

Abril 2020

EXERCICIOS SINXELOS PARA TRABALLAR A ANSIEDADE E A ANGUSTIA.

UNHA RECOPILACIÓN DE ANDAR POR
CASA



Esta compilación é unha adaptación do dossier de Raúl Rodríguez, posteriormente ampliada e traducida por María Rosendo. Pódese difundir, compartir e usar libremente.



EXERCICIO DE TRABALLO DE PROCESOS PARA TRABALLAR COA ANSIEDADE

Un exercicio básico para poder baixar a ansiedade e poder axudar á persoa a estar máis presente e menos dissociada neste estado alterado, é o exercicio de UN LUGAR NO MUNDO, estes son os pasos do mesmo:

- Conéctate coa túa respiración, nota como o aire entra polo teu nariz y sae pola túa boca despacio, repite isto varias veces. Conéctate coa túa posición corporal, intenta non cruzar os pes, nota o peso do teu corpo.
- Pensa nun lugar no mundo onde te sintas segura, onde te sintas en casa. Pode ser que haxa máis de un, elixe o primeiro que che veña, pode ser un lugar na natureza, pode ser un espazo da túa infancia, un lugar coñecido recentemente, etc.
- Cando teñas escollido o lugar, observa con atención como estás nese lugar, como está o teu corpo. E tamén, como é o lugar, como é a súa atmósfera, permanece nese lugar e sínteo dentro de ti, sínteo profundamente.
- Quizáis, desde aí, che xurde un movemento, ou un son, ou unha sensación, segue esa sensación, faina máis grande: se é un son faino máis grande, se é un movemento sígueo, déixate levar por él.
- Agora, pouco a pouco, volta deste lugar e con esta sensación, toma unhas notas, fai un trazo rápido, un debuxo, escribe unha poesía, grava un audio, repite o movemento máis lentamente, trátase de ancorar no tu cuerpo -no formato que queiras- a experiencia.



GROUNDING

É o nome que teñen unha serie de técnicas que tratan de enraizarte, de facerte sentir a terra. Se tes un terreo perto, ou unha terraza con algunha maceta grande, podes andar sobre esta superficie ou afundir os pes descalzos, conectándote coa terra, con esa sensación de cando pisamos a terra descalzas. Tamén podes ter algúns obxectos que che lembren a natureza: cunchas, pedras, pólas, follas... e poder sentilos.

Aquí hai algúns exemplos e exercicios posteados por Gisela Pi, extraídos da web lobuenosibreve: <https://www.lobuenosibreve.com/como-parar-ataque-ansiedad/>

Calmar a ansiedade a través da mente

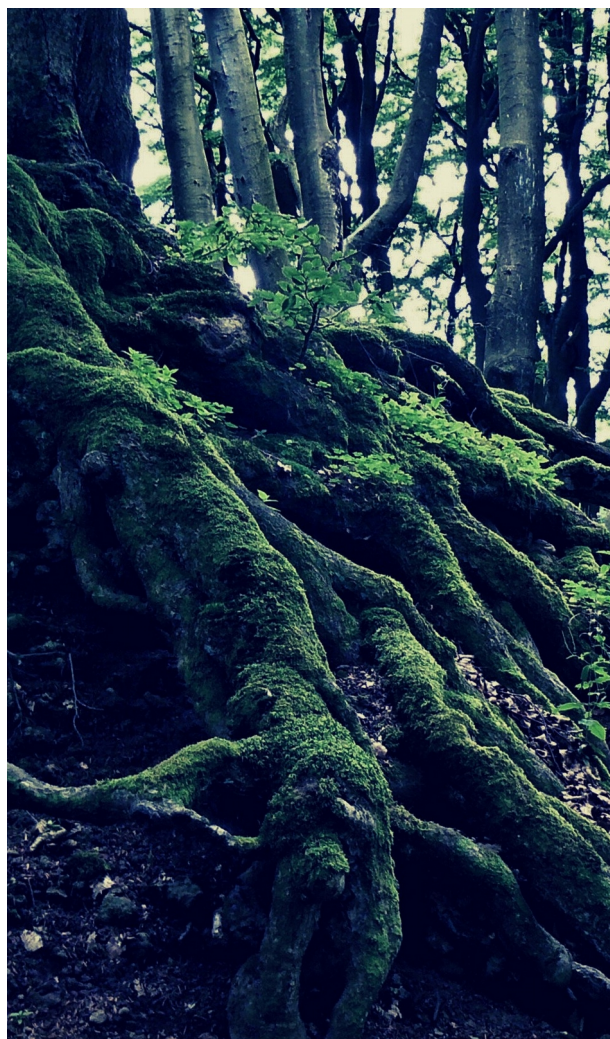
Cando xa se detonou unha crise de ansiedade, estas son algunhas das estratexias a aplicar:

- **Aceptar a reacción corporal.**

Ao aceptarmos os distintos síntomas como meras respostas fisiolóxicas percíbese unha diminución da sensación de ameaza. Se o interpretamos como un perigo, detónase ou mantense a crise. Cando nos atrevemos a navegalo (non a mergullarnos) o proceso adoita deterse. Afrontalo no canto de fuxir xa é un primeiro paso moi valioso, que moitas veces axuda a interromper o proceso, aínda que se faga ao tempo que sentimos medo.

- **Atención.**

Cambiar o foco atencional con grounding -técnica para por os pés na terra-. E desde aí, pensar en 5 cousas que podas ver, 4 que podas tocar, 3 que podas ouvir, 2 que podas ulir e 1 que podas degustar. Repetir se fai falla.



- **Ocupar o bucle fonolóxico.**

Repetirse unha mesma palabra de xeito constante e repetida, impedindo así o diálogo interno (aquello que te dis a tí mesm*).

- **Dicir palabróns.**

Aínda que non sexa en voz alta, alivia a dor física até nun 50%. O palabrón repetido como un mantra de xeito rápido e continuado pode potenciar o seu efecto.

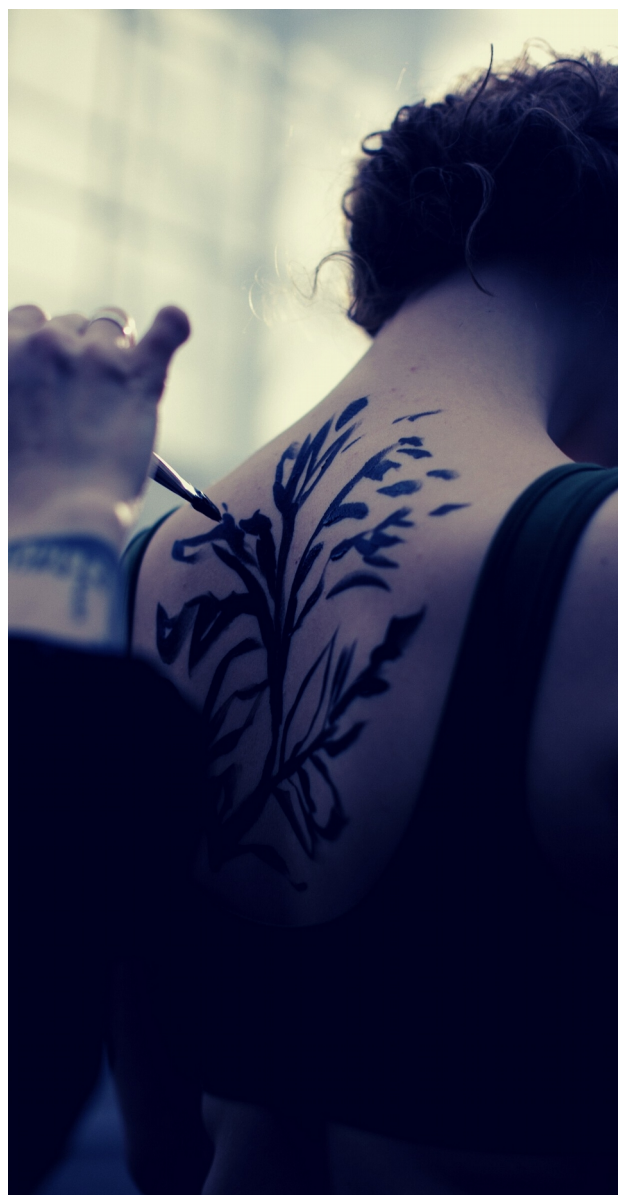
- **Mandar o ataque de pánico á merda.**

Coma se fose unha persoa, fartarse dun ataque e dicirlle "Atá aquí chegamos". O estado de ira ou determinación é algo que lles funciona ben a algunhas persoas.

Calmar a ansiedade a través do corpo

Formas de acalmar un ataque de pánico cando nin sequera podes pensar:

- **Combatir a hiperventilación.**
O xeito máis eficaz e que require de menos recursos cognitivos é manexar a ansiedade a través da respiración. Aquí propoñemos tres maneiras distintas de facelo:
 - ✓ **Respirar nunha bolsa de papel (ou dentro das túas maos).** Respirando aire con menos concentración de osíxeno axuda a baixar a hiperventilación e o ritmo cardíaco. Exhalar o dobre de tempo que na inhalación durante 5 minutos.
 - ✓ **Mastigar chicle.** Mastigar chicle alivia o estrés e os pensamentos desagradables. A mente entende o feito de mastigar chicle como estar a comer, e os animais non comen cando están en perigo. Interpretase o mastigar chicle como un xeito de entender que non hai problema.
 - **Deitarse boca arriba sen moverse, ollos pechados.** Cando os brazos e pernas están totalmente relaxados é moi difícil que se poida manter un estado de ansiedade. Desde aquí, respiramos polo nariz e exhalamos pola boca.
- **Os cheiros e os sabores** que xeran calma son un xeito doado de conectar coas túas lembranzas emocionais de estar ben, sen precisarmos pensar directamente nelas. Se así é como as crianzas acalman cando están inqueda, por algo será.



Somatic Experience. Peter Levine

O doutor Peter Levine é experto en traballar co trauma e con persoas que sofren estrés post-traumático.

O doutor Levine creou a Somatic Experience, para traballar con estes temas, unha técnica que pode ser empregada tamén en situacións de gran estrés, ansiedade e estados alterados.

Traballa desde un enfoque de consciencia corporal, consciencia do noso corpo nestes estados, con exercicios corporais moi sinxelos.

Ten un libro moi famoso sobre trauma, traducido ao castelán como *“Trauma y memoria”*

A continuación incluímos uns exercicios extraídos da páxina web de Somaticbarcelona:

<https://www.somaticbarcelona.com/ejercicios-para-curar-el-trauma-de-peter-levine-ilustrados-por-heidi-hanson-parte-1>



ilustración de Heidi Hanson

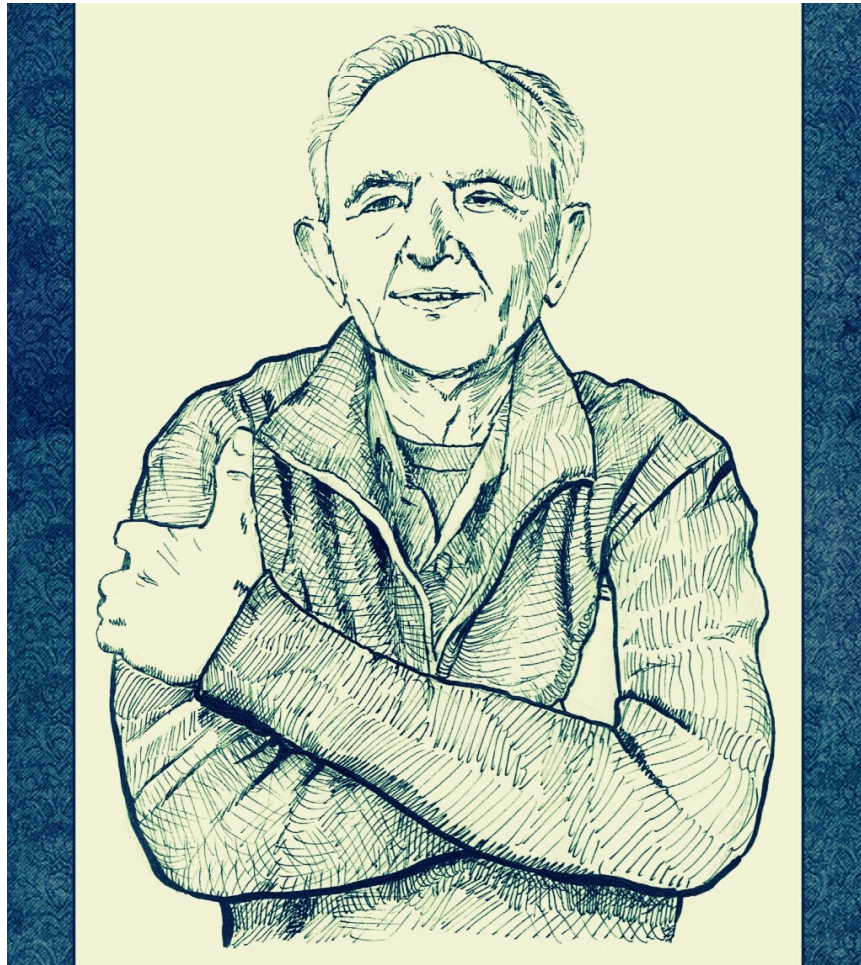


ilustración de Heidi Hanson

Exercicio: Auto Sosterse (Auto holding)

Obxectivo: Sentir o corpo como contentor.

Indicacións:

Coloca unha mao debaixo do brazo contrario e logo coloca a outra mao sobre a parte superior do outro brazo, así estás dándote a ti mesma unha aperta.

Presta atención a teu corpo.

Deixate asentar na posición, permítete sentir apoiada por ela. Permítete sentirte contida.

Agora repara a ver se algo mudou nas túas sensacións corporais, na túa respiración, ou en como te sentes no espazo. A ver se te podes sentir así un rato, e deixar que mude a túa percepción de ti mesma e do mundo antes de saír da posición.

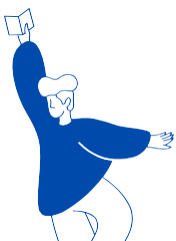




ilustración de Heidi Hanson

Exercicio: Self-Soothing

Obxectivo: o obxectivo deste exercicio é acalmar o sistema nervioso, devolver o Eu ao corpo, desenvolver maior conciencia do corpo e treinar ao propio sistema nervioso para lembrarlle o que é normal. Como no exercicio anterior, o obxectivo deste tamén é sentir o corpo como contedor e obter un sentido de ter límites.

Indicacións:

Paso 1

Deixa os ollos abertos ou pechados, o que se sexa máis cómodo para ti.

Podes deitarte ou sentarte.

Consegue unha posición cómoda.

Coloca unha mao na fronte. Se estás estirada podes colocar 3 almofadas ao teu carón para axudar a relaxar o teu brazo na almofada mentres tes a túa mao na fronte.

Coloca a outra mao no teu corazón.

Presta atención ao que está a acontecer dentro do teu corpo, suavemente leva a túa atención entre as dúas maos, xusto na área dentro de ti mesma entre a túa cabeza e o corazón.



Permanece así até que sintas algún cambio.

Pode que teñas que agardar moito tempo, así que sé paciente.

Peter Levine instrúenos deste xeito: «trátase somentes de sentir o que acontece entre as maos e o corpo. Algunhas veces sentirás un fluxo de enerxía ou un cambio de temperatura ou unha sensación... Somentes mantén as túas maos aí, podería ser por uns momentos ou por 5 ou 10 minutos, até sentir algún tipo de cambio».



ilustración de Heidi Hanson

Paso 2

Como no paso 1.

Presta atención dentro do teu corpo a calquera sentimento ou sensación que notes entre as maos. Agarda até que haxa algún cambio.

Daquela move a mao que está na fronte e colócaa na panza. E outra volta a agardar até que haxa algún cambio, até que haxa un fluxo.

É común que persoas con problemas para dormir ou con medos teñan pesadelos; seguramente ao facer este sinxelo exercicio ficarán durmidas de xeito máis fácil.



Teorías sobre por que funcionan esta clase de ejercicios:

- * O sistema nervioso humano responde ao tacto. Esta práctica de sanación foi empregada pola humanidade desde antigo. Isto podería ter que ver con correntes eléctricas, ou tamén co feito de que, como crianzas, sexamos calmadas e sostidas de xeitos específicos que fican na nosa memoria corporal.
- * Este é un dos moitos exercicios que nos induce a centrarnos no corpo, sendo este cambio de atención e conciencia terapéutico.
- * Isto vainos adestrando para sermos máis consideradas con nós mesmas, no canto de ser duras.
Isto axuda a construír este tipo de relación con nós mesmas, aprendendo a ser xenerosas, coidadosas, amábeis e nutritoras.



Exercicios adicionais para autososterse:



1 e 2. Contentor mental / exercicio de calma mental. Coloca as maos a cada seu lado da cabeza, como se foras soste e acalmar cada hemisferio do cerebro. Despois coloca unha mao na fronte e outra mao na parte posterior da cabeza. Sente como as túas maos crean un contentor para os teus pensamentos.



3. Exercicio de palmadas. Bate lenemente contra ti mesma, para notar onde están os teus límites. Sinte a sensación de ter límites, o lugar onde ti rematas e o resto do mundo comeza.



5. Exercicio para acalmar o medo. Coloca unha mao na parte posterior do pescozo na base do cráneo, coloca a outra sobre o plexo solar (xusto debaixo da caixa torácica).



ilustracións de Heidi Hanson



Outros exercicios para acalmar a ansiedade:

➤ Respirar polos pés:

Desde a Terapia do Rencontro (enfoque humanista con perspectiva de xénero), Tareixa Ledo ofrécenos unha ferramenta de respiración para axudarnos a descansar.

É un exercicio sinxelo para darlle permiso ao noso corpo para parar, para descansar... Na súa páxina temos dúas versións, para que escollamos a que mellor se adapte ao que precisemos en cada momento:

1. Para facer respiracións completas, para relaxarnos ou para aliviar dores do corpo...
2. Para axudar a dormir mellor... porque valen máis 10 minutos de boa relaxación que unha noite de sono con tensión...

<https://reencontrogaliza.wordpress.com/2020/04/07/repilar-polos-pes/>

➤ loga:

A través da práctica do loga tamén podemos acalmar a nosa ansiedade.

A instrutora de loga, Xuan Lan, compártenos neste vídeo algúns trucos para acalmar a ansiedade en momentos puntuais a través da nosa respiración:

<https://www.youtube.com/watch?v=PL9tEzDUZrw>

Ou aquí, unha clase máis ampla para fortalecer o sistema nervioso a longo prazo:

<https://www.youtube.com/watch?v=uCc8sjgsExg>



María Rosendo

**Facilitación de procesos individuais,
relacionais, grupais e comunitarios**

Email: entreluscoefuscovou@gmail.com

Telf: 600.051.041

