

Horizonte ígneo. Movimiento consciente, el antídoto contra el dolor

Módulo		Clases
1. Tu cuerpo en movimiento		<p>La pelvis, tu centro para florecer</p> <p>Columna como cadena</p> <p>Girando y abriendo el pecho</p> <p>Rodillas como amortiguadores</p>
2. La atención dirigida		<p>Reconociendo las caderas</p> <p>Flexionar para alargar</p> <p>Conociendo el pecho, nido de tus emociones</p> <p>Manos suaves</p>
3. Las claves para sentir		<p>La pelvis en ti</p> <p>Omóplatos móviles</p> <p>Pecho como acordeón</p> <p>Brazos en miel</p>
4. Trascender el dolor		<p>Liberando el cuello</p> <p>Hombros de trapo</p> <p>Asentando isquiones</p> <p>Respiración con intención</p>

Horizonte azul turquesa. Navega tu vida con paz interior

<p>5. Sumérgete en tu cuerpo</p>		<p>Explorando tus cuevas Ampliando la bóveda Tu eje axial Protocolos de pensamiento "Acercándote a la mente" + "Recuperando la autoridad sobre la mente"</p>
<p>6. Siente la vida, no la pienses</p>		<p>Masajeando el cuello desde los brazos Clavículas giratorias Expandiendo la base de apoyo Protocolo de pensamiento "El coraje de abrazar el misterio" + Vitalidad instantánea</p>
<p>7. Sintoniza sensaciones, pensamientos y emociones</p>		<p>Pelvis en el espacio La cabeza en su lugar Explorando tus conexiones internas Respiración del corazón + ¡Saltar!</p>
<p>8. Ancla en puerto seguro</p>		<p>Abrazándote a ti misma Conectando pies y caderas Extensión fácil Respiración paradójica</p>

Horizonte rojo púrpura. Empodérate siendo tú misma

9. Tu autoimagen de pies a cabeza



Autoconciencia de los dedos de los pies
Sosteniendo el cuello desde los talones
Pecho tridimensional
Enraizarte para volar

10. Yo decido (autonomía interna)



Reconociéndote
Reconociendo la gravedad
Alargándote en Estrella
Libertad en la garganta
Bono: Meditación “Conectando pelvis, corazón y garganta”

11. Libérate del “modo pantalla”



Desde la potencia de la pelvis
Reeducando los ojos
Mandíbula móvil
Tu cara con ternura

12. Descubriendo tu superpoder



Integrando
Conectando
¡A volar!
Llegando más lejos

