpo.
- **Regulación del Sistema Nervioso:** Reduce el estrés, la ansiedad y los síntomas del trauma.

Respiración Circular y Continua: La Clave

Respirar de forma circular y continua, sin pausas, es fundamental en el Breathwork. Esta técnica:

- **Mantiene el Flujo Energético:** Permite que la energía circule libremente por todo el cuerpo.
- **Facilita la Liberación Emocional:** Ayuda a desbloquear emociones reprimidas.
- **Accede a Estados Profundos de Conciencia:** Permite conectar con una sabiduría interna más profunda.
- **Evita Bloqueos:** Al no hacer pausas, se previenen interrupciones en el proceso de liberación.

Tiene **dos fases**.

1. **En la primera se respira todo el tiempo por la boca.** Conectamos intencionalmente la inhalación con la exhalación, de forma circular y sin pausas. Inhalando profundamente al ombligo y exhalando sin esfuerzo. Activamos de manera consciente el sistema nervioso simpático para disminuir la actividad del neurocortex y facilitar el acceso a la liberación de memorias emocionales bloqueadas.

Algunos **errores** comunes que suelen ocurrir:

- Cortar el círculo de respiración, hacer pausas en la inhalación o exhalación.
 - Exhalar el aire como con una pajita y con demasiado esfuerzo, eso te lleva a un proceso de tetania asegurado.
 - No respirar con profundidad. Si no respiramos profundamente, será muy difícil poder entrar en el proceso.
-
2. **En la segunda fase llamada Restaurativa:** se respira por la **nariz** de manera natural acogiendo el efecto de la liberación emocional y volviendo a la *seguridad* en el cuerpo a través de la activación del sistema parasimpático.

Herramientas Complementarias

En nuestras sesiones, no tienes que quedarte estático/a respirando y nada más.

Nuestra intención es que te des cuenta de que eres tu propia sanador/a, por eso además de respirar y para potenciar y acompañar tu experiencia, integramos herramientas complementarias:

- **Tapping:** Estimulación de puntos energéticos para liberar emociones.
- **Touching:** Toque suave y consciente para conectar con el cuerpo.
- **Toning:** Emisión de sonidos vocales para liberar energía bloqueada.
- **Sonido multicanal:** Diferentes pistas de sonido con cambios vibracionales para guiar al cuerpo en sus distintas fases de respiración.

Con todo ello, el Breathwork no sólo es una experiencia sino una verdadera herramienta de conexión y restauración de tu sistema nervioso y de devolverle a tu cuerpo la confianza de sentirse seguro/a y bienvenido/a.

Aportación: Grupo reducido: 75 euros/3 horas. Parejas: 140 euros/3 horas. Incluye posibilidad de sesión de integración posterior 65 euros/1 hora)

La respiración que te reconecta

© Lorenlay Fraile. Todos los derechos reservados.

Disclaimer: El Breathwork y la terapia somática no sustituyen el tratamiento y acompañamiento médico o psicológico. Consulta a un profesional de la salud si tienes alguna duda o condición médica preexistente.

Más información: psicologiayterapialorenlafraile@gmail.com.



www.psicologiayterapialorenlafraile.es

