

Facilitación con Amai.

Respirando las historias

Se abre la sesión dejando claro que no habrá una facilitación “de cabeza”, sino una **dinámica corporal y vocal** para descargar lo acumulado por las historias personales, de proyecto y de red: **liberar emociones y sensaciones** que a veces quedan en la mente —tanto el entusiasmo como lo doloroso— y **expresarlas con el cuerpo y la voz**. La intención es **vaciar para volverse vasija**, de modo que lo que venga pueda hacerse desde un lugar más auténtico, con **mente, cuerpo y esencia unificadas**. Se pide consentimiento, cuidado y ritmo personal: si algo se siente muy fuerte, se dice, y se acompaña.

La práctica inicia de pie, **pies al ancho de cadera**. Se invita a **botar y sacudir** el cuerpo, aumentando gradualmente la intensidad, y a **sonar** con la voz los sonidos que surjan de manera natural. Luego, con **ojos cerrados o entreabiertos**, cada quien trae una **imagen, olor o sensación** de sí en el **espacio ALC**: cómo te ves como individuo, cómo te mueves en tu proyecto y en la red. Se **inhala** lo que se siente y se **libera** con una **U hacia la tierra**, para que la tierra **composte**; al sonar con la voz, se **valida** lo vivido. Se invita a **inhalar también los miedos** ligados a ALC y a la facilitación, y a aceptar lo que **no hace sentirse sostenida/sostenido/sostenide**.

Vuelve el énfasis en el **cuerpo presente** y la **voluntad de expresar**. Se **inhala la voluntad**, se agradece y se acepta lo que haya; se propone ser “**vasija vacía y, a la vez, llenita de todo**”. Si quedaron **corajitos o enojos**, se invita a **expresarlos** (sonando con la “o”) sin retener ni expulsar: **dejar fluir y validar**. Se permite estornudar si es necesario. Se alternan **inhalaciones y suspiros** para ir asentando.

Con el cuerpo más disponible, se pronuncia en voz alta una **declaración al cuerpo** (con libertad de ajustar palabras):

“Amado cuerpo, aquí estoy; te seguiré escuchando y seguiré expresando. Gracias.” Se reconoce al cuerpo como el lugar donde se guarda lo no expresado, y se agradece. Luego, la invitación es a **ser vasija** que permite la **presencia de la esencia**, la **unidad que integra la dualidad**, y a **estar en silencio** un momento, **recibiendo y dejando fluir**.

Esa vasija comienza a **tomar forma de “avatar” o personaje**: la manera en que te nombras en este espacio de aprendizaje ágil. Se propone **moverse sutilmente** y **sonar la voz** desde esa vasija libre y ligera; entra la **guitarra** y cada quien **deja que la voz se exprese**. Tras ello, se vuelve a **inhalar y suspirar**.

Para cerrar, se **siente el corazón** y el **espacio que ocupa**, percibiendo **vibraciones, rayitos, ondas** que se expanden. Se convoca a **un solo corazón**: inhalar lo sentido y **expandirlo con una “A” abierta, irradiando** amor a una misma/uno mismo/une misma, al **proyecto** y a la **red**; se acompasa con respiraciones y suspiros finales, notando el **ciclo** de entrada y salida. Llega el **agradecimiento**: a sí misma/o/e por permitirse el espacio y a **todo lo que lo hizo posible** (guardianes del lugar, de cada corazón). Se regresa poco a poco: **aterrizar el cuerpo, abrir los**

ojos y mirarnos. Como **chequeo final**, se pide **compartir 1–3 palabras** para ver cómo está cada quien y atender si alguien se quedó “allá”.

Destilado de ideas clave

Propósito de la dinámica

- Descargar y **liberar emociones/sensaciones** acumuladas.
- Pasar de “mente llena” a **cuerpo presente**; **ser vasija** para lo que viene.

Cuidado y consentimiento

- Acompañamiento cercano; **ritmo personal**; avisar si algo es fuerte.

Activación corporal y vocal

- **Botar/sacudir** de pies a cabeza; **sonar** la voz espontáneamente.

Visualización en ALC

- Traer **imagen/olor/sensación** de sí en el espacio ALC: individuo–proyecto–red.
- **Inhalar y liberar** con U **hacia la tierra** para **compostar** y **validar** lo vivido.

Voluntad, enojo y flujo

- **Inhalar voluntad** para expresar y estar presentes.
- Si hay **enojo**, **sonarlo** (vocal “o”); **no retener ni expulsar**, dejar **fluir**.

Declaración al cuerpo

- “**Amado cuerpo, aquí estoy; te seguiré escuchando y expresando. Gracias.**”
- Reconocimiento y **agradecimiento** al cuerpo.

Vasija → avatar

- Silencio como vasija que recibe y deja pasar.
- **Encarnar el “avatar/personaje”** en este espacio; **movimiento sutil + voz** (guitarra).

Corazón y expansión

- **Sentir el corazón** y sus “rayitos/ondas”; **un solo corazón**.

- **Expandir con “A”** abierta: amor a sí, al proyecto y a la red.

Cierre

- Respiraciones/suspiros finales; **agradecimiento** a personas y guardianes.
- **Aterrizar**, abrir ojos; **chequeo** en **1–3 palabras** por persona.