



HABITAR EL CUERPO



*Cinco prácticas para cultivar calma
y regular tu sistema nervioso.*





TE DOY *la bienvenida*

Gracias por regalarte este tiempo.

Si esta guía ha llegado hasta ti, quizá una parte de ti esté pidiendo hacer una pausa, respirar con más calma y volver a escucharse.

Vivimos en un mundo que nos invita constantemente a hacer más, pensar más y correr más deprisa. Sin embargo, el cuerpo necesita momentos de presencia para recuperar el equilibrio.

A través de estas cinco prácticas quiero acompañarte a reconectar con tu cuerpo desde la atención, el cuidado y la amabilidad.



No necesitas hacerlo perfecto.
No necesitas cambiar nada
de quien eres.

Solo regalarte unos minutos para respirar, sentir y recordar que tu cuerpo ya conoce el camino de regreso a la calma.

Espero que estas páginas te acompañen siempre que las necesites.

Este es tu espacio.

Con cariño,

Marta Lorme

PEDAGOGA CORPORAL
ESPECIALISTA EN REGULACIÓN SOMÁTICA
PROFESORA DE YOGA



*Habitar el cuerpo
es volver a casa,
a nosotros mismos,
una y otra vez.*

Para ti...



Que has decidido hacer una pausa.
Que quizá llevas mucho tiempo sosteniendo más de lo que te corresponde.
Que anhelas vivir con un poco más de calma, presencia y ligereza.
Que esta guía te recuerde que no necesitas llegar a ningún lugar para sentirte mejor.

*Tu cuerpo ya conoce el camino de regreso a la calma.
Solo necesita tiempo, atención y un espacio
donde volver a sentirse seguro.*

Con cariño,
MARTA LORME

Te doy la bienvenida

Un espacio para volver al cuerpo

Me alegra que esta guía haya llegado hasta ti.

Quizá la has encontrado porque sientes que necesitas bajar el ritmo, respirar con más calma o simplemente regalarte unos minutos de presencia.

Vivimos en un mundo que nos invita constantemente a hacer más, pensar más y correr más. Sin embargo, el cuerpo necesita algo muy distinto: momentos de pausa, presencia y escucha.

Con frecuencia buscamos el bienestar fuera de nosotros, cuando en realidad comienza en algo mucho más sencillo: volver a sentir el cuerpo como un lugar seguro al que regresar.

Esta guía nace con ese propósito.

No pretende añadir más tareas a tu día, sino ofrecerte un espacio donde respirar, detenerte y recordar que tu sistema nervioso también puede aprender a sentirse más seguro y en calma.

En las próximas páginas encontrarás cinco prácticas sencillas que podrás incorporar a tu ritmo.

No necesitas hacerlo perfecto.

Solo darte permiso para escucharte con atención, cuidado y amabilidad.



Que esta guía sea el comienzo de una forma más amable de habitar tu cuerpo.

5 PRÁCTICAS SENCILLAS

para regular tu sistema nervioso

Pequeñas acciones que puedes hacer en cualquier momento del día para volver a tu centro, cultivar calma y sentirte más presente.



1

RESPIRACIÓN CONSCIENTE



Tómate un momento para llevar tu atención a la respiración. Inhala por la nariz y exhala lentamente.
Tu respiración es tu ancla.



2

SENTIR EL APOYO



Conecta con el contacto de tu cuerpo con el suelo o con la silla. Siente el apoyo que te sostiene.
Aquí y ahora, estás sostenido.



3

MOVIMIENTO SUAVE



Mueve tu cuerpo de forma lenta y consciente. Estira, gira, sacude. Libera la tensión acumulada.
El movimiento te ayuda a soltar.



4

ORIENTAR LA MIRADA



Dirige tu mirada hacia algo agradable y lejano. Observa sin fijar. Esto ayuda a tu sistema nervioso a salir del estado de alerta.
Mirar también regula.



5

ESCUCHAR EL CUERPO



Coloca tu atención en lo que sientes sin juzgar. Nombra lo que hay y acéptalo con amabilidad.
Escucharte es cuidarte.



No se trata de hacerlas todas perfectas,

¿QUÉ ES EL SISTEMA NERVIOSO?

Es la red maestra de tu cuerpo.
Está presente en cada célula, tejido y órgano,
y se encarga de recibir información,
procesarla y responder para mantenerte con vida.

A través de él sentimos, pensamos, nos movemos,
nos relacionamos y nos adaptamos al mundo
que nos rodea.

*Cuando nuestro sistema nervioso está regulado,
nos sentimos seguros, en calma y en conexión.*



*Tu sistema nervioso
siempre está trabajando
para protegerte.*

*Aprender a regularlo
es aprender a cuidarte.*



SUS DOS GRANDES RAMAS



SISTEMA NERVIOSO SIMPÁTICO

Modo alerta

Se activa cuando percibes
peligro o estrés.

Prepara tu cuerpo para
luchar, huir o defenderse.

Acelera el ritmo cardíaco,
aumenta la tensión muscular
y la respiración.

Es necesario y útil,
pero si se activa
en exceso y durante
mucho tiempo,
puede llevar al cansancio,
ansiedad e insomnio.



SISTEMA NERVIOSO PARASIMPÁTICO

Modo descanso

Se activa cuando te sientes
seguro/a.

Favorece el descanso, la digestión,
la recuperación y la conexión.

Disminuye el ritmo cardíaco,
relaja los músculos y calma
la mente.

Es el encargado de restaurar
tu energía, equilibrar
tus emociones y ayudarte
a volver a tu centro.

¿QUÉ SIGNIFICA REGULARSE?

No se trata de eliminar el estrés o las emociones difíciles,
sino de desarrollar la capacidad de volver a tu equilibrio.
Regularse es moverse entre estos dos estados
de forma flexible y consciente.



Notar lo que te pasa sin juzgar.



Respirar y moverte para liberar tensión.



Elegir lo que te ayuda a sentirte segura y presente.



*Cuando te regulas, vuelves a tu centro.
Y desde ahí, puedes elegir cómo responder a la vida
en vez de reaccionar automáticamente.*



Tu sistema nervioso, tu aliado

Comprender para cuidar

Nuestro sistema nervioso está diseñado para protegernos. Evalúa constantemente lo que ocurre dentro y fuera de nosotros para ayudarnos a mantenernos a salvo.

Cuando percibe peligro, se activa para defendernos. Cuando percibe seguridad, se relaja, se regenera y nos permite conectar, crear y disfrutar.

Tres estados, una inteligencia

Nuestro sistema nervioso autónomo tiene tres formas principales de responder:

- **ACTIVACIÓN** – Lucha o huida
Energía para actuar, protegernos, resolver, sobrevivir.
- **CONGELACIÓN** – Inmovilización
Cuando el peligro es demasiado y el cuerpo se apaga para resistir.
- **REGULACIÓN** – Seguridad y conexión
El cuerpo se relaja, respira, digiere, descansa y se abre a la vida.

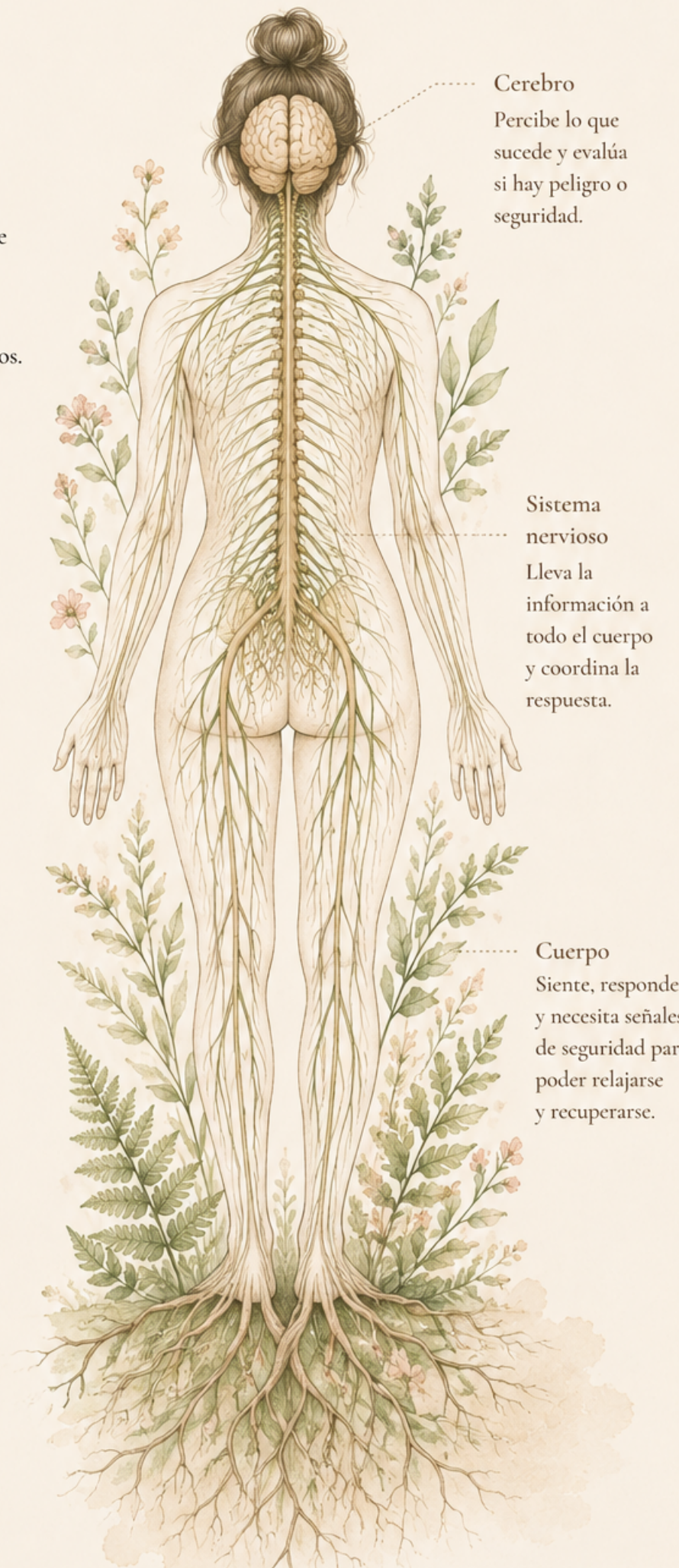
Volver a la regulación

La regulación no es estar siempre en calma. Es tener la capacidad de volver a ella.

Estas prácticas te ayudarán a enviar a tu cuerpo señales de seguridad para que pueda soltar, respirar y recuperar su equilibrio natural.



No se trata de cambiar cómo eres, sino de recordar tu capacidad innata de autorregularse y volver a ti.



Cerebro
Percibe lo que sucede y evalúa si hay peligro o seguridad.

Sistema nervioso
Lleva la información a todo el cuerpo y coordina la respuesta.

Cuerpo
Siente, responde y necesita señales de seguridad para poder relajarse y recuperarse.



GRACIAS

por estar aquí



Gracias por regalarte este tiempo.

Espero que estas páginas te hayan recordado
algo importante:

**Tu cuerpo no necesita ser corregido.
Necesita ser escuchado.**



Que estas cinco prácticas
te acompañen siempre que las necesites.

*Sigue habitando tu cuerpo
con atención, cuidado y amabilidad.*



Con cariño,

Marta Lorme



PEDAGOGA CORPORAL
ESPECIALISTA EN REGULACIÓN SOMÁTICA
PROFESORA DE YOGA



Instagram
@martalorme



Web
www.martalormeyoga.com

